

## Influencia de las variables psicológicas en el deporte de competición: evaluación mediante el cuestionario *Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo*

Fernando Gimeno, José M<sup>a</sup> Buceta\* y M<sup>a</sup> Carmen Pérez-Llantada\*  
Universidad de Zaragoza y \* Universidad Nacional de Educación a Distancia

El objetivo de esta investigación fue analizar la influencia de variables psicológicas en la consecución de éxito, la continuidad a largo plazo y la ocurrencia de lesiones, en el contexto del deporte de competición. Se realizaron tres estudios con judokas, jugadores de fútbol y nadadores, utilizando como instrumento de evaluación el cuestionario Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD). Los análisis realizados mostraron asociaciones estadísticamente significativas entre la percepción de control del estrés y de la autoconfianza; y la obtención de éxito, la continuidad a largo plazo en el deporte de competición y la ocurrencia de lesiones. Estos resultados sugieren la importancia del entrenamiento de habilidades psicológicas para favorecer el rendimiento deportivo y la prevención de lesiones, así como la utilización del cuestionario CPRD que, con un número reducido de ítems, ofrece una medición de un amplio rango de variables psicológicas en el contexto específico del deporte.

*The influence of psychological variables on sports performance: Assessment with the Questionnaire of Sports Performance-related Psychological Characteristics.* The purpose of this research was to observe the relationship among psychological variables and three important issues in sports competition: achieving success, long-term continuance and sustaining injuries. Three studies were carried out with three groups of athletes from the areas of judo, football and swimming, using the Questionnaire of Sports Performance-related Psychological Characteristics as the measuring instrument. The analyses carried out revealed significantly statistical associations between the perception of stress control and of self-confidence, and between achieving success, long-term continuance in competition sports and sustaining injuries. These results indicate the importance of psychological skills training to aid sports performance and prevent injuries, as well as the use of the above-mentioned questionnaire, which, with a limited number of items, measures a wide range of psychological variables in the specific context of sports.

El deporte de competición tiene como objetivo fundamental que los deportistas, dentro de los límites reglamentarios, rindan al máximo de sus posibilidades con el fin de conseguir los éxitos más destacados, como por ejemplo: conseguir una medalla, batir un récord, ganar una prueba, mantener la categoría, ser internacional, superar clasificaciones de años anteriores, etc., generalmente en oposición a otros deportistas o equipos deportivos. En este sentido, requiere del deportista una regularidad muy estricta, la cual está determinada, entre otros factores, por la ausencia de lesiones y por la continuidad en el deporte de competición a largo plazo.

En todas las áreas de funcionamiento que implica el deporte de competición, intervienen variables psicológicas que tienen una notable importancia, como son la motivación, la atención, el estrés, la

ansiedad, la autoconfianza, los estados de ánimo, el autocontrol y la autorregulación, la cohesión, las habilidades interpersonales o el ajuste emocional, en la línea señalada por numerosos especialistas (Auweele, De-Cuyper, Van-Mele, y Rzewnicki, 1993; Buceta, 1990 y 1996; García, Rodríguez, Andrade y Arce, 2006; Gil, Capafons y Labrador, 1993; Highlen y Bennet, 1979; Loher, 1984; Mahoney, Gabriel, y Perkins, 1987; Meyers, Cooke, Cullen, y Liles, 1979; Orlik y Partington, 1988; Ravizza, 1975; Roberts, 2001).

Por ello, el conocimiento y la manipulación de estas variables, puede contribuir a que los deportistas optimicen su rendimiento aumentando de esta manera las posibilidades de conseguir mejores resultados deportivos, por un lado; y de disminuir la incidencia de variables que puedan afectar a su continuidad en el deporte de competición a largo plazo, por otro, como la ocurrencia de lesiones.

Con el fin de comprender la relación entre variables psicológicas y el éxito de los deportistas, un considerable número de investigaciones se ha centrado en las experiencias de los deportistas durante sus mejores actuaciones, comparando a los que han obtenido éxito deportivo con los que no lo han conseguido (Gould, Weiss y Weinberg, 1981; Mahoney y Avener, 1977; Meyers, et al., 1979;

Treasure, Monson y Lox, 1996). Estos estudios han puesto de manifiesto la relación de variables psicológicas como el control del estrés, el manejo de la concentración, la confianza en uno mismo, la motivación y el manejo de habilidades mentales (e.g., la toma de decisiones), con la consecución de éxito deportivo.

