

Article

Características Psicológicas en Deporte Individual y Colectivo

Psychological Characteristics in Individual and Collective Sports

Guillermo Andrés Sáez Abello y Julio Cesar Ocampo Pineda

Magister Actividad Física y deporte. Manizales, Colombia

RESUMEN

El objetivo de este artículo es determinar bajo análisis comparativo los valores del CPRD en un deporte colectivo e individual de combate, en este caso, fútbol y taekwondo, deportistas categoría juveniles, todas las divisiones y pesos, género masculinos. Acorde a los objetivos se evaluó y determino bajo un análisis sistemático a través de un trabajo descriptivo dentro de un marco cuantitativo, donde la muestra es intencionada con una cantidad total de 100 sujetos. Consecuentemente las variables expuestas son evaluadas a través de criterios psicológicos y de carácter deportivo en ambos deportes. Acorde a la conclusión con los objetivos se verificó bajo análisis estadístico a través, de un trabajo sistemático, con software SPSS versión 22.0 obteniendo el promedio y desviación estándar. Consecuentemente los resultados muestran una diferencia en todos los ítems del cuestionario y un predominio en el mejoramiento de las habilidades mentales, psicológicas en los sujetos que practicaban fútbol según los criterios establecidos en el cuestionario, sin embargo de todos los ítems que obtuvieron mejor resultados los deportistas de fútbol, solo en uno no obtuvieron mejor resultado, denominado como ítems de motivación, en el cual, los sujetos de taekwondo obtuvieron una mejor puntuación. La confiabilidad del instrumento utilizado se manifiesta sobre .85 por consistencia interna consecuentemente.

Palabras Clave: Taekwondo, fútbol, deportes

ABSTRACT

The objective of this article is to determine, under a comparative analysis, the values of the CPRD in a collective and individual combat sport, in this case, soccer and taekwondo, youth category athletes, all divisions and weights, masculine gender. According to the objectives was evaluated and determined under a systematic analysis through a descriptive work within a quantitative framework, where the sample is intentional with 100 subjects. Consequently, the exposed variables are evaluated through psychological and sports criteria in both sports. According to the conclusion with the objectives was verified under statistical analysis through a systematic work, with software SPSS version 22.0 obtaining the average and standard deviation. Consequently the results show a difference in all the items of the questionnaire and a predominance in the improvement of the mental, psychological abilities in the subjects that played soccer according to the criteria established in the questionnaire, however of all the items that obtained better results the athletes of soccer, only in one they did not obtain better result, denominated like motivation items, in which, the subjects of taekwondo obtained a better score. The reliability of the instrument used is manifested on .85 by internal consistency accordingly.

Keywords: Taekwondo, soccer, sports

INTRODUCCION

Desde el área del deporte, el aspecto psicológico a fundamentado variables las cuales, han tendido un fundamento muy apropiado, coherente y pertinente a la hora de la toma de decisiones deportivas, por cuanto y desde la psicología el control de activación, concentración y visualización suponen algunos de los requerimientos a nivel psicológico más relevantes en el proceso educativo deportivo (Garcés, Olmedilla y Jara, 2006; Weinberg y Gould, 2007), debiéndose comprender estas variables y su importancia, es ahondar en el grupo de intervención total, es decir profesores, deportistas y demás, contribuyendo a todos los del grupo del cuerpo técnico. En este aspecto existen diferentes maneras de evaluar el estrés y la ansiedad en competición (Buceta, 1997; Cox, 2002; Dosil y Caracuel, 2003), a demás del nivel emocional, influenciada también por el profesor guía y todos los compañeros del equipo deportivo teniendo una validez fundamentada en el proceso de la iniciación en talentos deportivos. De esta forma estas habilidades son necesarias para evaluar predominantemente la variable mas fundamental que en este caso es la motivación, la autoconfianza en relación resultado competitivo y concentración. Finalmente es de destacar que en deportes de equipo es vital las habilidades comunicacionales tanto verbales como no verbales, y de cohesión de equipo.

Actualmente la gama de profesionales e investigadores han recopilado muchísima evidencia en torno a cuestionarios, test y demás instrumentos con la finalidad de obtener la información mas precisa respecto un fenómeno estudiado, consideraciones actuales respecto el fenómeno estudiado hace que la orientación del mismo sea encaminada a la necesidad del estudio y en consideración de la muestra, respecto el instrumento cuestionario, será dependiente en su validez, referente a aspectos de aplicabilidad, para comprender los desencadenantes, conductuales, cognoscitivos y emocionales que se ven reflejados en la conducta evaluada, debido a la búsqueda exacta de las variables que busca el investigador se generaran adaptaciones en cuanto a validadores e instrumentos mas concretos a los aspectos a evaluar.

Factores condicionantes son concluyentes a la hora de determinar el rendimiento deportivo de un atleta con fines de ser determinantes ante un momento competitivo (Weineck, 2005). Estos factores condicionantes recaen predominantemente en las habilidades psicológicas determinando que la preparación mental puede ser evidentemente entrenada generando una abismo trascendental entre los deportistas exitosos y no exitosos (Gould, Flett & Bean, 2009).

