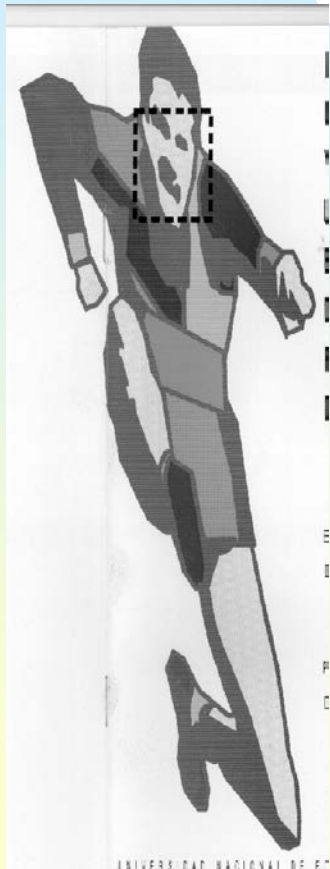


**EVALUACIÓN PSICOLÓGICA
EN EL CONTEXTO DE
LA ACTIVIDAD FÍSICA Y
EL DEPORTE:
EL CUESTIONARIO CPRD**



Fernando Gimeno Marco

fgimeno@cop.es

17 de mayo de 2013

MÉTODOS DE EVALUACIÓN PSICOLÓGICA

- DIRECTOS

- Auto-observación
- Registros psicofisiológicos
- Observación

- INDIRECTOS

- Autoinformes (cuestionarios)
- Autorregistros
- Entrevista

MÉTODOS DE EVALUACIÓN

TIPOS DE RESPUESTA

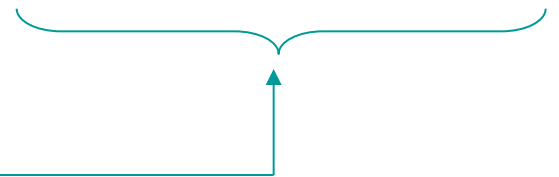
■ DIRECTOS

- Auto-observación →
- Registros psicofisiológicos →
- Observación →

■ INDIRECTOS

- Autoinformes (cuestionarios)
- Autorregistros
- Entrevista

- Cognitiva
- Psico-fisiológica
- Motriz



ANÁLISIS TOPOGRÁFICO: RESPUESTA COGNITIVA

- CREENCIAS Y ACTITUDES BÁSICAS
- ↓
- CONDUCTAS VERBALES:
 - Internas: diálogo interno, autoinstrucciones.
 - Externas: contenido del mensaje verbal.
- ■ REPRESENTACIONES DE IMÁGENES

ANÁLISIS TOPOGRÁFICO: RESPUESTA PSICOFISIOLÓGICA

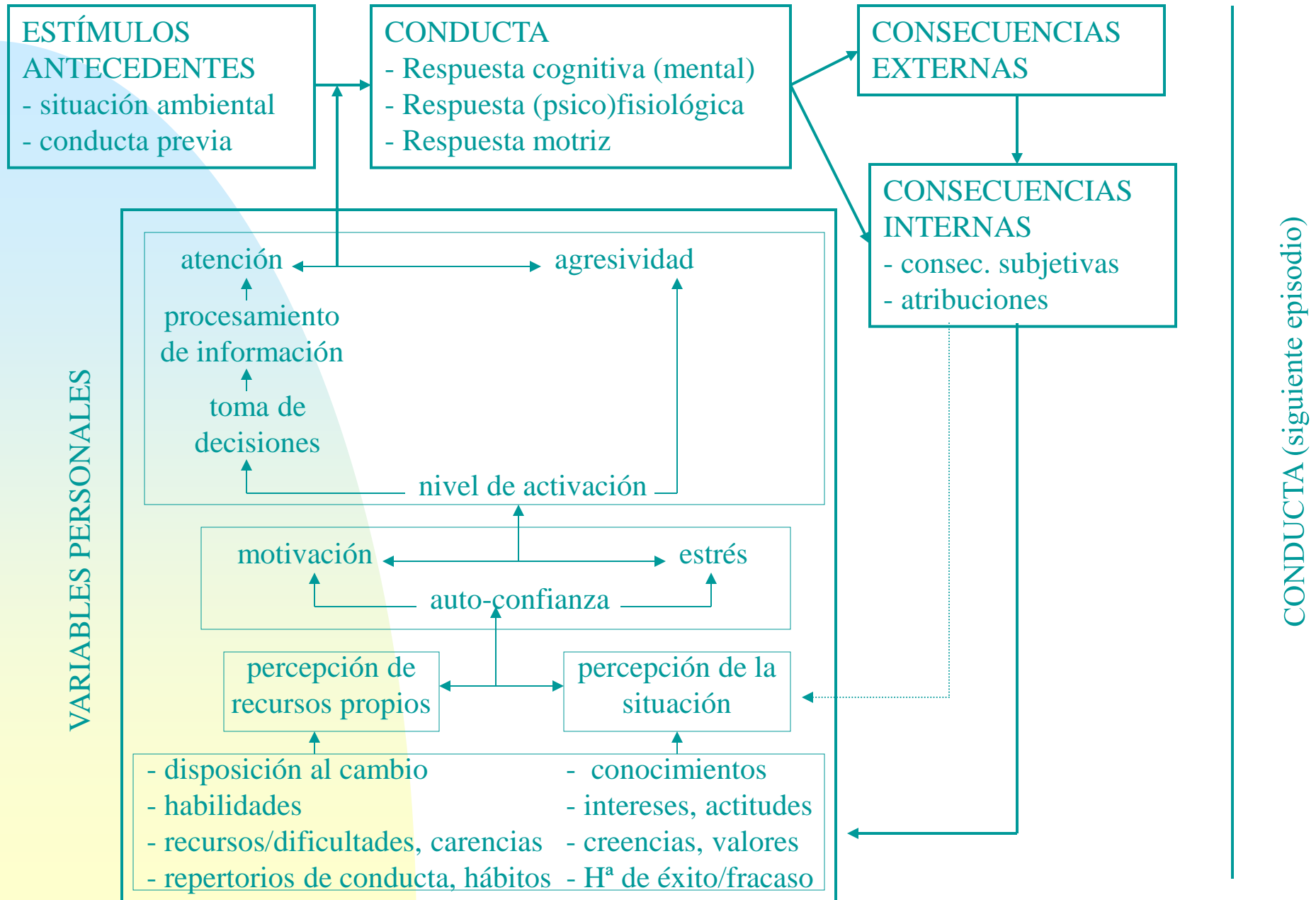
- SISTEMAS IMPLICADOS:
- Nervioso Autónomo
- Nervioso Central
- Endocrino
- Sómático