Pero el éxito en el deporte, como se ha comentado anteriormente, está vinculado con la ausencia de lesiones y, en el caso de su ocurrencia, con la pronta recuperación de las mismas. En esta línea, han sido también un importante número de estudios los que se han centrado en comprender la relación entre variables psicológicas y diferentes dimensiones del fenómeno de las lesiones deportivas. En el caso de la ocurrencia y de la prevención de lesiones, diversos estudios han mostrado la influencia significativa de variables psicológicas como el control del estrés y la autoconfianza (Buceta, 1996; Buceta y Bueno, 1995); la ansiedad-rasgo competitiva (Petrie, 1993a); la presencia de recursos de *coping* (Hanson, McCullagh, y Tonymon, 1992; Smith, Smoll y Ptacek, 1990; Williams, Tonymon y Wadsworth, 1986); la existencia de apoyo social (Ardí, Richman y Rosenfeld, 1991; Petrie, 1992; Petrie, 1993b; Smith, Smoll, y Ptacek, 1990); y el manejo de un estilo de *Hardiness* («dureza») (Kobasa, 1979; Kobasa, Maddi y Kahan, 1982).

La argumentación precedente parece justificar la importancia de llevar a cabo un proceso de evaluación psicológica del deportista, en el contexto del deporte de competición, que permita valorar de una manera fiable la influencia de variables psicológicas como las mencionadas anteriormente en cada caso particular. Los cuestionarios pueden ser herramientas útiles de apoyo de este proceso de evaluación, ya sea para orientar, esclarecer o confirmar datos obtenidos a través de otros procedimientos (e.g., observación directa, la autoobservación, los registros psicofisiológicos y la entrevista) e instrumentos (e.g., hojas de observación y registro) o para facilitar la identificación de los deportistas con mayores necesidades psicológicas, cuando es preciso trabajar con un grupo numeroso de deportistas y en intervalos de tiempo limitados (e.g., en el contexto de concentraciones organizadas por las federaciones deportivas).

En este sentido, la evolución de la Psicología del Deporte ha estado acompañada de una extensa producción de cuestionarios (Anshel, 1987). Como señalan Ostrow (1990) y Gauvin y Russell (1991), tomando como referencia la celebración del primer Congreso Internacional de Psicología del Deporte en Roma, en 1965, se observa una evolución desde la utilización generalizada de cuestionarios de personalidad más tradicionales y generales, al uso de instrumentos más específicos del ámbito del deporte y del contexto cultural. Un claro ejemplo lo constituyen los cuestionarios *Psychological Skills Inventory for Sports -5<sup>a</sup> revisión-* (PSIS-r5) (Mahoney et al., 1987) y el cuestionario *Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo* (CPRD), (Gimeno, 1999; Gimeno, Buceta y Pérez-Llantada, 1999).

El cuestionario PSIS de Mahoney, elaborado para el contexto cultural y lingüístico de deportistas americanos de habla inglesa, está compuesto por 51 ítems, con un formato de respuesta tipo Likert de cinco puntos, agrupados en seis escalas: control de la ansiedad, concentración, autoconfianza, motivación, preparación mental y cohesión de equipo. El cuestionario PSIS ha sido utilizado en varias investigaciones donde se ha observado su utilidad para discriminar entre deportistas de diferente nivel deportivo, modalidad deportiva, sexo, experiencia e implicación en su deporte (Buceta, 1992; Cox y Liu, 1993; Chartrand, Jowdy y Danish, 1992; Mahoney, 1989; White, Sheehan y Ashton 1977).

Con el fin de disponer de una herramienta similar en el contexto de deportistas españoles, en lengua castellana, a partir del cuestionario PSIS fue elaborado el cuestionario *Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo* (CPRD), de Buceta, Gimeno y Pérez-Llantada. Este instrumento presenta una alta consistencia interna en el conjunto de los 55 ítems que lo componen ( $\alpha = .85$ ), y valores superiores a .70 en tres de las cinco escalas que definen su estructura factorial: control del estrés ( $\alpha = .88$ ), influencia de la evaluación del rendimiento —que es una variable de estrés específica— ( $\alpha = .72$ ), motivación ( $\alpha = .67$ ), habilidad mental ( $\alpha = .34$ ) y cohesión de equipo ( $\alpha = .78$ ). El cuestionario CPRD conserva el formato de respuesta tipo Likert de cinco puntos del cuestionario PSIS, pero con la inclusión de una opción de respuesta adicional para aquellos casos en los que el deportista «no entiende el ítem», con el fin de evitar respuestas «en blanco» o en la posición central.

