

Cuestionario psicológico de estrategias y actitudes deportivas (CPEAD)

Izquierdo Ramírez, J.M.; Ruiz Caballero, J.A.; Navarro García, R.; Rodríguez Pérez, M^a. C.; Brito Ojeda, E.; Izquierdo Ramírez, I.T.

Departamento de Psicología y Sociología; Departamento de Educación Física; Departamento de Ciencias Médicas y Quirúrgicas (Universidad de Las Palmas de Gran Canaria).

Escuela Canaria de Entrenadores de Fútbol (Federación de Fútbol de Las Palmas).

Introducción

La investigación en Psicología del Deporte posee una larga tradición en el estudio de la influencia de variables psicológicas en el rendimiento deportivo y sabemos que los distintos elementos que intervienen en la acción de los deportistas están estrechamente relacionados; se trata de un campo de acción complejo delimitado por un conjunto de factores interdependientes que constituyen y forman parte de las acciones que los deportistas llevan a cabo, por lo que debemos conocer las variables que están relacionadas, para explicar por qué, en un momento preciso, los deportistas realizan con mayor o menor eficacia su actividad deportiva.

Cada acción deportiva queda definida cuando se identifican los elementos antecedentes y consecuentes, pero estos no pueden explicar por sí mismos la globalidad de dicha acción, por lo que también habrá que considerar la historia personal, expectativas, características de las circunstancias físicas y sociales y las variables temporales o permanentes propias del sujeto. Los rasgos distintivos de la actividad deportiva hacen referencia a un sujeto agente, presencia de representaciones y procesos de elaboración, orientación hacia una meta (intencional o incidental), necesidad de organización (estrategias y tácticas), nivel de habilidad técnica del sujeto (atencional o automático), conciencia de dichas variables (consciente o sin conciencia) y

toma de decisión adecuada (explícita o implícita).

Presentamos las estrategias de evaluación que se han desarrollado para diagnosticar la *Condición Psicológica en el Deporte* desde múltiples puntos de vista y planteamientos no siempre coincidentes, incidiendo especialmente en las estrategias de aprendizaje necesarias para el desarrollo de habilidades y destrezas deportivas, los instrumentos más destacados que se están utilizando, para finalizar con una propuesta de la adaptación del cuestionario de evaluación y diagnóstico de las estrategias cognitivas y socio-afectivas, objeto de la presente investigación.

Evaluación psicológica

La evaluación psicológica implica un proceso de toma de decisiones que incluye varias tareas, operaciones y acciones que requieren de un conocimiento psicológico profundo y de unas buenas habilidades profesionales para poder responder a las demandas de la situación o de las personas. Este proceso puede, al menos hasta cierto punto, ser estandarizado y guiado por un cuerpo de pasos básicos establecidos y aceptados por la comunidad científica y profesional.

Se ha investigado desde las teorías del razonamiento, del juicio social o modelos de toma de decisiones hasta el paradigma de la inteligencia artificial y se están produciendo acercamientos en el estudio de los procesos de diagnóstico, evaluación y valoración mediante distintas metodologías

(tareas experimentales de laboratorio, análisis de protocolos de pensamiento en voz alta, sistemas expertos, etc.).

No obstante, a pesar de que los conocimientos básicos son escasos y del vacío existente entre estos y su aplicación, ha sido posible reunir un conjunto de investigaciones significativas disponibles en la *European Journal of Psychological Assessment* (<http://www.hhpublish.com/journals/ejpa>) y la *European Association of Psychological Assessment* (EAPA) ha creado una comisión destinada a este propósito y patrocina el desarrollo de las *Guías del Proceso de Evaluación* (GPA). Estos programas de investigación nos han proporcionado unos conocimientos acerca de las estrategias y actividades que ocurren en el transcurso del proceso de evaluación, conocimientos que han permitido llegar al siguiente esquema general de tres principales características:

1. El proceso de evaluación implica un proceso de toma de decisiones.

"... El juicio resultante (del proceso de evaluación) se utiliza para tomar decisiones. Decisiones destinadas a solucionar problemas prácticos importantes". (MALONEY & WARD, 1976)

2. El proceso de evaluación implica solución de problemas.

"... La evaluación psicológica es un proceso mediante el que se responden preguntas y se solucionan problemas". (MALONEY & WARD, 1976)

3. El proceso de evaluación requiere la generación y comprobación de hipótesis.

"... Consiste en las hipótesis que el científico aplicado piensa que mejor

Correspondencia:

jizquierdo@dps.ulpgc.es

explican los datos de que dispone, hipótesis que, si se posee el tiempo suficiente y los medios adecuados, serían las primeras en comprobarse". (SHAPIRO, 1970)

Según Berman (1977), los pasos básicos del proceso de evaluación se orientan hacia el análisis del caso o situación, la organización e información de los resultados, la planificación de la intervención, la valoración y el seguimiento y cada una de estas fases posee un número distinto de pasos y se encuentra organizada racional y secuencialmente.

