

La condición psicológica en el deporte

Izquierdo Ramírez, J.M; Navarro García, R; Ruiz Caballero, J.A; García Manso, J.M; Brito Ojeda, M^a. E.

Introducción

Los métodos de entrenamiento deben orientarse hacia el crecimiento y desarrollo preventivo. No se puede plantear la situación de entrenamiento desligada del proceso de aprendizaje, debe existir una estrecha relación entre entrenar y aprender las habilidades necesarias para cada deporte. Una vez que el deportista ha puesto en marcha una serie de estrategias de aprendizaje las irá haciendo suyas y acabará por elaborar su propia metodología de trabajo.

Antes de iniciar un plan metodológico de entrenamiento conviene conocer las necesidades que los deportistas tienen al respecto. Con tal motivo hemos diseñado un instrumento que permite conocer la situación real de los deportistas, tanto a nivel individual como de equipo, e identificar qué aspectos inciden en el entrenamiento deportivo al objeto de planificar un programa de intervención que contemple todos los aspectos implicados en el aprendizaje, mejora y mantenimiento de habilidades deportivas, a partir de la evaluación y diagnóstico de las estrategias correspondientes.

Objetivo

El proyecto de Investigación tiene como objetivo desarrollar un instrumento de auto-informe para la valoración de las estrategias psicológicas de los deportistas en situaciones de entrenamiento y competición y proporcionar la evidencia preliminar de su fiabilidad y validez. Esto se consigue a través del estudio descriptivo de las variables psicológicas condicionales que facilitan la identificación de los deportistas relacionadas con las estrategias cognitivas de organización y planificación y con las actitudes hacia el equipo y hacia el propio entrenador.

En función de los resultados esperados tras nuestra intervención, los objetivos propuestos son:

- Mejorar la capacidad de atención y concentración ante estímulos específicos.
- Facilitar la toma de decisiones minimizando al máximo la novedad de los estímulos propios del entrenamiento y la competición.
- Desarrollar estrategias personales de atención y concentración según los estilos preferenciales de cada jugador y situación.
- Optimizar la capacidad de atención y concentración mediante actividades que impliquen una atención añadida (sobreexcitación) y un posterior requerimiento de discriminación selectiva.
- Selección perceptiva y desarrollo de la concentración en tareas mentales de observación visual como base para cualquier proceso de aprendizaje deportivo.

Las actividades realizadas se organizan en tres partes:

- **Análisis global de los deportes de competición evaluados.** Para conocer las características psicológicas condicionales de los deportistas que nos lleven a identificar la dimensión estratégica en las actividades de entrenamiento que realizan en función del tipo de deporte practicado. Para alcanzar dicho objetivo nos proponemos:
 - Comparar los matices diferenciales de las estrategias existentes entre los deportistas a los que se les ha aplicado el cuestionario.
 - Identificar las estrategias cognitivas y las actitudes que se llevan a cabo en la actividad deportiva.
 - Contrastar en las diferentes modalidades deportivas el

nivel alcanzado respecto a las estrategias de organización y planificación.

- Descubrir la relación existente entre las actitudes hacia el equipo y hacia el entrenador desde la perspectiva socio-afectiva y como estrategia moduladora.
- Encontrar las diferencias significativas en los grupos con respecto a las estrategias y las actitudes utilizadas en su actividad deportiva.
- **Análisis de datos en la modalidad deportiva fútbol:** aunque el número de deportistas de esta modalidad deportiva constituye la muestra más grande de todos los deportes evaluados.
 - Evaluar los puntos fuertes y débiles de los futbolistas en las variables analizadas.
 - Identificar las estrategias psicológicas de organización según la categoría y el nivel deportivo.
 - Conocer las estrategias psicológicas de planificación que llevan a los deportistas a rentabilizar su actividad.
 - Valorar las actitudes de los deportistas en el contexto del equipo según la categoría y división en la que participan.
 - Estimar la relación existente entre los jugadores y el entrenador con respecto a las actitudes que generan su comportamiento.
 - Calcular la consistencia interna del instrumento de diagnóstico utilizado en esta modalidad deportiva.
- **Diseño experimental en los jugadores de fútbol cadete:** seleccionamos cuatro equipos de la isla de Gran Canaria (dos de la costa norte y dos de las medianías orientales) aplicamos el GPEAD-FA asignando dos equipos al gru-

po control y otros dos al grupo experimental. La intervención se realizó mediante Programas Específicos de entrenamiento estratégico y aplicando nuevamente el cuestionario a los cuatro equipos.