Su utilidad para observar la posible relación entre variables psicológicas implicadas en el rendimiento deportivo, por un lado, y la ocurrencia de lesiones, la continuidad en el deporte de competición y el éxito deportivo, por otro, constituyen el contenido del presente artículo. Con este fin, se realizaron tres estudios con judokas, jugadores de fútbol y nadadores, respectivamente, utilizando en todos ellos el cuestionario CPRD como instrumento de evaluación.

## Método

### Participantes

*Estudio n° 1: Variables psicológicas implicadas en el éxito deportivo en judo.* Participaron en este primer estudio un grupo 50 de judokas que habían conseguido medalla de oro o de plata en el último campeonato de España y otro grupo de 86 judokas que no pudieron clasificarse entre los dos primeros puestos de su categoría. Sus edades oscilaban entre los 13 y los 16 años, siendo la media 15 y la desviación típica 1. Con respecto al sexo, el 53% eran varones y el 47% mujeres.

*Estudio n° 2: Variables psicológicas implicadas en la continuidad en el fútbol de competición a largo plazo.* Participaron en este segundo estudio 108 jugadores de fútbol, todos ellos varones, pertenecientes a seis equipos de la cantera de un mismo club de la primera división española, de tres categorías deportivas: infantil, cadete y juvenil. Sus edades oscilaban entre los 11 y los 18 años, siendo la edad media de todos ellos 14 y la desviación típica 1.75.

*Estudio n° 3: Variables psicológicas implicadas en la ocurrencia de lesiones en natación.* Participaron en este tercer estudio 80 nadadores de una misma entidad deportiva, durante tres temporadas consecutivas. Sus edades estaban comprendidas entre los 12 y los 24 años, siendo la media 15.77 y la desviación típica 2.55. Con respecto al sexo, el 49% eran varones y el 51% mujeres.

### Instrumento

En estos tres estudios fue utilizado como instrumento de evaluación el cuestionario *Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo* (CPRD), descrito anteriormente.

### Procedimiento

En estos tres estudios (judo, fútbol y natación), los deportistas fueron citados en instalaciones donde podían estar sentados y es-

cribir. En estas reuniones fue solicitada su colaboración cumplimentando el cuestionario CPRD, aclarándose a cada deportista que ni la entidad deportiva ni los entrenadores obtendrían informes individuales, sino únicamente de carácter grupal, mientras que en un sobre cerrado cada deportista recibiría un breve resumen de los resultados obtenidos. Posteriormente, tanto los deportistas como sus entrenadores, fueron informados de las características del cuestionario y, una vez resueltas las dudas que se plantearon, los deportistas lo cumplimentaron.

*Análisis de datos*

Para comprobar si había diferencias significativas en las puntuaciones de los sujetos en las escalas e ítems del cuestionario CPRD respecto a sus criterios deportivos de clasificación, fue aplicado el coeficiente de correlación de rango de Spearman ( $r_s$ ) en el caso de la frecuencia de ocurrencia de lesiones; y en el resto de las variables la prueba de Mann-Whitney para la comparación de dos muestras (como en el caso del éxito deportivo y de la continuidad en el deporte de competición).

Teniendo en cuenta que la respuesta a los ítems del cuestionario CPRD se realiza mediante una escala Likert de cinco puntos, asignando a cada contestación un valor numérico de cero a cuatro, y que la redacción de los ítems se presenta en ocasiones de forma directa y en otras de forma inversa: en los ítems que aparecen señalados con el signo «+» una mayor puntuación se corresponde con estar «total o parcialmente de

acuerdo» con el enunciado; y, de forma contraria, en los ítems que aparecen señalados con el signo «-» una mayor puntuación se corresponde con estar «total o parcialmente en desacuerdo» con el enunciado.