- RESPUESTAS MÁS UTILIZADAS:
- Electromiográfica
- Tasa Cardíaca
- Electrodermicas
- Temperatura Periférica
- Electroencefalográficas
- Sexuales
- Presión Sanguínea

ANÁLISIS TOPOGRÁFICO: RESPUESTA MOTRIZ

- ACTIVIDADES DE LA MUSCULATURA ESTRIADA
- Movimientos (ej. desplazamientos motores).
- Comunicación no verbal (ej. gestos, contacto ocular).
- Conducta verbal (componentes paralingüísticos: ritmo, volumen, entonación, ...).

ANÁLISIS FUNCIONAL DE LA CONDUCTA



MÉTODOS DE EVALUACIÓN

- DIRECTOS

- Auto-observación
- Registros psicofisiológicos
- Observación

- INDIRECTOS

- Autoinformes (cuestionarios)
- Autorregistros
- Entrevista



MÉTODOS DE AUTOINFORME: CUESTIONARIOS



- **ASPECTOS CONCEPTUALES:**
REQUISITOS Y PAPEL DE LOS
CUESTIONARIOS EN EL ÁMBITO DEL
DEPORTE
- **CUESTIONARIO C.P.R.D.:**
ELABORACIÓN, CARACTERÍSTICAS Y
UTILIZACIÓN EN EL TRABAJO CON
DEPORTISTAS Y ENTRENADORES

OBJETIVOS DE LA UTILIZACIÓN DE CUESTIONARIOS EN EL PROCESO DE EVALUACIÓN CONDUCTUAL

✓ CONOCER LA REALIDAD EXISTENTE

⇒ identificar y describir las conductas problema/de control

✓ DECIDIR CÓMO SE DEBE ACTUAR PARA MANTENER O MODIFICAR ESA REALIDAD

⇒ elaborar un diseño en el que se incluyan los procedimientos de intervención con los que se incidirá sobre las conductas descritas en la fase anterior

✓ ESTUDIAR LA EFICACIA DE LA INTERVENCIÓN

⇒ Valorar los efectos producidos por la intervención realizada.

LOS CUESTIONARIOS: MÉTODOS INDIRECTOS DE EVALUACIÓN CONDUCTUAL

Permiten obtener información de variables o constructos psicológicos que no pueden ser evaluados de forma directa, requiriendo por ello la colaboración del individuo.

VARIABLES O CONSTRUCTOS PSICOLÓGICOS

ejs.

- ajuste emocional
- control del estrés
- motivación
- cohesión

etc.

operativizados a través de un muestreo representativo de episodios conductuales en los que se manifieste dicha variable o constructo

LOS CUESTIONARIOS: MÉTODOS INDIRECTOS DE EVALUACIÓN CONDUCTUAL

Permiten obtener información de variables o constructos psicológicos que no pueden ser evaluados de forma directa, requiriendo por ello la colaboración del individuo.

VARIABLES O CONSTRUCTOS PSICOLÓGICOS

EJERCICIO
PRÁCTICO

ejs.

- ajuste emocional
- control del estrés
- motivación
- cohesión

etc.

operativizados a través de un muestreo representativo de episodios conductuales en los que se manifieste dicha variable o constructo

SUPUESTOS DE INCORRECTA UTILIZACIÓN DE CUESTIONARIOS

- ✓ **TRADUCIR Y APLICAR DIRECTAMENTE UN CUESTIONARIO ELABORADO EN OTRO PAÍS:**
 - ☞ un concepto puede tener diferentes significados en diferentes países/culturas
 - ☞ la estructura factorial/de significado subyacente no es la misma
- ✓ **ENCASILLAR A LOS INDIVIDUOS Y NO UTILIZAR OTROS MÉTODOS DE EVALUACIÓN (ej. entrevista, autorregistros, etc.).**

Cuestionario

CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS relacionadas con el **RENDIMIENTO DEPORTIVO** **(C.P.R.D.)**

Buceta, J.M., Gimeno, F. y Pérez-Llantada, C. (1993)

- **CONTROL DEL ESTRÉS**
- **INFLUENCIA DE LA EVALUACIÓN DEL RENDIMIENTO**
- **MOTIVACIÓN**
- **HABILIDAD MENTAL**
- **COHESIÓN DE EQUIPO**

Conteste, por favor, a cada una de las siguientes cuestiones, indicando *en qué medida se encuentra de acuerdo* con ellas.

Como podrá observar existen seis opciones de respuesta, representadas cada una de ellas por un círculo. Elija la que desee, según se encuentre más o menos de acuerdo, marcando con una cruz el círculo correspondiente. En el caso de que no entienda lo que quiere decir exactamente alguna de las preguntas, marque con una cruz el círculo de la última columna.

* PREGUNTAS:

	TOTALMENTE EN DESACUERDO		TOTALMENTE DE ACUERDO		NO ENTIENDO	
1. Me encuentro muy nervioso(a) antes de una competición (o un partido) importante.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Esta respuesta significaría que no se está de acuerdo con el enunciado, aunque no totalmente en desacuerdo.