Por lo que respecta a nuestra investigación justificamos la elaboración de un instrumento de evaluación y diagnóstico que respete las características y los pasos anteriores. Además, de acuerdo con las palabras de Pelechano, *debemos generar instrumentos contextualizados con el fin de ofrecer alternativas para resolver problemas que existen en nuestro entorno físico y social; lo que exige relevancia y calidad metodológica. Cuando hemos puesto en práctica estas ideas los resultados han sido positivos* (PELECHANO, 1997).

Para hacer realidad esta propuesta necesitamos apoyo institucional, que favorezca la creación de un centro nacional de evaluación similar al Educational Testing Service (Princeton, New Jersey), en el que trabajan 2100 empleados y que cada año aplica once millones de tests en USA y en otros 180 países.

"... en España sólo disponemos del Centro Nacional de Evaluación e Investigación Educativa, en el que trabajan menos de 20 empleados y que dispone de recursos muy limitados. La consolidación definitiva de la evaluación psicológica en nuestro país esta pendiente de la creación de un centro nacional de evaluación, que además de crear, adaptar y garantizar la calidad de instrumentos de evaluación en distintos ámbitos profesionales, sería el organismo responsable de acreditar, certificar y/o autorizar los instrumentos de evaluación previamente a que sean comercializados". (BUELA-CASAL; SIERRA, CARRETERO-DIOS Y DE LOS SANTOS-ROIG, 2002)

Estas consideraciones previas deberían marcar las pautas de la

evaluación en Psicología del Deporte si lo que se pretende hacer es un trabajo riguroso acorde con las investigaciones que actualmente se están llevando a cabo por parte de la EAPA, para que la multidisciplinariedad bien entendida empiece, primero, entre las diferentes áreas de la Psicología y después entre las diferentes Ciencias del Deporte.

Evaluación y diagnóstico en psicología del deporte

Los teóricos e investigadores creen que determinadas habilidades psicológicas pueden ser manipuladas para producir un rendimiento deportivo de calidad (Williams, 1993; Singer, 1994 y Dosil, 2001). Más importante aún, tanto deportistas como entrenadores han sido objeto de numerosos intentos de intervención o entrenamiento con el fin de maximizar la ejecución deportiva donde el objetivo fundamental ha sido fomentar las destrezas psicológicas relacionadas con el rendimiento en el deporte.

Así pues, las variables psicológicas se han constituido en el argumento central a partir del cual se han forjado los cimientos de la Psicología del Deporte y junto a este interés se investiga la identificación, evaluación e intervención de características y habilidades o factores psicológicos relacionados con el rendimiento deportivo, presentándose la necesidad de construir y desarrollar herramientas válidas y fiables que nos permitan trabajar de forma ordenada, clara y sistemática.

El concepto de evaluación es inquestionable en la actualidad y su adecuada realización aporta garantía y objetividad al profesional, pero también ha sido objeto de críticas por el uso excesivo de instrumentos que no siempre se ha visto en correspondencia con el adecuado desarrollo conceptual y metodológico.

En la actualidad la evaluación en Psicología del Deporte hace referencia a un concepto que engloba la aplicación de tests y el diagnóstico correspondiente, si bien la aplicación de tests constituye únicamente una pequeña parte del proceso de recogida de información que supone la evaluación psicológica, la cual va más allá pues exige la toma de decisiones

con respecto a los instrumentos a utilizar, la formulación de hipótesis y su contrastación con el fin de alcanzar unos objetivos preestablecidos, lo cual exige del evaluador una serie de conocimientos teóricos que, en principio, no necesitaría el "aplicador de tests".

Por lo que respecta al diagnóstico psicológico, deja de tener sentido desde el momento en que las demandas de evaluación se amplían de una persona concreta a un grupo, un ambiente, un programa o un tratamiento. Así pues, podemos entender la evaluación en Psicología del Deporte como el estudio científico a través de diferentes procedimientos de recogida de información de las actividades y características psicológicas de una persona o equipo deportivo con el fin de alcanzar los objetivos propuestos.

El proceso de evaluación viene determinado por el objetivo de la evaluación; si el objetivo es el diagnóstico, la orientación o la selección, la verificación de las hipótesis formuladas se realizará mediante técnicas correlacionales; mientras que si el objetivo es el tratamiento la metodología correlacional deberá ser complementada con procedimientos experimentales (Fernández-Ballesteros, 1992).

En resumen, la evaluación tiene que ser un proceso muy riguroso y preciso y todas las conclusiones que se saquen de la misma habrán de ser plasmadas en un informe para que deportista y entrenador tengan una perspectiva global de la situación y una información detallada que refleje el estado actual y las posibles estrategias de afrontamiento.