Resultados

*Estudio nº 1: Variables psicológicas implicadas en el éxito deportivo en judo*

En este primer estudio, se analizó la posible existencia de diferencias en características psicológicas entre los judokas que habían conseguido medalla de oro o de plata en el último campeonato de España (grupo de «éxito deportivo») y los que no consiguieron clasificarse entre los dos primeros puestos de su categoría (grupo de «no-éxito deportivo»). Los resultados obtenidos reflejaron diferencias estadísticamente significativas en el caso de las escalas de «control del estrés» ( $M_{\text{éxito}} = 54.5, M_{\text{no-éxito}} = 46.5; U = 1429.0; p < .01$ ) y de «influencia de la evaluación del rendimiento» ( $M_{\text{éxito}} = 31.70, M_{\text{no-éxito}} = 26.94; U = 1498.0; p < .01$ ): los judokas que obtuvieron éxito perciben un mejor control del estrés y un manejo más eficiente de la influencia de la evaluación de su rendimiento deportivo.

Con el fin de completar esta información, se realizó posteriormente un análisis de los ítems, que reflejó la existencia de 14 ítems en los que se observaron diferencias significativas en función del «éxito deportivo» (tabla 1).

Tabla 1  
Ítems del cuestionario CPRD en los que se hallaron diferencias significativas en función del éxito deportivo de los judokas

Escalas	Ítems	Redacción-contenido de los ítems	Éxito deportivo					
			Éxito		No-éxito		Mann Whitney	
			M	D	M	D	U	p
E	-1	Suelo tener problemas concentrándome mientras compito	3.08	1.07	2.74	1.05	1697.0	*
E	+8	En la mayoría de las competiciones confío en que lo haré bien.	2.96	1.06	2.64	1.00	1716.5	*
E	-12	A menudo estoy «muerto(a) de miedo» en los momentos anteriores al comienzo de mi participación en una competición	2.70	1.33	2.14	1.30	1611.5	*
E	-17	Durante mi actuación en un combate mi atención parece fluctuar una y otra vez entre lo que tengo que hacer y otras cosas	3.19	1.04	2.70	1.28	1678.0	*
E	-21	Cuando comienzo haciéndolo mal mi confianza baja rápidamente	2.85	1.19	1.98	1.50	1441.5	**
E	-26	Mi confianza en mí mismo(a) es muy inestable	2.98	1.12	2.40	1.29	1595.0	**
E	+30	Soy eficaz controlando mi tensión	2.49	1.13	1.81	1.38	1519.5	**
E	+32	Tengo fe en mí mismo(a)	3.35	0.90	2.70	0.99	1341.0	**
E	+43	Me concentro con facilidad en aquello que es lo más importante en cada momento de una competición	2.92	1.09	2.62	1.03	1745.0	*
E	+54	Suelo confiar en mí mismo(a) aun en los momentos más difíciles de una competición	3.17	1.00	2.60	1.26	1591.5	**
ER	-9	Cuando lo hago mal suelo perder la concentración	2.40	1.24	1.52	1.31	1367.0	**
ER	-35	Cuando cometo un error durante un combate suele preocuparme lo que piensen otras personas como el entrenador los compañeros de equipo o alguien que esté entre los espectadores	2.72	1.28	2.20	1.46	1702.0	*
ER	-46	A menudo pierdo la concentración en la competición a consecuencia de la actuación o los comentarios poco deportivos de los adversarios	3.35	1.05	2.74	1.38	1598.5	**
MV	+15	Establezco metas (u objetivos) que debo alcanzar y normalmente las consigo	3.09	1.04	2.80	0.93	1685.0	*

Nota: E= Control del Estrés; ER= Influencia de la Evaluación del Rendimiento; MV= Motivación  
\* p<.05; \*\* p<.01

Del análisis de estos resultados se desprende que los judokas que obtuvieron éxito perciben que:

Items	Judokas que consiguen éxito deportivo
-1, -17, +43, -9, -35 y -46	Manejan más eficazmente la concentración durante el combate
+8, -21, -26, +32 y +54	Tienen una confianza más estable
-12, +30	Tienen un mejor control del nivel de activación
+15	Tienen una mayor satisfacción por objetivos conseguidos (motivación de logro)

### Estudio n° 2: Variables psicológicas implicadas en la continuidad en el fútbol de competición a largo plazo

Transcurridos cuatro años de la primera evaluación realizada mediante el cuestionario CPRD, de los 108 jugadores que habían participado en la cumplimentación de este instrumento, 51 de ellos (el 47%) continuaban jugando al fútbol en la alta competición de su edad, frente a los 57 restantes (el 53%) que habían abandonado.