Estructura de contenido de la escala de CONTROL DEL ESTRÉS (I) (C.P.R.D.)

A.C.		A.S.	<p><u>CONTENIDO GENÉRICO DEL GRUPO DE ITEMS:</u></p> <p>1º DÍA ANTERIOR A LA COMPETICIÓN</p> <p>2º HORAS/MINUTOS PREVIOS A LA COMPETICIÓN.</p> <p>3º DURANTE LA COMPETICIÓN</p> <p>4º PERCEPCIÓN ESPECÍFICA SOBRE EL NIVEL DE AUTO-CONFIANZA</p> <p>5º PERCEPCIÓN GLOBAL DE AUTO-EFICACIA PARA EL CONT. DEL ESTRÉS</p>
CF	CC	TN	(* = ítem nuevo, nº de orden) DESCRIPCIÓN DEL ÍTEM

(A.C. = ansiedad cognitiva; A.S. = ansiedad somática)

(CC = concentración; CF = confianza; TN = tensión-energía)

A.C.		A.S.	DÍA ANTERIOR A LA COMPETICIÓN
CF	CC	TN	(*36) Nerviosismo y preocupación en exceso.

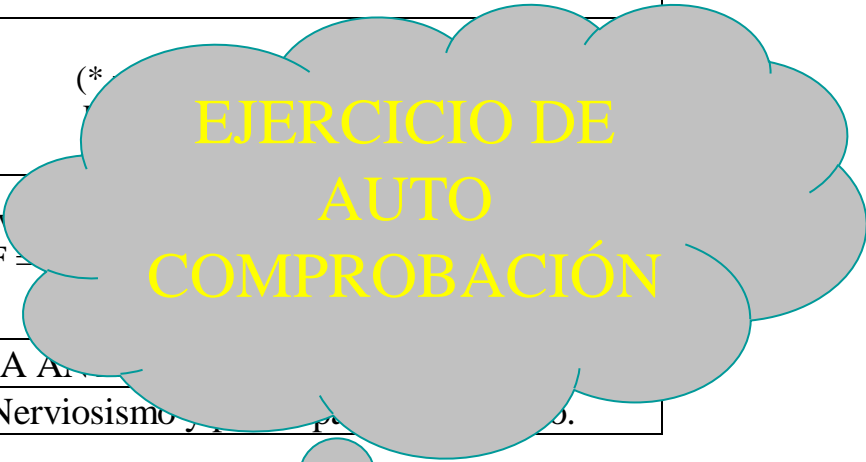
A.C.		A.S.	HORAS/MINUTOS PREVIOS A LA COMPET.
		TN	(20) Gasto excesivo de energía para estar tranquilo.
CF			(12) Miedo excesivo ("muerto/a de miedo").

Estructura de contenido de la escala de CONTROL DEL ESTRÉS (I) (C.P.R.D.)

		<u>CONTENIDO GENÉRICO DEL GRUPO DE ITEMS:</u>	
		1º DÍA ANTERIOR A LA COMPETICIÓN	
		2º HORAS/MINUTOS PREVIOS A LA COMPETICIÓN.	
		3º DURANTE LA COMPETICIÓN	
		4º PERCEPCIÓN ESPECÍFICA SOBRE EL NIVEL DE AUTO-CONFIANZA	
		5º PERCEPCIÓN GLOBAL DE AUTO-EFICACIA PARA EL CONT. DEL ESTRÉS	
A.C.	A.S.		

CF	CC	TN	(*)
----	----	----	-----

(A.C. = ansiedad cognitiva; A.S. = auto-estrés; TN = tensión; CF = confianza; CC = concentración; CF = confianza)



A.C.	A.S.	DÍA ANTERIOR A LA COMPETICIÓN
CF	CC	TN (*36) Nerviosismo y ansiedad por la competición.

A.C.	A.S.	HORAS/MINUTOS PREVIOS A LA COMPET.
	TN	(20) Gasto excesivo de energía para estar tranquilo.
CF		(12) Miedo excesivo ("muerto/a de miedo").

Gasto mucha energía intentando estar tranquilo(a) antes de que comience una competición (o un partido).

Estructura de contenido de la escala de CONTROL DEL ESTRÉS (II) (C.P.R.D.)

A.C.	A.S.	DURANTE LA COMPETICIÓN
	TN	(6) Repercusión negativa de la tensión en el rendimiento.
	CC	(1) Estimación general de la dificultad de concentrarse.
	CC	(13) Dificultades de concentración al cometer un error.
	CC	(17) Incidencia de “otras cosas” ajenas a la competición.
	CC	(41) Dificultades de concentración por el resultado final.
CF		(21) ↓ de confianza al comenzar “haciéndolo mal”.
CF		(24) Mantenimiento de la confianza ante una “mala actuación”.
CF		(54) Mantenimiento de la confianza en los “momentos más difíciles”.

A.C.	A.S.	PERCEPCIÓN ESPECÍFICA SOBRE EL NIVEL DE AUTO-CONFIANZA
CF		(3) Confianza en la técnica.
CF		(14) ↓ de confianza por una lesión o un mal entrenamiento.
CF		(8) Confianza en “hacerlo bien” en las compet.
CF		(19) Dudas de “hacerlo bien” en la competición.

A.C.	A.S.	PERCEPCIÓN GLOBAL DE AUTO-EFICACIA PARA EL CONT. DEL ESTRÉS
	TN	(30) Eficacia en el control de la tensión.
	CC	(*43) Facilidad de concentración en lo importante.
CF		(10) Fragilidad de la confianza.
CF		(26) Inestabilidad de la confianza.
CF		(32) Fe en uno mismo.

Estructura de contenido de la escala de CONTROL DEL ESTRÉS (II) (C.P.)