Instrumentos de evaluación

Sin menosprecio de indicadores psicofisiológicos, bioquímicos o conductuales, los instrumentos de evaluación que más se han utilizado en Psicología del Deporte, fundamentalmente por su facilidad para ser aplicados, han sido los correspondientes al indicador cognitivo con el fin de analizar cómo algunas características individuales (fijación de metas, atribución causal, expectativas de éxito, control del estrés, etc.) interactúan con factores situacionales propios de cada situación deportiva. Por nuestra parte hemos realizado una revisión de los recur-

son utilizados para realizar evaluaciones específicas en el ámbito de la competición deportiva (Anshel, 1987; Izquierdo, 1992; Ostrow, 1996 y 2002; Cruz & Capdevila, 1997; Mora y otros, 2000 y Dosil, 2002) donde se sistematizan aquellos que pueden ser clasificados según los indicadores cognitivos, afectivo-emotivos, psicofisiológicos, bioquímicos y de acciones deportivas concretas.

Es imposible hacer una descripción somera de todos y cada uno de los instrumentos que los investigadores han utilizado y utilizan en Psicología del Deporte, sólo mencionaremos el *Directory of Psychological Tests in the Sport and Exercises Sciences* (ANDREW C. OSTROW) por ser la obra más importante publicada hasta el momento. En este manual se describen un total de 20 áreas de aplicación (motivación, agresión, ansiedad, atención, estrategias cognitivas, actitudes, etc.) e incluye 13 cuestionarios de evaluación y diagnóstico referidos a habilidades y estilos cognitivos, pero en ningún caso a estrategias de organización y planificación. Describe además 29 escalas y cuestionarios de evaluación de las actitudes deportivas orientadas a la participación en el deporte y la actividad física, actitudes hacia la educación física en centros de enseñanza y hacia el deporte de competición, diferencias de actitudes entre hombres y mujeres hacia la actividad física, etc.; sin embargo no existe prueba alguna sobre las actitudes de la percepción de la conducta del entrenador ni para la evaluación de las actitudes hacia el equipo o hacia el entrenador en su dinámica de actuación.

En lo que se refiere a nuestro país, Dosil (2002) ha revisado la documentación sobre la utilización de los cuestionarios como complemento a otras técnicas que ayuden al psicólogo del deporte a tener una visión más precisa de la evaluación del deportista, clasificando en cinco áreas dichos instrumentos (atención, autoconfianza, ansiedad y estrés, motivación y habilidades emocionales) y describiendo un total de 51 instrumentos de diagnóstico y evaluación psicológica.

En la revisión que se ha llevado a cabo de los instrumentos de evaluación de las habilidades psicoló-

gicas directamente relacionadas con la ejecución deportiva el que se aproxima a nuestra línea de investigación, al menos por su denominación, es el Cuestionario de Estrategias Cognitivas en Deportistas (CECD) de Mora; García; Toro & Zarco (2001), que se orienta hacia los problemas cognitivos más habituales en la práctica deportiva profesional respecto a las habilidades psicológicas de ansiedad, miedos, desavenencias, problemas personales, expectativas, falta de confianza, etc; pero no realiza evaluación específica de las estrategias psicológicas referidas a la organización y planificación. Respecto a los instrumentos existentes de evaluación de las actitudes deportivas, se orientan hacia la diferencia de género en la participación, los beneficios de la práctica deportiva para la salud y la prevención de patologías; pero no analizan las estrategias socio-afectivas hacia el equipo y el entrenador.

Desde nuestro punto de vista se está dando importancia tanto a las estrategias como a las actitudes consideradas como factores relacionados con el rendimiento deportivo y que pueden completar el análisis de otras variables psicológicas de los deportistas y entrenadores, sin olvidar las habilidades deportivas que tanto unos como otros han desarrollado con la práctica y la experiencia.

En el Laboratorio de Psicología y Aprendizaje de las Habilidades Deportivas de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria estamos diseñando y utilizando instrumentos de medida, evaluación y diagnóstico para evaluar diferentes tipos de habilidades y estrategias psicológicas, que ayuden al profesional de la Psicología del Deporte a tomar las decisiones adecuadas respetando los criterios de uso establecidos. En este sentido abordamos temas y proyectos de investigación, entre los que se incluye el presente, tanto teóricos como empíricos, en estudios de laboratorio o de campo, con equipos computerizados, tests, escalas, inventarios y cuestionarios para diseñar hipótesis de trabajo de las variables psicológicas implicadas en la acción deportiva.