De esta manera un desarrollo hacia el mejoramiento de la preparación psicológica es elemental para conseguir metas entre habilidades y características destacadas como: motivación, autoconfianza, control atencional, control del nivel de activación, control de la ansiedad, autoconocimiento general, etc. (Dosil, 2008).

Instrumentos con adaptaciones otorgan una predicción al momento de establecer relaciones entre variables pertinentes para cada caso específico dependiendo la muestra señalada (Smith, Schutz, Smoll y Ptatek, 1995). Respecto a variables psicológicas evaluadas el CPRD es un cuestionario de 55 ítems estructurado en cinco subescalas. A partir de su elaboración y publicación se ha referenciado en diversos deportes y poblaciones, demostrando su aplicabilidad en numerosos estudios. Coherentemente la dedicación de un libro al CPRD es trascendental en la elaboración de características psicométricas la cual pasa a ser una herramienta fundamental para profesores en el área deportiva, sustentado en a gran cantidad de estudios publicados por CPRD (Gimeno y Buceta, 2010). Uno de los cuestionarios más utilizados en el ámbito de la psicología del deporte español es el CPRD consecuente con esta referencia es que es fundamental adaptar este cuestionario a poblaciones específicas, particulares deduciendo un incremento en los datos y contenidos a fortalecer. Cabe destacar que el predominio del interés se ha desarrollado solo en el (Ruiz & Lorenzo, 2008), piragüismo y natación (Mahamud, Tuero, & Márquez, 2005), gimnasia rítmica (Jaenes-Sánchez, Carmona & Lopa, 2010), en deportes de combate como el judo, fútbol (Olmedilla, Ortega, Andreu, & Ortín, 2010), e inclusive el cuestionario se ha referido también a otros procesos como lo es el arbitraje deportivo (González-Oya & Dosil, 2004; Hsiang-Wei, Yu Lun, Yu-San & Chun-Te, 2014). Concluyendo que los trabajos siguen la misma línea de investigación, por lo cual, su metodología es descriptiva y/o asociativa, y las conclusiones determinan individualmente las habilidades psicológicas dentro del marco del desempeño individual, justificadas y dependientes a cada modalidad deportiva.

Estudios realizados con más de cuarenta deportistas juveniles se ha observado que variables como la agresividad, la baja autoconfianza, el sentimiento de fracaso, la inestabilidad del grupo, las actitudes e influencia de los familiares y entrenador eran percibidas por los deportistas como fuentes generadoras de estrés y ansiedad. En consecuencia se puede entender que el conjunto de estímulos psicológicos adaptados y direccionados a la edad correspondientes, es un atenuante suficiente y coherente para la disminución los índices de estrés y ansiedad, además de mejorar la motivación y la autoconfianza como plusvalía de un rendimiento mental. Del mismo modo otros estudios muestran que en edades infantojuveniles entre seis y quince años de edad, se determina que mediante técnicas como relajación, concentración y autocontrol, el nivel de eficacia aumenta considerablemente (Becker y Samulski, 1998).

Gran parte de los estudios hace referencia al fútbol (Andreu, 2003; Olmedilla, Ortega, An dreu y Ortín, 2010; Correche, Rivarola y Penna, 2007) o el baloncesto (Leo, García, Parejo, Sánchez, y García, 2009; Ortega, Giménez y Olmedilla, 2008);

contenido como resultado en la mejora y el entrenamiento de estas capacidades la mejora de la atención y concentración; activación, motivación y autoconfianza (Díaz y Rodríguez, 2005; Villamarín, Mauri y Sanz, 1998); sustentados en la medición de la misma variables con el Cuestionario de Predicción de Rendimiento Deportivo (CPRD), el cual ha sido contemplado en diferentes estudios debido a su pertinencia en múltiples modalidades deportivas, es de destacar el estudio el cual, contemplo una muestra entre doce y veinte años de edad, en el cual los resultados determinaron que los que puntuaban mas alto en la variable control y estrés suben más a la red en situaciones de igualdad en el marcador, sugiriendo que el control del estrés genera un determinante inhibitor respecto la conducta propicia de riesgo de estos sujetos en el caso que se encuentren en situaciones incomodas o desfavorables durante el encuentro deportivo. Paralelamente en deportes de combate, el cuestionario CPRD en el caso de judokas, y deportes colectivos como el futbol y particularmente la natación, los resultados se aprecian asociaciones estadísticamente positivas entre la variable de control del estrés y de la autoconfianza; y la continuidad a largo plazo en el deporte de competición. (Gimeno, Buceta y Pérez, Llantada, 2007).