Comparando las puntuaciones medias de ambos grupos de jugadores en las escalas del CPRD, se hallaron diferencias significativas en la escala de «control del estrés» ( $M_{\text{continúan}} = 62.86$ ,  $M_{\text{no-continúan}} = 59.63$ ;  $U = 1078.5$ ;  $p < .05$ ). El grupo de jugadores que continuaba jugando en la alta competición de su edad cuatro años más tarde perciben un mejor control del estrés que el grupo de jugadores que había abandonado.

Considerando las puntuaciones de ambos grupos en cada uno de los ítems del cuestionario, se observaron diferencias estadísticamente significativas en seis de ellos (tabla 2)

Estos resultados indican que los jugadores que continuaron en el fútbol de competición, en comparación con los que no siguieron, mostraron, cuatro años antes, las características psicológicas siguientes:

Items	
+3	Mayor confianza en su técnica.
-10	Mayor resistencia a que se debilite la confianza en sí mismos.
+15	Establecen metas (u objetivos) alcanzables en mayor medida.
-16	Sienten, en menor medida, una ansiedad intensa mientras están jugando un partido.
-19	Menos dudas respecto a sus posibilidades de hacerlo bien en los partidos.
-21	Mayor confianza cuando comienzan haciéndolo mal.

### Estudio n° 3: Variables psicológicas implicadas en la ocurrencia de lesiones en natación

La tabla 3 recoge la incidencia de lesiones en este grupo de nadadores. Durante las tres temporadas consecutivas en las que se llevó a cabo el seguimiento de este grupo de deportistas, de los 80 nadadores, 34 (el 42.5%) tuvieron alguna lesión, de los cuales, 14 (el 17.5%) tuvieron una lesión, 11 (el 13.8%) dos lesiones, 5 (el 6.3%) tres lesiones, 2 (el 2.5%) cuatro lesiones y los 2 restantes (el 2.5%) seis lesiones.

En cuanto al tipo de lesiones, son las lesiones por sobrecarga las que tuvieron una mayor incidencia, tanto por el n° de deportistas afectados (32 nadadores, el 40%, frente a 5 nadadores afectados por lesiones traumáticas, el 6.2%) como por la frecuencia absoluta de las mismas (63 lesiones por sobre carga frente a 8 lesiones traumáticas).

Con el fin de estudiar la posible incidencia de variables psicológicas en la ocurrencia de lesiones deportivas, fue analizada la asociación entre las características psicológicas de este grupo de nadadores, medidas a través del cuestionario CPRD, y su historial de lesiones. En la tabla 4 se presentan los ítems en los que se hallaron correlaciones estadísticamente significativas.

Items	Continuidad en el fútbol de competición transcurridos cuatro años				Mann-Whitney		
	Continúan		No-continúan		U	p	
	M	D	M	D			
+3	Tengo una gran confianza en mi técnica	3.07	0.93	2.64	1.12	1135	*
-10	No se necesita mucho para que se debilite mi confianza en mí mismo(a)	3.07	1.05	2.31	1.39	999.5	**
+15	Establezco metas (u objetivos) que debo alcanzar y normalmente las consigo	3.07	0.79	2.54	1.13	1059.5	*
-16	Algunas veces siento una intensa ansiedad mientras estoy participando en una prueba (o jugando un partido)	1.88	1.42	2.54	1.35	1065	*
-19	Tengo frecuentes dudas respecto a mis posibilidades de hacerlo bien en una competición (o en un partido)	3.07	1.16	2.54	1.28	1101.5	*
-21	Cuando comienzo haciéndolo mal mi confianza baja rápidamente	2.58	1.15	1.98	1.39	1095	*

\*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .01$

*Tabla 3*  
Incidencia de lesiones en el grupo de nadadores

Nº de lesiones durante las tres temporadas	Nº total de lesiones		Nº de lesiones traumáticas		Nº de lesiones por sobrecarga	
	Recuento	%	Recuento	%	Recuento	%
0	46	57.5%	75	93.8%	48	60.0%
1	14	17.5%	3	3.8%	12	15.0%
2	11	13.8%	1	1.3%	12	15.0%
3	5	6.3%	1	1.3%	5	6.3%
4	2	2.5%			3	3.8%
6	2	2.5%				