Respetamos las directrices de utilización de estos tests y cuestionarios

que han sido elaboradas originalmente por la *Comisión Internacional de Tests* (ITC), la *Comisión Europea sobre Tests de la Federación Europea de Asociaciones Profesionales de Psicólogos* (EFPPA) y la *Comisión de Tests del Colegio Oficial de Psicólogos* (COP).

Siguiendo las indicaciones de Balagué (1997), consideramos necesario hacer las siguientes precisiones para el uso adecuado de dichas pruebas:

1. Utilizar los cuestionarios con relevancia para la situación deportiva.
2. Dar los resultados lo más rápido posible a los interesados.
3. Utilizar los resultados únicamente como hipótesis de trabajo y no como definiciones reales del deportista o perfiles psicológicos.

Por último, es importante utilizar la información que nos proporcionan los instrumentos de diagnóstico y evaluación psicológica como paso intermedio que nos lleve a la planificación de estrategias de afrontamiento adecuadas, pues no tendría sentido que solo la utilizáramos como simple descripción de los resultados obtenidos y la posterior entrega del informe correspondiente a los deportistas y/o entrenadores. Nuestra intención es disponer de los medios necesarios que nos permitan llevar a cabo diagnósticos psicológicos objetivos y coherentes orientados a la utilidad con la intención de aplicar estrategias de intervención, no tanto desde el punto de vista de la "psicopatología deportiva" sino de la orientación a deportistas y entrenadores para que puedan realizar su actividad con eficacia y eficiencia buscando la competencia.

Evaluación del conocimiento estratégico en el deporte

Fue hacia el año 1994, ante la ausencia de recursos propios de la Psicología del Deporte para la evaluación de las estrategias de aprendizaje, cuando decidimos iniciar nuestro Proyecto de Investigación. Lo primero que hicimos fue recopilar información de los deportistas para elaborar un cuestionario contextualizado en diferentes modalidades deportivas de la Comunidad Canaria, con el fin de disponer de datos fiables sobre las estrategias

cognitivas que utilizan nuestros deportistas, tanto en el entrenamiento como en la competición, con la intención de diagnosticar, pronosticar y facilitar la acción en torno a las estrategias de organización y de planificación en la actividad deportiva, así como las actitudes que se han desarrollado respecto al proceso de entrenamiento en equipo y la percepción que los deportistas tienen del entrenador. Se trata pues, de la evaluación psicológica complementaria de los sujetos en cuatro áreas básicas que nos permitan la orientación en el proceso de entrenamiento y aprendizaje de las habilidades psicológico-deportivas, tanto para los responsables de dicho entrenamiento como para los actores principales del mismo.

Las estrategias de organización

Permiten al deportista estructurar las diferentes tareas y gestos deportivos planteando conexiones entre ellos y estableciendo una coherencia interna de las informaciones recibidas en un todo coherente y significativo. Este tipo de estrategias, se orientan hacia el control que el deportista ejerce sobre las técnicas psicológicas utilizadas en el proceso de aprendizaje y ejecución deportiva, el nivel de concentración alcanzado, la manera de ambientarse en los diferentes contextos deportivos y la regularidad y constancia en el uso de los aprendizajes relacionados con la práctica deportiva.

Este tipo de estrategias implica una serie de técnicas relativas a la selección de las ideas principales del entrenamiento, a la comprensión rápida y eficaz de las actividades deportivas a realizar, al establecimiento de relaciones entre los gestos deportivos desarrollados y su configuración dentro del conjunto significativo, a la estructuración y clasificación de los componentes de una tarea deportiva en función de un determinado criterio y a la repetición física y mental correspondiente para retenerlas mejor. Con ellas se pretende constatar el grado de cumplimiento de las tareas dentro de un plan de entrenamiento deportivo con un programa organizado, completo, puntual y constante; es decir, contar con todos los elementos necesarios y la disposición mental apropiada para llevar a cabo las actividades.

Las estrategias de planificación

En la actividad deportiva propician efectos psicológicos positivos en el deportista al fortalecer su percepción de control sobre el entrenamiento, y potenciando la autoconfianza al constatar que el trabajo que realiza responde a un plan previsto. Es necesario contemplar el método empleado por el entrenador para realizar la planificación y que, en líneas generales, hace referencia al planteamiento inicial de objetivos, consideración de los contenidos del entrenamiento, adaptación del plan inicial al tiempo disponible, programación de las actividades a realizar y consideración de las posibles dificultades y su modificación. A partir de dicha planificación los deportistas deberán utilizar las estrategias psicológicas adecuadas que les permitan conseguir los objetivos propuestos, estrategias que dependerán de cada sujeto en concreto y que una vez puestas en marcha favorecerán el aprendizaje deportivo.

Recordamos que la planificación se considera esencial para prevenir el agotamiento físico y psicológico y afrontar con eficacia las exigencias de la actividad. En definitiva, hablamos que el deportista debe saber qué hacer en cada momento o situación (entrenamiento, descansos, antes, durante y después de la competición), cómo y cuándo hacerlo.