EJERCICIO DE
AUTO
COMPROBACIÓN

A.C.	A.S.	DURANTE LA COMPETICIÓN
	TN	(6) Repercusión negativa de la tensión en el rendimiento.
	CC	(1) Estimación general de la dificultad de concentrarse.
	CC	(13) Dificultades de concentración al cometer un error.
	CC	(17) Incidencia de "otras cosas" ajenas a la competición.
	CC	(41) Dificultades de concentración por el resultado final.
CF		(21) ↓ de confianza al comenzar "haciéndolo mal".
CF		(24) Mantenimiento de la confianza ante una "mala actuación".
CF		(54) Mantenimiento de la confianza en los "momentos más difíciles".

A.C.	A.S.	PERCEPCIÓN ESPECÍFICA SOBRE EL NIVEL DE AUTO-CONFIANZA
CF		(3) Confianza en la técnica.
CF		(14) ↓ de confianza por una lesión o un mal entrenamiento.
CF		(8) Confianza en "hacerlo bien" en las compet.
CF		(19) Dudas de "hacerlo bien" en la competición.

A.C.	A.S.	PERCEPCIÓN GLOBAL DE AUTO-EFICACIA PARA EL CONT. DEL ESTRÉS
	TN	(30) Eficacia en el control de la tensión.
	CC	(*43) Facilidad de concentración en lo importante.
CF		(10) Fragilidad de la confianza.
CF		(26) Inestabilidad de la confianza.
CF		(32) Fe en uno mismo.

A menudo pierdo la concentración durante una competición (o un partido) por preocuparme o ponerme a pensar en el resultado final.

Cuando comienzo haciéndolo mal, mi confianza baja rápidamente.

Estructura de contenido de la escala de INFLUENCIA DE LA EVALUACIÓN DEL RENDIMIENTO (C.P.R.D.)

A.C.	A.S.	INFLUENCIA DE LA AUTO-EVALUACIÓN DEL RENDIMIENTO
	TN	(16) Intensa ansiedad al competir.
	TN	(28) Intensa ansiedad al cometer un error.
	CC	(9) Pérdida de concentración al “hacerlo mal”.
CF		(*51) Confianza en función de éxitos/fracasos anteriores.

A.C.	A.S.	INFLUENCIA DE LA EVALUACIÓN QUE HACEN OTRAS PERSONAS
	CC	(*34) Pérdida de concentración por las decisiones de árbitros o jueces.
	CC	(*35) Preocupación al cometer un error de lo que piensen: entrenador, compañeros, espectadores.
	CC	(*46) Pérdida de concentración por la actuación o comentarios de adversarios.
CF		(*42) Capacidad de aceptar críticas.
CF		(*44) Dificultad de aceptar que alguien destaque más la labor de otros miembros del equipo.
CF		(*47) Preocupación por las decisiones del entrenador.
CF		(*53) Interferencia negativa de la conducta verbal y no-verbal del entrenador.
CF		(*52) La motivación personal en función del reconocimiento.

Estructura de contenido de la escala de MOTIVACIÓN (C.P.R.D.)

Durante los entrenamientos suelo estar muy concentrado(a) en lo que tengo que hacer.

M.B.	M.E.	CONTENIDO GENÉRICO DEL ÍTEM
		(* = ítem nuevo, n° de orden) DESCRIPCIÓN DEL ÍTEM

EJERCICIO DE AUTO COMPROBACIÓN

M.B. = Motivación básica-competitiva
M.E. = Motivación específica-cotidiana

M.B.	M.E.	MOTIVOS RELACIONADOS CON LA PRÁCTICA DEPORTIVA
	X	(4) Baja motivación por entrenar.
	X	(49) Concentración-implicación en los entrenamientos.
X		(15) Establecimiento y consecución de metas u objetivos.
X		(*33) Motivación por superarse día a día.
X		(*35) Motivación por ser cada vez mejor.

Estoy dispuesto(a) a cualquier esfuerzo por ser cada vez mejor.

M.B.	M.E.	VALORACIÓN GENERAL DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA
X		(29) Prioridad del deporte en la vida del deportista.
X		(31) Importancia del deporte en la vida del deportista.
X		(*39) Valoración de la relación coste/beneficio referente a la práctica deportiva.

Estructura de contenido de la escala de HABILIDAD MENTAL (C.P.R.D.)

ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS Y ANÁLISIS DEL RENDIMIENTO

(*37) Establecimiento de objetivos que dependen del deportista al 100% (objetivos de ejecución).

(*45) Análisis objetivo del rendimiento al finalizar la competición.

(*50) Establecimiento de objetivos prioritarios antes de los entrenamientos y de las competiciones.

ENSAYO CONDUCTUAL EN IMAGINACIÓN

(7) Habilidad de ensayar mentalmente lo que se quiere hacer antes de la competición.

(48) Habilidad de ensayar mentalmente de forma habitual lo que se debe corregir o mejorar.

(25) Desde una perspectiva externa (en 3ª persona).

(23) Desde una perspectiva interna (en 1ª persona).

OTRAS CUESTIONES RELACIONADAS CON LA PREPARACIÓN MENTAL

(2) Habilidad de controlar la preocupación/interés por la competición durante el sueño.

(*40) Habilidad de aplicar auto-refuerzo por medio de palabras, pensamientos o imágenes.

Estructura de contenido de 1 HABILIDAD MENTAL (C

EJERCICIO DE
AUTO
COMPROBACIÓN

Suelo marcarme objetivos cuya consecución depende de mí al 100% en lugar de objetivos que no dependen sólo de mí.

Cuando finaliza una competición (o un partido) analizo mi rendimiento de forma objetiva y específica (es decir, considerando hechos reales y cada apartado de la competición o el partido por separado).

Suelo establecer objetivos prioritarios antes de cada sesión de entrenamiento y de cada competición (o partido).

ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS Y ANÁLISIS DEL RENDIMIENTO	
(*37)	Establecimiento de objetivos que dependen del deportista al 100% (objetivos de ejecución).
(*45)	Análisis objetivo del rendimiento al finalizar la competición.
(*50)	Establecimiento de objetivos prioritarios antes de los entrenamientos y de las competiciones.
ENSAYO CONDUCTUAL EN LA IMAGINACIÓN	
	Capacidad de ensayar mentalmente lo que quiere hacer en competición.
	Se ensaya mentalmente para registrar o mejorar.
	Desde perspectiva externa.
	Desde perspectiva interna.
PREGUNTAS RELEVANTES EN LA PREPARACIÓN	
	Controlar la preparación durante el sueño.
	De aplicar auto-referencias o imágenes.

Estructura de contenido de la escala de HABILIDAD MENTAL (C.P.R.D.)

A menudo ensayo mentalmente lo que debo hacer justo antes de comenzar mi participación en una competición (o de empezar a jugar en un partido).

Cuando practico mentalmente lo que tengo que hacer, me "veo" haciéndolo como si estuviera viéndome desde mi persona en un monitor de televisión.

ESTABLECIMIENTO
(*37) Establecimiento de objetivos 100% (objetivos)
(*45) Análisis objetivo de la situación de la competición.
(*50) Establecimiento de objetivos de entrenamiento

No ensayo mentalmente, como parte de mi plan de entrenamiento, situaciones que debo corregir o mejorar.

ENSAYO CONDUCTUAL EN IMAGINACIÓN
(7) Habilidad de ensayar mentalmente lo que se quiere hacer antes de la competición.
(48) Habilidad de ensayar mentalmente de forma habitual lo que se debe corregir o mejorar.
(25) Desde una perspectiva externa (en 3ª persona).
(23) Desde una perspectiva interna (en 1ª persona).

Cuando me preparo para participar en una prueba (o para jugar un partido), intento imaginarme, desde mi propia perspectiva, lo que veré, haré o notaré cuando la situación sea real.

Estructura de contenido de la escala de HABILIDAD MENTAL (C.P.R.D.)

EJERCICIO DE AUTO COMPROBACIÓN

ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS Y REFORZAMIENTO

- (*37) Establecimiento de objetivos de rendimiento del 100% (objetivos de ejecución).
- (*45) Análisis objetivo del rendimiento de la competición.
- (*50) Establecimiento de objetivos prioritarios antes de los entrenamientos y de las competiciones.

ENSAYO CONDUCTUAL EN IMAGINACIÓN

- (7) Habilidad de ensayar mentalmente lo que se quiere hacer antes de la competición.
- (48) Habilidad de ensayar mentalmente de forma habitual lo que se debe corregir o mejorar.
- (25) Desde una perspectiva externa (en 3ª persona).
- (23) Desde una perspectiva interna (en 1ª persona).

OTRAS CUESTIONES RELACIONADAS CON LA PREPARACIÓN MENTAL

- (2) Habilidad de controlar la preocupación/interés por la competición durante el sueño.
- (*40) Habilidad de aplicar auto-refuerzo por medio de palabras, pensamientos o imágenes.

Mientras duermo, suelo "darle muchas vueltas" a la competición (o el partido) en la que voy a participar.

En las competiciones (o en los partidos) suelo animarme con palabras, pensamientos o imágenes.

Estructura de contenido de la escala de COHESIÓN DE EQUIPO (C.P.R.D.)

CAPACIDAD DE INTEGRACIÓN EN EL GRUPO

- (5) Percepción de buena relación con los miembros del equipo.
- (18) Apetencia por trabajar con los compañeros del equipo.
- (22) Valoración positiva de la importancia de “el espíritu de equipo”.

ACTITUD PARA EL TRABAJO EN GRUPO

- (11) Valoración de una mayor importancia de la propia actuación que la del equipo en su conjunto.
- (27) Sentirse mal cuando el equipo pierde con independencia del rendimiento individual.
- (*38) Valoración de la importancia de la aportación al equipo de todos los componentes de éste.

Estructura de competencias COHESIÓN DEL EQUIPO

EJERCICIO DE
AUTO
COMPROBACIÓN

Me llevo muy bien con otros miembros del equipo.

Me gusta trabajar con mis compañeros de equipo.

Pienso que el espíritu de equipo es muy importante.

CAPACIDAD DE INTEGRACIÓN EN EL GRUPO

- (5) Percepción de buena relación con los miembros del equipo.
- (18) Apetencia por trabajar con los compañeros del equipo.
- (22) Valoración positiva de la importancia de “el espíritu de equipo”.

ACTITUD PARA EL TRABAJO EN GRUPO

- (11) Valoración de una mayor importancia de la propia actuación que la del equipo en su conjunto.
- (27) Sentirse mal cuando el equipo pierde con independencia del rendimiento individual.
- (*38) Valoración de la importancia de la aportación al equipo de todos los componentes de éste.

Me importa más mi propio rendimiento que el rendimiento del equipo (más lo que tengo que hacer yo que lo que tiene que hacer el equipo).

Creo que la aportación específica de todos los miembros de un equipo es sumamente importante para la obtención del éxito del equipo.

a de contenido de la escala de
CIÓN DE EQUIPO (C P R D)

Cuando mi equipo pierde me encuentro mal con independencia de mi rendimiento individual.

(5) Valoración de buena relación con el equipo.
(1) Valoración negativa por trabajar con los miembros del equipo.
(2) Valoración positiva de la importancia del equipo".

ACTITUD PARA EL TRABAJO EN GRUPO

- (11) Valoración de una mayor importancia de la propia actuación que la del equipo en su conjunto.
- (27) Sentirse mal cuando el equipo pierde con independencia del rendimiento individual.
- (*38) Valoración de la importancia de la aportación al equipo de todos los componentes de éste.