*Tabla 4*  
Variables psicológicas implicadas en la ocurrencia de lesiones: ítems del cuestionario CPRD que correlacionan significativamente con las lesiones de los nadadores de este estudio

Ítems		Todas las lesiones	Lesiones traumáticas	Lesiones por sobrecarga
+3: Tengo una gran confianza en mi técnica	rs	-.288**	-.111	-.264**
-10: No se necesita mucho para que se debilite mi confianza en mí mismo(a)	rs	-.310**	-.020	-.268**

\* p<.05; \*\* p<.01

Los ítems números 3 y 10 del cuestionario CPRD, pertenecientes a la escala de control del estrés, presentan correlaciones estadísticamente significativas con respecto a la ocurrencia de todas las lesiones (traumáticas y por sobrecargas consideradas conjuntamente) y en relación con la ocurrencia de lesiones por sobrecarga, de manera específica. Es decir, una baja confianza está asociada a una ocurrencia mayor de este tipo de lesiones.

#### Discusión y conclusiones

Los resultados de esta investigación apoyan la validez del cuestionario CPRD para detectar características psicológicas relacionadas con la práctica del deporte de competición. En el caso de los dos primeros estudios, la identificación de variables psicológicas «de proceso» vinculadas a variables deportivas de «resultado», como la continuidad en el deporte de competición y la consecución de éxito deportivo en deportistas promesa (futbolistas y judokas, respectivamente), permite plantear hipótesis acerca del tipo de trabajo psicológico más apropiado para favorecer el rendimiento deportivo a medio plazo en la etapa de tecnificación deportiva (Régnier, Salmela, y Russell, 1993; Thelwell, Greenless y Weston, 2006). El entrenamiento de habilidades psicológicas específicas como el control del estrés, la atención, la autoconfianza, el nivel de activación y el establecimiento de objetivos podría favorecer

muy especialmente la proyección de posibles futuros talentos deportivos; constituyendo el cuestionario CPRD una herramienta auxiliar para valorar el avance en estos dominios psicológicos. En esta misma dirección se sitúan los resultados y las propuestas de estudios que han utilizado el cuestionario PSIS (instrumento a partir del cual fue elaborado el CPRD) con deportistas de diferentes deportes y niveles deportivos (Heiko, Gabriele, Friederike y Mark, 2006; Kasaundra, 2003; MacIntyre, Mahoney y Moran, 1998; Mahoney, 1989; Mahoney, Gabriel y Perkins, 1987; Meyers, Bourgeois, LeUnes y Murray, 1999; White, 1993).

Los resultados del tercer estudio señalan una asociación entre variables psicológicas y lesiones por sobrecarga, no observándose dicha relación en el caso de lesiones traumáticas. El hecho de que las lesiones por sobrecarga estén directamente vinculadas con el estilo conductual del deportista y que las lesiones traumáticas puedan estar sujetas a la influencia de variables externas al propio sujeto (e.g., conductas de otros deportistas, estado de las instalaciones...) puede explicar la diferente capacidad discriminativa de las variables psicológicas en el caso concreto de este estudio y en particular del mayor peso específico de la confianza frente a otras variables igualmente de naturaleza psicológica. En consecuencia, una correcta evaluación previa del deportista es fundamental para poder prevenir las lesiones deportivas. La identificación de factores que pueden favorecer la lesionabilidad puede permitir orientar el entrenamiento con el deportista de la forma más apropiada. En el caso de las variables psicológicas, como la confianza, asociadas a la ocurrencia de lesiones, los resultados de este tercer estudio son concordantes con estudios previos (Reuter y Short, 2005; y Olmedilla, 2005) y señalan la relevancia del trabajo psicológico con nadadores dirigido a desarrollar una confianza adecuada en sus propias posibilidades técnicas, en el trabajo que realizan en los entrenamientos y en sus expectativas al participar en competiciones deportivas.

Teniendo en cuenta los resultados de estos tres estudios, el cuestionario «Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo» (CPRD) puede ser un instrumento útil para la evaluación de las necesidades y recursos de un deportista o del equipo en su conjunto planteando hipótesis dentro del marco del análisis funcional. O bien, sobre la base de esta información, implementar programas de entrenamiento psicológico para mantener y fortalecer las habilidades psicológicas de los deportistas.