- **VARIABLES OBJETO DE ESTUDIO:** Las variables que se van a considerar en los análisis descritos hace referencia a las demográficas de los sujetos evaluados en relación con su edad, género, modalidad deportiva practicada, categoría y puesto que ocupa en la clasificación oficial como indicadores del rendimiento deportivo, asumiendo que son circunstancias previas a nuestra investigación con las que nos hemos encontrado. Se han considerado las siguientes variables:
 - Estrategias de Organización Deportiva (EO-D).
 - Estrategias de Planificación Deportiva (EP-D).
 - Estrategias Socio-Afectivas hacia el Equipo (ESA-EQ).
 - Estrategias Socio-Afectivas hacia el Entrenador (ESA-EN).

Hipótesis

Considerando los anteriores objetivos y la evidencia observada en la revisión de la literatura sobre el tema, la presente investigación plantea las siguientes hipótesis:

- No hay relación alguna entre las estrategias cognitivas de organización y planificación que utilizan los deportistas y el tipo de deporte que practican (Ho1).
- No existe relación alguna entre las estrategias socio-afectivas hacia el equipo y el entrenador y la modalidad deportiva practicada (Ho2).
- Las estrategias cognitivas de organización y planificación no están determinadas por la categoría y división a la que pertenecen los jugadores de fútbol (Ho3).
- Las estrategias socio-afectivas hacia el equipo y el entrenador están en función de la categoría y división a la que pertenecen los jugadores de fútbol (Ho4).
- El entrenamiento estratégico cognitivo intencional y programado no modifica el nivel inicial de los sujetos en su rendimiento deportivo (Ho5).

- Los sujetos con éxito deportivo manifiestan actitudes favorables hacia el entrenador y hacia el equipo (Ho6).
- Los jugadores que reciben un programa de entrenamiento específico presentan niveles de atención y concentración superiores a los que no participan en dicho programa (Ho7).

Método

Pretendemos en la presente investigación utilizar un diseño metodológico múltiple, en función del grupo de referencia utilizado en los estudios, con carácter fundamentalmente "Ex post facto".

La población total que participó en la presente investigación fue de 3932 sujetos de ambos sexos clasificados según la modalidad.

- CPEAD-FA (forma A): Deportistas federados (1868 sujetos, 47,5%) y estudiantes de Ciencias del Deporte (1158 sujetos, 29,45%).
- CPEAD-FC (forma C): Deportistas de deporte base (565 sujetos, 14,37%).
- CPEAD-FE (forma E): Entrenadores profesionales y estudiantes de Ciencias del Deporte que realizaban tareas de entrenamiento (148 sujetos, 3,76%).

Diseño

Considerando las características de la presente investigación, el tipo de diseño que hemos realizado es descriptivo y exploratorio de la muestra disponible y el criterio seleccionado, tanto para la introducción de los datos como para su posterior análisis, viene determinado por las variables demográficas descritas y los resultados de las puntuaciones en las variables que evalúa el CPEAD.

Para el estudio del grupo de jugadores de fútbol cadete llevamos a cabo un diseño experimental de dos grupos (control y experimental), donde la variable independiente es el programa de intervención aplicado y las variables dependientes son el rendimiento deportivo y el puesto alcanzado en la clasificación de la categoría deportiva en la que participan.

Tratamiento estadístico

Los análisis estadísticos realizados para determinar si el CPEAD

es un instrumento válido y fiable, respecto a su estructura, para medir estrategias psicológicas han sido los siguientes:

- Estadísticos descriptivos para los cuestionarios utilizados en sus tres formas (A, C y E) de las variables de identificación y características de la muestra.
- Comparación de puntuaciones medias, desviaciones estándar, valores t y los niveles de significación de las escalas de CPEAD en los diferentes grupos - equipos evaluados.
- Análisis factorial de componentes principales con rotación varimax para determinar los factores a partir de los matices correspondientes respecto a las estrategias cognitivas y socio-afectivas.
- Coeficientes de correlación (Pearson) entre las distintas variables del cuestionario.
- Consistencia interna (coeficiente Alpha) de cada una de las variables, en relación a las cuatro escalas o factores y a los 16 matices que las componen.
- Anova de un factor (seleccionando fútbol como grupo control).
- Cálculo de los baremos correspondientes de los grupos normativos en las categorías de fútbol con mayor índice de representación para la valoración adecuada de las puntuaciones directas.

Procedimiento

La aplicación que se ha llevado a cabo ha sido colectiva, presentando las instrucciones adecuadas para su correcta realización y con ella hemos pretendido recopilar datos a cerca de un conjunto limitado de cuestiones a partir de las respuestas que los deportistas nos aportan sobre sí mismos y sobre el contexto donde desarrollan su actividad (necesidades, motivaciones, expectativas, percepciones, intereses, creencias, preferencias, actitudes, etc.).