ANÁLISIS COMPARATIVO DE ITEMS Y ESCALAS

versión preliminar (71 items)			versión post análisis factorial (55 items)		
ESCALAS	ÍTEM Nº	ENUNCIADO DE LOS ITEMS	ÍTEM Nº	ESCALAS	
Concentración	65	Durante los entrenamientos suelo estar muy concentrado(a) en lo que tengo que hacer.	49	Motivación	
Motivación	68	Mi motivación depende en gran medida del reconocimiento que obtengo de los demás.	52	Influencia de la evaluación del rendimiento	
Cohesión de equipo	59	Me cuesta aceptar que se destaque más la labor de otros miembros del equipo que la mía.	44	Influencia de la evaluación del rendimiento	

FIABILIDAD DEL CUESTIONARIO C.P.R.D.

ESCALAS	coeficiente "alfa"
Control del estrés	0,88
Influencia de la evaluación del rendi- miento	0,72
Motivación	0,67
Habilidad mental	0,34
Cohesión de equipo	0,78
Cuestionario en su conjunto	0,85

MATRIZ DE CORRELACIONES

	Control del estrés	Influencia de la evaluación del rendimiento	Motivación	Habilidad mental
Influencia de la evaluación del rendimiento	0,49 **			
Motivación	0,14 **	0,04		
Habilidad mental	0,12 **	0,10 *	0,25 **	
Cohesión de equipo	0,15 **	0,07	0,15 **	-0,03

* (p<0,05)
** (p<0,01)

Coefficientes de correlación de rango de Spearman

Hoja de respuestas del cuestionario C.P.R.D.*

1er APELLIDO: _____ NOMBRE: _____

2º APELLIDO: _____ FECHA: ____/____/____

DEPORTE: _____

CONTROL DE ESTRÉS

1	4	3	2	1	0
3	0	1	2	3	4
6	0	1	2	3	4
8	0	1	2	3	4
10	4	3	2	1	0
12	4	3	2	1	0
13	4	3	2	1	0
14	4	3	2	1	0
17	4	3	2	1	0
19	4	3	2	1	0
20	4	3	2	1	0
21	4	3	2	1	0

24	0	1	2	3	4
26	4	3	2	1	0
30	0	1	2	3	4
32	0	1	2	3	4
36	4	3	2	1	0
41	4	3	2	1	0
43	0	1	2	3	4
54	0	1	2	3	4

INFLUENCIA DE LA EVALUACIÓN DEL RENDIMIENTO

9	4	3	2	1	0
16	4	3	2	1	0
28	4	3	2	1	0
34	4	3	2	1	0
35	4	3	2	1	0
42	0	1	2	3	4
44	4	3	2	1	0
46	4	3	2	1	0
47	4	3	2	1	0
51	4	3	2	1	0
52	4	3	2	1	0
53	4	3	2	1	0

Puntuación Directa: _____

Puntuación Directa: _____

Suelo tener problemas concentrándome mientras compito.

Tengo una gran confianza en mi técnica.

1er APELLIDO: _____ NOMBRE: _____

2º APELLIDO: _____

DEPORTE: _____

EJERCICIO DE AUTO COMPROBACIÓN

CONTROL DE ESTABILIDAD Y EFICACIA DE LA EJECUCIÓN DEL RENDIMIENTO

1	4	3	2	1	0	24	0	1	2	3	4	9	4	3	2	1	0
3	0	1	2	3	4	26	4	3	2	1	0	16	4	3	2	1	0
6	0	1	2	3	4	30	0	1	2	3	4	28	4	3	2	1	0
8	0	1	2	3	4	32	0	1	2	3	4	34	4	3	2	1	0
10	4	3	2	1	0	36	4	3	2	1	0	35	4	3	2	1	0
12	4	3	2	1	0	41	4	3	2	1	0	42	0	1	2	3	4
13	4	3	2	1	0	43	0	1	2	3	4	44	4	3	2	1	0
14	4	3	2	1	0	54	0	1	2	3	4	46	4	3	2	1	0
17	4	3	2	1	0							47	4	3	2	1	0
19	4	3	2	1	0							51	4	3	2	1	0
20	4	3	2	1	0							52	4	3	2	1	0
21	4	3	2	1	0							53	4	3	2	1	0

Puntuación Directa: _____

Puntuación Directa: _____

MOTIVACIÓN

4

4	3	2	1	0
---	---	---	---	---

15

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

29

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

31

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

33

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

39

4	3	2	1	0
---	---	---	---	---

49

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

55

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

HABILIDAD MENTAL

2

4	3	2	1	0
---	---	---	---	---

7

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

23

4	3	2	1	0
---	---	---	---	---

25

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

37

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

40

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

45

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

48

4	3	2	1	0
---	---	---	---	---

50

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

COHESIÓN DE EQUIPO

5

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

11

4	3	2	1	0
---	---	---	---	---

18

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

22

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

27

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

38

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

Puntuación Directa: _____

Puntuación Directa: _____ Puntuación Directa: _____

Algunas veces
no me
encuentro
motivado(a)
por entrenar.

Establezco
metas (u
objetivos) que
debo alcanzar
y normalmente
las consigo.

MOTIVACIÓN

4	4	3	2	1	0
15	0	1	2	3	4
29	0	1	2	3	4
31	0	1	2	3	4
33	0	1	2	3	4
39	4	3	2	1	0
49	0	1	2	3	4
55	0	1	2	3	4

EJERCICIO DE AUTO COMPROBACIÓN

2	4	3	2	1	0
7	0	1	2	3	4
23	4	3	2	1	0
25	0	1	2	3	4
37	0	1	2	3	4
40	0	1	2	3	4
45	0	1	2	3	4
48	4	3	2	1	0
50	0	1	2	3	4