#### Limitaciones

El tamaño de las muestras de estos tres estudios, el rango de edad y el nivel deportivo de los participantes, y las condiciones específicas de los deportes considerados (judo, fútbol y natación) suponen una limitación para la generalización de los resultados y conclusiones en otras modalidades deportivas. Por ello, investigaciones futuras con el cuestionario CPRD deberían comprobar la consistencia de los resultados obtenidos tanto con muestras más amplias de características similares, como analizar el funcionamiento de las escalas e ítems en diferentes deportes.



## Referencias

- Anshel, M. (1987). Psychological inventories used in sport psychology research. *The Sport Psychologist*, 1, 331-349.
- Auweele, Y.V., De-Cuyper, B., Van-Mele, V., y Rzewnicki, R. (1993). Elite Performance and Personality: From Description and Prediction to Diagnosis and Intervention. En R.N. Singer, M. Murphey y L.K. Tennant (eds.): *Handbook of Research on Sport Psychology* (pp. 257-299). New York: Macmillan.
- Buceta, J.M. (1990). *Aspectos a tener en cuenta en relación con las deportistas españolas de alta competición*. Seminario *Mujer y Deporte*, organizado por el Consejo Superior de Deportes, la Secretaría de Estado de Educación y el Instituto de la Mujer en Madrid. Publicado posteriormente en *Planificación del Entrenamiento Deportivo y Rendimiento: Un enfoque interdisciplinar*. Málaga: Instituto Andaluz del Deporte, 1995.
- Buceta, J.M. (1996). *Psicología y lesiones deportivas: prevención y recuperación*. Madrid: Dykinson.
- Buceta, J.M., y Bueno, A.M. (1995). Estrés y prevención de lesiones deportivas. En J.M. Buceta y A.M. (eds.): *Psicología y Salud: control del estrés y trastornos asociados* (pp. 175-230). Madrid: Dykinson.
- Cox, R.H., y Liu, Z. (1993). Psychological skills: A cross-cultural investigation. *International Journal of Sport Psychology*, 24, 326-340.
- Chartrand, J.M., Jowdy, D.P., y Danish, S.J. (1992). The Psychological Skills Inventory for Sports: Psychometric characteristics and applied implications. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14, 405-413.
- García, E.M., Rodríguez, M., Andrade, E.M., y Arce, C. (2006). Adaptación del cuestionario MSC1 para la medida de la cohesión en futbolistas jóvenes españoles. *Psicothema*, 18(3), 668-672.
- Gauvin, L., y Russell, S.J. (1991). Sport-specific and culturally adapted measures in sport and exercise psychology research: Issues and strategies. En R.N. Singer, M. Murphey y L.K. Tennant (eds.): *Handbook of Research on Sport Psychology* (pp. 891-900). New York: Macmillan.
- Gil, M., Capafons, B., y Labrador, E. (1993). Variables físicas y psicológicas predictoras del rendimiento deportivo y del cambio terapéutico. *Psicothema*, 5(1), 97-110.
- Gimeno, F. (1999). *Variables psicológicas implicadas en el rendimiento deportivo: elaboración de un Cuestionario*. Departamento de Psicología de la Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológicos de la Universidad Nacional de Educación a Distancia. Tesis doctoral no publicada.
- Gimeno, F., Buceta, J.M., y Pérez-Llantada, M.C. (1999). El cuestionario de «Características psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo» (C.P.R.D.): Características psicométricas. En A. López de la Llave, M.C. Pérez-Llantada y J.M. Buceta (eds.): *Investigaciones breves en Psicología del Deporte* (pp. 65-76). Madrid: Dykinson.
- Hanson, S.J., McCullagh, P., y Tonymon, P. (1992). The relationship of personality characteristics, life stress, and coping resources to athletic injury. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14, 262-272.
- Heiko, Z., Gabriele, N., Friederike, R., y Mark, S. (2006). The application of psychological assessment methods in sport psychology: A survey of sport psychologists in the BISp Sport Psychology Expert Database. *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 13(2), 53-59.
- Hardy, C.J., Richman, J.M., y Rosenfeld, L.B. (1991). The role of social support in the life stress/injury relationship. *The Sport Psychologist*, 5, 128-139.
- Highlen, P.S., y Bennett, B.B. (1979). Psychological characteristics of successful and unsuccessful elite wrestlers: An exploratory study. *Journal of Sport Psychology*, 1, 123-137.