Evaluación de las estrategias socio-afectivas

Según Williams (1991), las características más relevantes de un equipo son la identidad colectiva, el espíritu de participación, los patrones de interacción, los métodos de comunicación, la independencia entre la persona y la tarea y la atracción interpersonal. Todas ellas son susceptibles de mejora, aunque las actitudes juegan un papel fundamental a la hora de poner el acento en las metas grupales más que en las individuales.

Actitudes que intervienen en la dinámica del equipo deportivo

Es sabido que en los equipos deportivos se desarrollan roles formales e informales, por lo que el interés del entrenador deberá centrarse en conseguir que los jugadores estén satisfechos con ellos y ha-

gan lo posible para ponerlos en práctica. El objetivo es conseguir la cohesión, entendida como un proceso de transformación mutua que contribuye al desarrollo del espíritu de equipo, al mantenimiento, la comunicación y la conformidad, reflejado en la tendencia del grupo para permanecer unido y conseguir las metas propuestas, lo que Carron (1991) denomina Clima de Equipo y que ha sido ampliamente investigado en Psicología del Deporte.

Nuestro interés aquí reside básicamente en descubrir las percepciones subjetivas de los sujetos implicados en la actividad deportiva y su consideración en relación al estilo de equipo ya que contribuye a la identificación de las variables que fomentan el rendimiento, especialmente si se complementan con un estudio más detallado de la personalidad de los deportistas. Analizando la valoración cognitiva y afectiva que el deportista hace de su equipo respecto a la aceptación del régimen de disciplina, la motivación por la actividad que realizan, los sistemas de entrenamiento establecidos, la valoración de los resultados y los criterios de evaluación utilizados, las actitudes de los deportistas relativas al funcionamiento y al clima de equipo podrán proporcionarnos datos importantes para orientar la intervención.

Evaluación de las actitudes de los deportistas hacia el entrenador

Las expectativas generadas a partir de situaciones y experiencias producidas en los entrenamientos tienden a ser transferidas a los deportistas y muchos sienten que no se cuenta con ellos, que no se cree en sus posibilidades o que se les está castigando. Que el entrenador no dé importancia a ciertos comportamientos propios no se debe a una actitud negativa, sino a su ignorancia acerca de la dinámica del deportista como ser humano y del equipo como grupo de actividad. Sin embargo, aunque su forma de actuar es bastante compleja y está sujeta a determinados condicionantes, cuando las expectativas están claramente definidas sirven de marco de referencia para la autoconfianza del deportista y pueden ayudarle a comprender la existen-

cia de un marco social con cuyas restricciones y demandas tiene que aprender a convivir. Así pues, el entrenador deberá ser capaz de transmitir el reconocimiento oportuno que dé calidad a la interacción deportista-entrenador.

En esta dimensión socio-afectiva del deportista hacia el entrenador podemos evaluar la manera de imponer su autoridad, el nivel de exigencia que impone, el grado de aceptación que tienen sus criterios de valoración, su capacidad de comprensión, etc.; es decir, podremos conocer las percepciones subjetivas de los deportistas con respecto a la dinámica de la relación establecida. Aquí pretendemos conocer el desarrollado de actitudes a partir de la experiencia compartida en las evaluaciones que el entrenador hace de sus pupilos.

Propuesta de instrumento: cuestionario psicológico de estrategias y actitudes deportivas (CPEAD) como recurso de evaluación y diagnóstico

En los últimos años la dimensión estratégica ha experimentado un gran avance en el ámbito de la Psicología Educativa ampliando conocimientos y desarrollando valiosos recursos tecnológicos para el estudio de una gran variedad de situaciones. Al respecto, Weinstein & Meyer (1998) consideran que se ha producido una mejora en la comprensión de los procesos cognitivos, se ha descubierto cómo se desarrollan las estrategias y su interacción con distintas situaciones de aprendizaje, se ha facilitado el proceso de transferencia y se han desarrollado métodos para evaluar los procesos condicionales y su control.

La utilización conjunta de rigurosos análisis e instrumentos de evaluación han conformado un área de conocimiento que nos proporciona información de gran valía para el estudio y desarrollo de las dimensiones estratégicas.

Justificación

En 1989, Martín realizó la adaptación del *Manual Survey of Study Habits and Attitudes* (Brown & Holtzman, 1967) y del *Manual Minnesota Teacher Attitude Inventory* (Cook; Leeds & Callis, 1951) y publicó su *Cuestionario de Hábitos y*

Actitudes. Este trabajo, junto con las revisiones realizadas en la elaboración teórica de las estrategias y actitudes, ha servido de base para elaborar, dentro del ámbito de la Psicología Educativa, nuestro *Cuestionario de Estrategias y Actitudes en el Deporte* (CPEAD), cuya fuerza reside en la capacidad para predecir el rendimiento de un deportista fortaleciendo los criterios de validez externa.