5	0	1	2	3	4
11	4	3	2	1	0
18	0	1	2	3	4
22	0	1	2	3	4
27	0	1	2	3	4
38	0	1	2	3	4

Puntuación Directa: _____

Puntuación Directa: _____ Puntuación Directa: _____

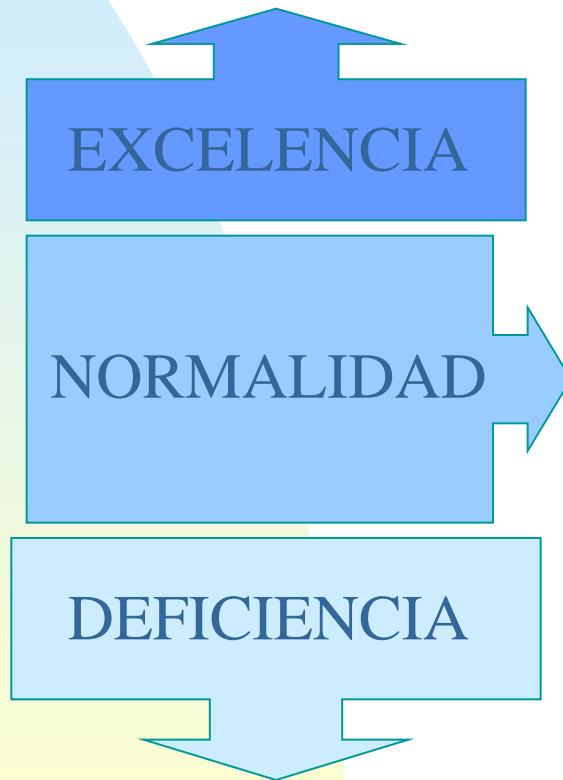
**Cuestionario de CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS
relacionadas con el RENDIMIENTO DEPORTIVO (C.P.R.D.)**

BAREMOS

Centiles	Puntuaciones directas				
	Control del estrés	Influencia de la evaluación del rendimiento	Motivación	Habilidad mental	Cohesión de equipo
99	77-80	42-45	30-31	31-34	24
95	69	38	27	28	-
90	64	34	26	26	23
85	61	33	25	25	22
80	58	31	23	24	-
75	56	29	-	-	21
70	54	28	22	23	-
65	52	27	21	-	20
60	50	-	20	22	-
55	48	26	-	21	19
50	46	24	19	-	-
45	44	23	18	20	18
40	42	22	17	-	-
35	40	21	-	19	17
30	39	20	16	18	16
25	36	19	15	17	-
20	34	18	-	16	15
15	30	16	14	-	14
10	27	15	12	15	13
5	21	12	11	13	11
1	0-14	0-7	0-8	0-11	0-1
N	485	485	485	485	485
Media	46,16	25,11	19,59	21,16	18,48
Desviación típica	14,44	7,63	5,06	4,60	4,31

**Cuestionario de CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS
relacionadas con el RENDIMIENTO DEPORTIVO (C.P.R.D.)**

BAREMOS



Centiles	Puntuaciones directas				
	Control del estrés	Influencia de la evaluación del rendimiento	Motivación	Habilidad mental	Cohesión de equipo
99	77-80	42-45	30-31	31-34	24
95	69	38	27	28	-
90	64	34	26	26	23
85	61	33	25	25	22
80	58	31	23	24	-
75	56	29	-	-	21
70	54	28	22	23	-
65	52	27	21	-	20
60	50	-	20	22	-
55	48	26	-	21	19
50	46	24	19	-	-
45	44	23	18	20	18
40	42	22	17	-	-
35	40	21	-	19	17
30	39	20	16	18	16
25	36	19	15	17	-
20	34	18	-	16	15
15	30	16	14	-	14
10	27	15	12	15	13
5	21	12	11	13	11
1	0-14	0-7	0-8	0-11	0-1
N	485	485	485	485	485
Media	46,16	25,11	19,59	21,16	18,48
Desviación típica	14,44	7,63	5,06	4,60	4,31

**Cuestionario de CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS
relacionadas con el RENDIMIENTO DEPORTIVO (C.P.R.D.)**

BAREMOS

¿SIEMPRE?

EXCELENCIA

Centiles	Puntuaciones directas				
	Control del estrés	Influencia de la evaluación del rendimiento	Motivación	Habilidad mental	Cohesión de equipo
99	77-80	42-45	30-31	31-34	24
95	69	38	27	28	-
90	64	34	26	26	23
85	61	33	25	25	22
80	58	31	23	24	-
75	56	29	-	-	21
70	54	28	22	23	-
65	52	27	21	-	20
60	50	-	20	22	-
55	48	26	-	21	19
50	46	24	19	-	-
45	44	23	18	20	18
40	42	22	17	-	-
35	40	21	-	19	17
30	39	20	16	18	16
25	36	19	15	17	-
20	34	18	-	16	15
15	30	16	14	-	14
10	27	15	12	15	13
5	21	12	11	13	11
1	0-14	0-7	0-8	0-11	0-1
N	485	485	485	485	485
Media	46,16	25,11	19,59	21,16	18,48
Desviación típica	14,44	7,63	5,06	4,60	4,31

BAREMOS ESPECÍFICOS DE LA ESCALA
"Control del estrés"

Centiles	Puntuaciones directas							
	13 a 18 años				19 a 30 años			
	varones		mujeres		varones		mujeres	
	deporte individual	deporte colectivo	deporte individual	deporte colectivo	deporte individual	deporte colectivo	deporte individual	deporte colectivo
99	70	64	67	71	76	79	60	77
95	62	64	59	61	72	76	56	70
90	59	64	57	57	69	70	55	68
85	56	64	56	51	64	67	49	65
80	54	61	54	49	61,5	64	48	63
75	53	61	51	47	61	62	46	61
70	51	61	50	46	58	60	42	52
65	50	58	48	44	54	58	39	50
60	48	58	43	44	51	56	37	49
55	45	58	41	43	50	55	37	47
50	43,5	54,5	40	42	48	54	36,5	46
45	42	51	39	41	46	53	36	45
40	40	51	36	41	45	52	35,5	43
35	40	51	35	39	42	48	32	37
30	38	48	32	38	41	47	29,5	36
25	34	48	29,5	34	38	46	28	34
20	32	48	28	33	36,5	44	26,5	31
15	31	23	25	24	36	41	22	25
10	27	23	22	21	31	38	21,5	24
5	18	23	10	15	24	30	20	16
1	17	23	4	8	15	22	19	14
N	58	6	72	51	75	109	30	37
Media	43,41	50,83	39,81	40,52	48,57	53,55	36,9	45,51
Desv. típica	12,42	14,90	14,28	13,11	14,29	12,68	11,49	16,28

PROCESO DE EVALUACIÓN CONDUCTUAL DEL DEPORTISTA

mediante la utilización del cuestionario
CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS
relacionadas con el
RENDIMIENTO DEPORTIVO (C.P.R.D.)