El procedimiento utilizado para obtener la pertinente autorización que nos permitiera acceder a los sujetos y obtener los datos necesarios para nuestra investigación fue mediante una entrevista con presidentes, entrenadores y, en última instancia, con los jugadores de los equipos potencialmente partici-

pantes en las que se les informó del propósito de nuestro proyecto.

- Obtención de los datos.
- Corrección (codificación, registro y verificación).
- Análisis de los datos.
- Informe diagnóstico.
- Aspectos técnicos de procedimiento para interpretar los resultados y revisar la investigación.

Obtención de los datos

Las condiciones y el proceso seguido para la aplicación del cuestionario han sido las siguientes:

- Local suficientemente iluminado y apartado lo más posible de ruidos que pudieran distraer la atención de los sujetos.
- Entrega de un ejemplar del Cuestionario y de la hoja de respuestas a cada uno de los participantes.
- Lectura de las instrucciones del cuestionario para aclarar las dudas que pudieran plantearse durante el desarrollo de la prueba.
- Comprobamos que todos han comprendido de forma adecuada lo que tienen que hacer por medio de un ejemplo representativo y se informa de que en cualquier momento pueden consultar al aplicador.
- Los sujetos cumplimentan la primera parte de la hoja de respuestas (datos de identificación) escribiendo los literales correspondientes.
- Aplicamos el cuestionario e informamos de que todas las cuestiones deben ser contestadas y que sólo se admite una respuesta en cada cuestión.
- Finalizada la aplicación, se procede a recoger el cuadernillo y las hojas de respuestas cerciorándonos de que las mismas han sido adecuadamente cumplimentadas.
- Se comunica la fecha de entrega de los informes diagnósticos.

Corrección (codificación, registro y verificación):

Los criterios se han programado de forma que la corrección se pueda realizar automáticamente asegurando de esta forma la precisión al asignar las puntuaciones de la siguiente forma:

1. Registrando los datos de identificación del equipo deportivo.

2. Anotando los datos de identificación y las variables demográficas de cada sujeto.
3. Trasladando las respuestas al fichero de su equipo y hoja correspondientes.

Análisis de los datos:

Es el momento de analizar los datos y de preparar la información resultante de manera que sea comprensible y con las que sacar las conclusiones adecuadas del nivel alcanzado por cada equipo.

De manera especial serán las hipótesis planteadas las que ahora habrá que confirmar o rechazar.

Informe diagnóstico:

Es el "feedback" necesario para comunicar los resultados de forma clara y precisa, identificando a las personas y grupos a los que va dirigidos. Los criterios en los que nos hemos apoyado para la elaboración del informe han sido:

1. Informar sobre los resultados en un lenguaje comprensible, minimizando al máximo la posibilidad de interpretaciones erróneas y garantizando que el nivel técnico de los contenidos resulta adecuado para su comprensión por parte de los receptores. Es preciso dejar muy claro en los informes que los resultados son confidenciales y especificar el tiempo que se mantendrán archivados los resultados.
2. Utilizar para el informe una estructura que encaje en el contexto de la evaluación y, en caso de que proceda, informar a quienes toman las decisiones acerca de cómo se pueden usar los resultados de los cuestionarios para mejorar sus decisiones.
3. Explicar y fundamentar la utilización que se hace de los resultados para la clasificación de las personas en categorías con fines diagnósticos.
4. Incluir en los informes un resumen claro y añadir recomendaciones concretas en caso de ser necesario.
5. Informar a las personas evaluadas constructiva y positivamente.

Aspectos técnicos de procedimiento para interpretar los resultados y revisar la investigación:

Deseamos conocer si los diagnósticos que estamos realizando son fiables y válidos, intentando demostrar que estamos realizando

un trabajo profesional con aplicaciones prácticas en el ámbito deportivo. Por tanto es necesario llevar a cabo dos actividades importantes:

1. Interpretación de los resultados: siempre que sea posible deberemos utilizar normas o grupos de comparación apropiados para interpretar los resultados a la luz de la información acumulada sobre los deportistas evaluados teniendo en cuenta los siguientes aspectos:

- Las limitaciones técnicas del cuestionario.
 - El contexto de la evaluación.
 - Las necesidades de los deportistas o equipos.
 - Evitar la generalización de los resultados de una determinada estrategia.
 - Tener en cuenta la fiabilidad.
 - Ser conscientes de los estereotipos sociales que pueden existir sobre los deportistas.
 - Identificar los perfiles de riesgo.
 - Tomar en consideración cualquier variación individual o colectiva.
2. Revisión de la adecuación del cuestionario y de su uso: es importante revisar de forma periódica los posibles cambios en la población de personas evaluadas es decir:
 - Si se intenta adaptar a un deporte específico o a una población determinada.
 - Si se ha cambiado la finalidad para la que se utilizaba.
 - Participar en trabajos de validación para llevar al día toda información.