Los componentes descritos en relación al mundo deportivo constituyen una de las orientaciones crecientes en investigaciones y publicaciones especializadas de Psicología del Deporte (por ejemplo, en *El juego mental* (Loher, 1990) se nos muestra la manera de enseñar el desarrollo de una actitud mental triunfadora y las estrategias de entrenamiento utilizadas en la planificación mental) y como se puede observar en los trabajos Teaching and Learning: *New models* (Gallagher, 1994) y *Long-Term potentiation and Learning* (Martínez & Derrick, 1996), las teorías del aprendizaje insisten en el papel predominante de la imaginación para el mantenimiento de estrategias de aprendizaje en diversos contextos.

Esta información nos permite señalar que las actividades que estamos llevando a cabo en el uso de estrategias psicológicas aplicadas al deporte constituyen actualmente una de las líneas de investigación en Psicología del Deporte, donde ciertos aspectos cognitivos se están utilizando como moduladores que permiten a los deportistas ganar o perder y explicar las razones de ambas situaciones.

Estructura formal del CPEAD

La versión final del *Cuestionario Psicológico de Estrategias y Actitudes Deportivas* (que hemos utilizado en sus formas A, B, C, D y E) está compuesta por 96 cuestiones en las Formas A y B; 64 cuestiones en las Formas C y D; y 16 cuestiones en la Forma E, divididas en 16 matices, cada uno de los cuales se compone de 6 cuestiones para la Forma A y B; 4 cuestiones para la Forma C y D; y 1 cuestión para la Forma E. A su vez, estos matices se agrupan en cuatro categorías de estrategias: dos para las cognitivas y dos para las socio-afectivas, que entendamos reflejan una parte importante de las actividades psicológicas

que llevan a cabo los deportistas tanto en los entrenamientos como en las competiciones (Tabla 1).

Nuestro objetivo se orienta hacia “variables moduladoras” contextuales y situacionales que pueden influir en las habilidades deportivas, en las capacidades psicológicas y, especialmente, en las formas de reaccionar de los deportistas ante las situaciones con las que tienen que enfrentarse. Sin olvidar que los deportistas son personas normales que realizan múltiples actividades en contextos diferentes; corresponde al psicólogo del deporte y al entrenador conocer las variables psicológicas en juego para colaborar con los deportistas en su formación y desarrollo de forma constructiva y significativa.

Existen estudios sobre factores de personalidad mucho más amplios que nuestra propuesta no puede sustituir ni evaluar. También somos conscientes de la existencia de otras estrategias que aquí no están incluidas, pero son estrategias relacionadas con las habilidades desde una orientación cognitivo-aptitudinal, lo cual nos indica que acertamos al dirigir nuestro trabajo hacia las estrategias cognitivas en deportistas y que puede ser comparado con el resto de investigaciones que hoy día se están llevando a cabo en entrenamientos físicos, técnicos, estratégicos y tácticos con orientación deportiva, pudiéndose afirmar incluso que dicha línea de trabajo se está convirtiendo en el punto de encuentro (meeting point) de las Ciencias del Deporte.

El *Cuestionario Psicológico de Estrategias y Actitudes Deportivas* (CPEAD) es un cuestionario diseñado para evaluar las estrategias de aprendizaje y las actitudes contextuales de los deportistas en general y, de manera especial, en el deporte base, desde la dimensión cognitiva y afectiva, en cuestiones relativas a la organización, la planificación, el equipo y el entrenador.

Teóricamente se fundamenta en el Modelo de hábitos y actitudes (Brown & Holtzman, 1967) y en el Modelo de aprendizaje autorregulado (Pintrich & Schrauben, 1992), ambos integran factores que influyen en el aprendizaje y resaltan los factores cognitivos-afectivos y sus relaciones, así como las varia-

I Estrategias Cognitivas	1. Organización	1. Comprensión 2. Atención y Concentración 3. Ambientación 4. Regularidad
	2. Planificación	5. Orden y Limpieza 6. Distribución del tiempo 7. Formas de hacer las actividades 8. Cumplir los planes previstos
II Estrategias Socio-afectivas	3. Equipo Deportivo	9. Aceptación de la disciplina 10. Motivación por la actividad 11. Aceptación de los sistemas de entrenamiento 12. Aprobación de los resultados
	4. Entrenador Deportivo	13. Habilidad de comunicación 14. Estilo de liderazgo 15. Nivel de exigencia 16. Sistemas de evaluación

TABLA 1

Estructura del Cuestionario Psicológico de Estrategias y Actitudes Deportivas
(fuente: Martín, 1989 y adaptado por Izquierdo, 1992, 2002, 2004)

bles que ejercen influencia en la implicación del deportista en el entrenamiento y rendimiento deportivo.