- Kasaundra, K. (2003). The use of mental skills by female and male soccer players at the NCAA division I, II, and III level. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 63(8-B), p. 3923.
- Kobasa, S.C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1-11.
- Kobasa, S.C., Maddi, S.R., y Kahan, S. (1982). Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 168-177.
- Loehr, J.E. (1984). How to overcome tension and play at your peak all the time. *Tennis*, 19, 66-76.
- MacIntyre, T., Mahoney, C., y Moran, A. (1998). Professional sport psychology in Ireland. *Irish Journal of Psychology*, 19(4), 504-515.
- Mahoney, M.J. (1989). Psychological predictors of elite and non-elite performance in olympic weightlifting. *International Journal of Sport Psychology*, 20, 1-12.
- Mahoney, M.J., y Avenier, M. (1977). Psychology of the elite athlete: An exploratory study. *Cognitive Therapy and Research*, 1, 135-142.
- Mahoney, M.J., Gabriel, T.J., y Perkins, T.S. (1987). Psychological skills and exceptional athletic performance. *The Sport Psychologist*, 1, 181-199.
- Meyers, A.W., Cooke, C.J., Cullen, J., y Liles, L. (1979). Psychological aspects of athletic competitors: A replication across sports. *Cognitive Therapy and Research*, 3, 361-366.
- Meyers, M., Bourgeois, A., LeUnes, A., y Murray, N. (1999). Mood and psychological skills of elite and sub-elite equestrian athletes. *Journal of Sport Behavior*, 22(3), 399-409.
- Olmedilla, A. (2005). *Factores psicológicos y lesiones en futbolistas: un estudio correlacional*. Murcia: Universidad Católica San Antonio (Quaderna Editorial).
- Ostrow, A.C. (1990). *Directory of Psychological tests in the sport and exercise sciences*. Morgantown, West Virginia: Fitness Information Technology, Inc.
- Petrie, T.A. (1992). Psychosocial antecedents of athletic injury: The effects of life stress and social support on women collegiate gymnasts. *Behavioral Medicine*, 18, 127-138.
- Petrie, T.A. (1993a). Coping skills, competitive trait anxiety, and playing status: Moderating effects on the life stress-injury relationship. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15, 261-274.
- Petrie, T.A. (1993b). The moderating effects of social support and playing status on the life stress-injury relationship. *Journal of Applied Sport Psychology*, 5, 1-16.
- Ravizza, K. (1975). A subjective study of the athlete's greatest moment in sport. *Proceedings of the 7th Canadian Psychomotor Learning and Sport Psychology Symposium*.
- Régner, G., Salmela, J., y Russell, S.J. (1993). Talent detection and development in sport. En R.N. Singer, M. Murphey y L.K. Tennant (eds.): *Handbook of Research on Sport Psychology* (pp. 290-313). New York: Macmillan.
- Reuter, J.M., y Short, S.E. (2005). The Relationships Among Three Components of Perceived Risk of Injury, Previous Injuries and Gender in Non-Contact/Limited Contact Sport Athletes. *Athletic Insight – The online journal of Sport Psychology*, 7(1), (<http://www.athleticinsight.com/>)
- Roberts, G.C. (Ed.) (2001). *Advances in motivation in sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Smith, A.M., Scott, S.G., O'Fallon, W.M., y Young, M.L. (1990). Emotional responses of athletes to injury. *Mayo Clinic Proceedings*, 65, 38-50.
- Smith, R.E., Smoll, F., y Ptacek, J.T. (1990). Conjunctive moderator variable and resiliency research: Life stress, social support and coping resources, and adolescent sport injuries. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 360-370.
- Thelwell, R.C., Greenlees, I.A., y Weston, J.V. (2006). Using Psychological Skills Training to Develop Soccer Performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 18(3), 254-270.
- White, K., Sheehan, P.W., y Ashton, R. (1977). Imagery assessment: A survey of self-reported measures. *Journal of Mental Imagery*, 1, 145-170.
- White, S. (1993). The relationship between psychological skills, experience, and practice commitment among collegiate male and female skiers. *Sport Psychologist*, 7(1), 49-57.
- Williams, J.M., Tonymon, P., y Wadsworth, A. (1986). Relationship of life stress to injury in intercollegiate volleyball. *Journal of Human Stress*, 12, 38-43.