- 1ª fase: EVALUACIÓN PSICOLÓGICA INICIAL
- 2ª fase: APLICACIÓN DEL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO; EVALUACIÓN CONTINUA + ASESORAMIENTO
- 3ª fase: CONTROL DEL EFECTO DE LA INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA

1ª fase: EVALUACIÓN PSICOLÓGICA INICIAL

- **Contacto inicial** con el deportista y/o su entrenador.
- **1ª Entrevista: entrenador.**
- **Cumplimentación del cuestionario CPRD** por el deportista.
- **Primera formulación de hipótesis funcionales** en base al cuestionario CPRD.
- **2ª Entrevista: deportista.**
 - Análisis funcional (conductas problema y de control).
 - Confirmación de las hipótesis preliminares.
- **Segunda formulación de hipótesis funcionales** en base al cuestionario CPRD y a la entrevista de evaluación.
- **3ª Entrevista: deportista y entrenador.** Diseño y propuesta del programa de entrenamiento psicológico.

BIBLIOGRAFÍA

libros

- Gimeno, F. y Buceta, J.M. (Eds.) (2010). *Evaluación Psicológica en el ámbito del Deporte: El cuestionario CPRD*. Madrid: Dykinson (ISBN: 978-84-9849-937-7).

BIBLIOGRAFÍA

capítulos de libros

- 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. (ISBN: 84-8155-549-5)
- Gimeno, F. y Guedea, J.A. (2002): Evaluación e intervención psicológica en judo. En J. Dosil (editor) *El psicólogo del deporte. Asesoramiento e intervención* (pp. 301-324). Madrid: Síntesis. (ISBN: 84-7738-998-5)
- Gimeno, F. (2010). El cuestionario “Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD): Características psicométricas. En J.M. Buceta y E. Larumbe (Eds.), *Experiencias en Psicología del Deporte*. Madrid: Dykinson (ISBN: 978-84-9849-892-9).

BIBLIOGRAFÍA

artículos

- Gimeno, F. y Buceta, J.M. (1994): Modelo de atención psicológica en un centro de Medicina del Deporte. *Archivos de Medicina del Deporte*, 11(43), 241-246. (ISSN: 0212-8799)
- Gimeno, F., Buceta, J.M. y Pérez-Llantada, M. (2001): El cuestionario “Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo” (C.P.R.D.): Características psicométricas. *Análise Psicológica*, 11(1), 93-133. (ISSN-0870-8231)
- Pérez-Llantada, M.C., Buceta, J.M., López de la Llave, A., Gimeno, F. y Ezquerro, M. (2001): El cuestionario “Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo” (CPRD): Un estudio con la escala de control del estrés. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*, 5, 11-12. (ISSN-1138-493X)

BIBLIOGRAFÍA

artículos

- Gimeno, F. y Buceta, J.M. (1994): Modelo de atención psicológica en un centro de Medicina del Deporte. *Archivos de Medicina del Deporte*, 11(43), 241-246. (ISSN: 0212-8799)
- Gimeno, F., Buceta, J.M. y Pérez-Llantada, M. (2001): El cuestionario “Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo” (C.P.R.D.): Características psicométricas. *Análise Psicológica*, 11(1), 93-133. (ISSN-0870-8231)
- Pérez-Llantada, M.C., Buceta, J.M., López de la Llave, A., Gimeno, F. y Ezquerro, M. (2001): El cuestionario “Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo” (CPRD): Un estudio con la escala de control del estrés. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*, 5, 11-12. (ISSN-1138-493X)

BIBLIOGRAFÍA

capítulos de libros

- Gimeno, F. (1994): Evaluación e intervención psicológica en el ámbito del deporte: Un estudio con deportistas aragoneses de distintas modalidades y niveles deportivos. En *Primer Premio de Investigación en Psicología Aplicada. Accésits*. Libro editado por la Delegación de Aragón del Colegio Oficial de Psicólogos (pp. 5-48). (ISBN: 84-1479-94-1)
- 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. (ISBN: 84-8155-549-5)

BIBLIOGRAFÍA

artículos

- Gimeno, F., Sarasa, F.J. y Tolosa, F. (2005). Influencia de Variables Psicológicas en las Lesiones de los Nadadores. *Revista Española e iberoamericana de Medicina de la Educación Física y el Deporte (SELECCIÓN)*, 14(3), 170-175. (ISSN: 0214-8927)
- Gimeno, F., Buceta, J.M. y Pérez-Llantada, M. (2007). Evaluación de la influencia de variables psicológicas en el deporte de competición mediante el cuestionario “Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo. *Psicothema*, 19(4), 667-672. (ISSN: 0214-9915)

BIBLIOGRAFÍA

capítulos de libros

- Gimeno, F. (1994): Evaluación e intervención psicológica en el ámbito del deporte: Un estudio con deportistas aragoneses de distintas modalidades y niveles deportivos. En *Primer Premio de Investigación en Psicología Aplicada. Accésits*. Libro editado por la Delegación de Aragón del Colegio Oficial de Psicólogos (pp. 5-48). (ISBN: 84-1479-94-1)
- 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. (ISBN: 84-8155-549-5)