En relación a las estrategias cognitivas que los deportistas utilizan para lograr un buen aprendizaje y rendimiento, se tienen en cuenta aquellas que ayudan a incorporar la información, las que ayudan a la autorregulación del entrenamiento y las que sirven de apoyo y control de las variables externas que influyen en la realización de las tareas deportivas. Respecto a las estrategias socio-afectivas, se fundamentan en la consideración de la formación de actitudes hacia el equipo deportivo y hacia el entrenador: ¿por qué practico este deporte?; ¿por qué entreno?; ¿acepto el rol que tengo asignado en el equipo?; ¿seré capaz de llevar a cabo las tareas asignadas?; ¿cómo me siento ante los éxitos o los fracasos deportivos?; ¿sabré competir?; ¿cómo evalúa mi actuación el entrenador?; ¿el entrenador es eficaz?, etc.

¿Para qué un cuestionario de estrategias psicológicas? En la actualidad la población de deportistas con éxito, si la comparamos con los que se inician en el mundo del deporte y abandonan, es muy reduci-

da y ello teniendo en cuenta que las habilidades y destrezas deportivas están presentes en muchos sujetos que no llegan a desarrollar plenamente sus potencialidades. Es decir, hay sujetos que tienen habilidades deportivas suficientes y fracasan, mientras otros, con niveles inferiores de habilidades deportivas obtienen grandes éxitos en sus rendimientos deportivos.

El adecuado uso del presente cuestionario puede proporcionarnos la posibilidad de comprender mejor la acción de los deportistas a partir del diagnóstico de aquellas estrategias y actitudes que consideramos tienen relación explícita e implícita con la competencia deportiva, sin olvidar que existen otras variables implicadas en el proceso con lo que estaremos en condiciones de informar y facilitar el aprendizaje, evitando, dentro de lo posible, el fracaso deportivo. Con este instrumento el entrenador podría completar el conocimiento de sus pupilos, de sus actitudes deportivas, de la cohesión del equipo, de la formación de grupos diferenciados de trabajo y actividad y de la formulación de pronósticos de rendimiento para la selección obligada en cada competición.

Nos proponemos un acercamiento a la utilización de destrezas

psicológicas en el deporte. Aunque tradicionalmente los programas de entrenamiento se centraban casi por completo en los aspectos físicos, en la actualidad se va tomando conciencia de la importancia de la preparación psicológica y desde la Psicología del Deporte se están realizando significativos avances en el esclarecimiento de los factores que favorecen el rendimiento deportivo, lo que ha supuesto que los entrenadores consideren de modo gradual estos hallazgos. Sin embargo, aún queda mucho camino hasta que los conocimientos psicológicos cristalicen definitivamente en el ámbito deportivo.

Conclusión

Las estrategias psicológicas no sólo contribuyen a mejorar el rendimiento de los deportistas, sino que favorecen la autorregulación del aprendizaje. Como se ha podido comprobar a lo largo de la presente investigación, nuestra meta ha sido y es desarrollar un clima psicológico adecuado y promover actitudes y valores positivos que faciliten el uso de estrategias adecuadas en el ámbito deportivo.

Esperemos que este modesto estudio invite a la reflexión, así como al diseño y práctica de destrezas psicológicas que redunden en beneficio del deporte y en la satisfacción de los que en él participan. Se hace necesario seguir investigando para alcanzar un mayor conocimiento del deporte de competición buscando estrategias para comprender más y mejor la acción de los deportistas en el contexto donde se desenvuelven, a la vez que se proporciona a los entrenadores la información oportuna para que puedan actuar adecuadamente.

En síntesis, el objetivo general de nuestra investigación ha sido diseñar un cuestionario psicológico que registre la información de manera sistemática y ordenada sobre lo que piensan, sienten y hacen los deportistas respecto al nivel de habilidad mental que tienen y su disposición a favorecer la coordinación positiva con el equipo y el entrenador, como responsable de su formación deportiva y personal. Si tenemos éxito, nos permitirá además llevar a cabo el pronóstico de las consecuencias pre-

visibles en cuanto al rendimiento deportivo y finalmente actuar de forma coherente, mediante la elaboración de oportunas estrategias de afrontamiento y técnicas de in-

tervención y cambiar las actitudes que producen pérdidas en la coordinación del equipo. Se trata de afrontar un reto que entraña auténticas dificultades en Psicología

del Deporte, ya que tanto las estrategias como las actitudes se han desarrollado a lo largo de la historia de cada deportista y el cambio no resulta tarea fácil.