Resumen

El método marca el camino que vamos a seguir para alcanzar los objetivos propuestos, la búsqueda de la dirección adecuada para llegar a la meta deseada.

Los pasos que se han llevado a cabo para poner en el "banco de pruebas" el diseño de un instrumento de evaluación que pretende hacer explícito lo implícito, es decir, descubrir las influencias mutuas de las variables consideradas importantes para el adecuado desarrollo de las habilidades deportivas y su aprendizaje.

Los objetivos que se han descrito marcan la pauta de nuestra investigación y la intención de nuestro trabajo, mientras que las variables objeto de análisis centran la investigación en aspectos concretos a investigar y las hipótesis formuladas constituyen una primera aproximación a nuestra creencia de cómo se suceden los acontecimientos y serán confirmadas, o no, después del análisis.

Los sujetos participantes en nuestro Proyecto han quedado suficientemente definidos y serán ellos quienes marquen las pautas.

Los instrumentos utilizados para realizar el trabajo tanto en la fase de aplicación como en la de procesamiento de la información

son los que normalmente se utilizan en este tipo de investigaciones psicológicas, salvo la programación diseñada para facilitar alguno de los procesos.

Por último, el procedimiento seguido a lo largo de nuestra actividad define con claridad los momentos y las fases por las que ha pasado hasta llegar el momento presente de reflexión que proporcione la información deseada o encontrada para la proyección futura.

Conclusiones

Tras estas consideraciones previas y necesarias, las conclusiones que podemos extraer de la presente investigación.

1. Construir, validar y adaptar un instrumento de evaluación y diagnóstico de la dimensión estratégica en el deporte y el ejercicio físico.
2. Identificar las relaciones mutuas de las estrategias cognitivas y socio – afectivas para establecer perfiles de riesgo y perfiles ajustados.
3. Adaptar el cuestionario a las diferentes categorías deportivas.
4. Descubrir las diferentes estrategias psicológicas según la modalidad, categoría y el nivel deportivo.
5. Calcular los baremos de grupos normativos correspondientes a cada modalidad, categoría y nivel deportivo.

BIBLIOGRAFÍA

1. Adams, J.A. (1971): "A closed-loop theory of motor learning". En *Journal of Motor Behavior* (3): 111-150.
2. Adarraga, P. & Zaccagnini, J.L. (1992): "DAI: A knowledge-based system for diagnosing autism". En *European Journal of Psychological Assessment* (8): 25-46.
3. Abernethy, B. (1993): "Attention". En Singer, R.N. (ed.): *Handbook of Research on Sport Psychology*. New York: McMillan Publishing Company.
4. Aikeb, L.R. (2000): *Psychological testing and assessment*. Boston: Allyn & Bacon.
5. Ajzen, I. (1998): *Attitudes, Personality and Behavior*. Chicago, Illinois: The Dorsey Press.
6. Allport, G.W. (1935): "Attitudes". En Murchison, D.: *A Handbook of Social Psychology*. New York: Clark Univ.
7. Allport, G.W. (1968): "The Historical Background of Modern Social Psychology". En Lindzey, G.Y. Aronson, E.: *The handbook of Social Psychology*. New York: Addison-Wesley Pub. Co.
8. Allport, G.W. (1970): *Psicología de la personalidad*. Buenos Aires: Paidós.
9. Alonso, C.M; Gallego, D.J. & Honey, P. (1994): *Los estilos de aprendizaje*. Bilbao: Mensajero.
10. Alonso, P. (1992): *Estilo de aprendizaje y motivación para aprender: Materiales para Equipos de Orientación Educativa y Psicopedagógica*. Madrid: CNREE.
11. Álvaro o. & Mariano (1993): *Elementos de Psicometría*. Madrid: Eudema.
12. American Psychological Association (1999): *Standars for educational and psychological tests*. Washington, DC:APA.
13. Anastasi, A. & Urbina, S. (1998): *Tests Psicológicos*. Madrid: Aguilar.
14. Andersen, M. (2000): *Doing sport Psychology*. Champaign, Illinois: Human kinetics.
15. Anderson, J.R. (1899): "Studies in the effects of phisical training". En *American Physical Education Review* (4).
16. Anderson, J.R. (1980): *Cognitive psychology and its implications*. S. Francisco: Freeman.
17. Anderson, J.R. (1982): *The architecture of cognition*. Cambridge (Mass): Harvard University Press.