BIBLIOGRAFÍA

1. Anshel, M.H. & Kaissidis, A.N. (1997): "Coping style and situational appraisals as predictors of coping strategies following stressful events in sport as a function of gender and skill level". En *British Journal of Psychology* (88): 263-276.
2. Balagué, G. (1997): "Preparación psicológica en deportes individuales". En Cruz, E.J. (ed.): *Psicología del deporte*. Madrid: Síntesis.
3. Buela-Casal, G. & Sierra, J.C. (dirs.) (1997): *Manual de evaluación psicológica. Fundamentos, técnicas y aplicaciones*. Madrid: Siglo XXI.
4. Buela-Casal, G.; Sierra, J.C. & de los Santos-Roig (2002): "Situación actual de la evaluación psicológica en lengua castellana". En *Papeles del Colegio* (83).
5. Buela-Casal, G.; Verdugo, M.A. & Sierra, J.C. (1997): "El proceso de evaluación psicológica". En Buela-Casal, G. y Sierra, J.C. (dirs.): *Manual de evaluación psicológica. Fundamentos, técnicas y aplicaciones*. Madrid: Siglo XXI.
6. Carron, A.V. (1971): *Laboratory experiments in motor learning*. New Jersey: Prentice-Hall.
7. Cook, M. (1997): *Equipos de fútbol*. Barcelona: Paidotribo.
8. Colegio Oficial de Psicólogos y Comisión Internacional de Tests (ITC) (2000): "Directrices internacionales para el uso de los tests". En *Infocop* (77): 21-32.
9. Cruz, J. et Alli (1991): *Historia del estado actual y perspectivas de la Psicología del deporte en España*. Madrid: Colegio Oficial de Psicólogos.
10. Dosil, J. (2002): *El Psicólogo del Deporte. Asesoramiento e Intervención*. Madrid: Síntesis.
11. Fernández Ballesteros, R. & Staats, A.W. (1992): "Paradigmatic behavioral assessment, treatment and evaluation: Answering the crisis in behavioral assessment". En *Advances in Behavior Research and Therapy* (14): 1-27.
12. Izquierdo, J.M. & Rodríguez, M^a.C. (1995): *Instrumentos de evaluación y diagnóstico en psicología del deporte*. Las Palmas de Gran Canaria: Universidad de Las Palmas de G.C.
13. Izquierdo, J.M. (2004): *La Condición Psicológica en el Deporte de Competición: Estrategias de Evaluación*. Tesis Doctoral (Sin publicar) Las Palmas de Gran Canaria: Universidad de Las Palmas de G.C.
14. Loehr, J.E. (1990): *El juego mental*. Madrid: Tutor.
15. Maloney, M.P. & Ward, M.P. (1976): *Psychological assessment. A conceptual approach*. Nueva York: Oxford University Press.
16. Mora, J.A.; García, J.; Toro, S. & Zarco, J.A. (2001): *Cuestionario de estrategias cognitivas en deportistas*. Madrid: Tea.
17. Ostrow, A.C. (1990): *Directory of psychological test in the sport and exercise Sciences*. Morgantown, Wets Virginia: Fitness Information Technology Inc.
18. Pelechano, V. (1997): "Prólogo". En Buela-Casal, G. y Sierra, J.C. (dirs.): *Manual de evaluación psicológica. Fundamentos, técnicas y aplicaciones*. Madrid: Siglo XXI.
19. Peris, D. (2001): "La utilización de los tests". En *Revista de Actualidad de la Psicología del Deporte* (vol. 4, 1).
20. Pintrich, P.R. (2000): "The role of goal orientation in self-regulated learning". En Boekaerts, M.; Printich, P.R. y Zeined, M. (eds.): *Handbook of self-regulation*. San Diego, CA: Academic Press.
21. Shapiro, M.B. (1970): "Intensive assessment of the single case: An inductive-deductive approach". En Mittler, P. (ed.): *The psychological assessment of mental and physical handicaps*. Londres: Methuen.
22. Singer, R.N. (1988): "Strategies and meta-strategies in learning and performing self-paced athletics skill". En *The Sport Psychology* (15): 271-282.
23. Singer, R.N. (1993): *Handbook of Research on Sport Psychology*. New York: McMillan Publishing Company.
24. Singer R.N. & Gerson, R.F. (1985): "Task classification and strategy utilization in motor skill". En *Research Quarterly for Exercise and Sport* (vol. 52, 1): 100-116.
25. Weinberg, R.S. & Gould, D. (2003): *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (3ª ed) Human Kinetics Publishers.
26. Weinstein, C.E. & Mayer, C. (1986). "The teaching of learning strategies". En Wittrock, M.C.: *Handbook of research on teaching*. New York. McMillan.
27. Williams, J.M. (1991): *Psicología aplicada al deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.