En estudios de deportes como el tenis, en muestras de categorías juveniles masculinas se a encontrado un desarrollo del manejo del estrés muy apropiado obteniendo como resultado una cohesión de equipo y buenos niveles de estrés en competencia de igual forma en deportes de combate. (Gimeno et al. 2007)

Los ejemplos son diversos tal es de señalar, donde los esgrimistas con mayor edad y experiencia en competición en estudios arrojan valores mayores en el control de sus emociones y concentración. Lo que genera un mejor desempeño deportivo a la hora del momento competitivo, concluyendo que trabajar las variables es un punto fundamenta a la hora de coordinar diagramaciones pertinentes en los deportes ya sean de diferentes clasificaciones consecuentemente también con jugadores cadetes de baloncesto establecen mejora en el trabajo en grupo, tras el desarrollo de tareas pertinentes a la aplicación de procesos de ayudas mentales en programa de intervención psicológico basado en tareas cooperativas. (Leo, F. M., García, Parejo, Sánchez, P. A. y Garcia-Mas, A. 2009)

Se hace necesario comentar que investigaciones con jóvenes jugadores de fútbol presentan buenos resultados respecto a la disminución de niveles de ansiedad en el desempeño deportivo competitivo a partir de una incorporación y desarrollo de procesos educativos aprendidos en el manejo de las emociones (Mosconi, Correche, Rivarola y Penna 2007), (Olmedilla, Ortega, Andreu y Ortín 2010), lo que genera como resultado un mejor desempeño deportivo competitivo, aportando un desarrollo mejorado respecto procesos que carecen de esas variables educadas. Coherentemente en deportes individuales se muestra la misma tendencia a favor respecto el rendimiento deportivo, determinando que es determinante a la hora de concluir en un desempeño optimo de rendimiento (López 2009) por lo tanto, es de suponer la importancia inamovible del aprendizaje de las habilidades psicológicas, desde predominantemente todos los deportes incluyendo el tenis, la natación, (Cantón, Checa y Ortín 2009) haciendo referencia que un nadador que a partir de la intervención psicológica adquirió estrategias para evitar el abandono deportivo.

Desde el enfoque social, económico y personal el alcance del futbol a propagado la investigación referente a sustentos claves para el desarrollo de la investigación como fenómeno fundamental para el rendimiento asociado al deporte, relacionando uno de los pilares fundamentales para la psicología como medio de constructor del desarrollo deportivo (López-López, 2011).

Respecto al talento deportivo y las variables que tienen relación a la excelencia deportiva han determinado la relevancia y la fundamentación que los procesos psicológicos colaboran con el mayor desempeño y rendimiento deportivo, produciendo un atenuante fundamental en procesos de estímulos mentales (Abbott y Collins, 2002; Abbott y Collins, 2004; Baker y Horton, 2003; Bloom, 1985; Côté, Baker y Abernethy, 2003; Durand-Bush y Salmela, 2002; MacNamara, Button y Collins, 2010; Vaeyens, Lenoir, Williams y Philippaerts, 2008; Van Yperen, 1992, Van Yperen, 2009,) consecuentemente la motivación, la atención, la autoconfianza y el control del estrés más las habilidades interpersonales reflejan un forma distinta entre deportistas reduciendo estas variables a deportistas exitosos y aumentando en deportistas a amateur, de esta manera tener conciencia de estas variables y de su importancia psicológica en la educación del deporte es previo a cualquier apreciación e intervención del proceso educativo deportivo. Finalmente en el proceso educativo deportivo una de las cuestiones más importantes es alcanzar el máximo rendimiento como lo siguieren numerosas investigaciones al respecto.

MÉTODO

Los resultados se analizaron en torno al marco cuantitativo descriptivo comparativo analizando variables psicológicas respecto el promedio de los resultados generales del cuestionario CPRD (Gimeno et al., 1999, 2001, 2007; Gimeno & Buceta, 2010) el cual contempla constructos mentales las cuales se determinan como la motivación, habilidad mental, el

control del estrés, la cohesión de equipo y la influencia de la evaluación del rendimiento. El CPRD con un total de 55 ítems y 5 dimensiones psicológicas: control del estrés (20 ítems), influencia de la evaluación del rendimiento (12 ítems), motivación (8 ítems), habilidad mental (9 ítems) y cohesión de equipo (6 ítems). La escala de medición del CPRD es tipo Likert, que comprende cinco opciones ante la respuesta: “totalmente en desacuerdo” o “totalmente de acuerdo”, fuera de la opción adicional “no entiendo”. Los puntajes normalizados se expresan en centiles.

El CPRD ha reportado propiedades psicométricas de fiabilidad y validez en la reunión de varios estudios. La consistencia interna del CPRD arroja un coeficiente alfa de Cronbach de .85, para todo el instrumento, lo cual lo señala como valor satisfactorio y confiable para su aplicación (Gimeno & Pérez-Llantada, 2010).

La Muestra y estudios no probabilística intencionada, género masculino, categoría juveniles de 14 a 17 años, sin especificar división, tampoco categoría, con un mínimo 3 años de entrenamiento. Se excluyeron a los que presentaban algún tipo de lesión o voluntariamente no quisieran ser parte del estudio. Se selecciono la muestra como no probabilística (accidental). Se estudiaron a 100 sujetos varones pertenecientes a las ligas de Taekwondo y futbol, todos pertenecientes de la liga de Caldas, Manizales, Colombia. Las variables se analizaron por medio de estadística descriptiva en promedio y desviación estándar. Se corrobore su distribución normal por medio de Shapiro Wilk. La significancia adoptada fue <0.001. Los datos obtenidos del test fueron recopilados, digitalizados y tabulados con el software SPSS 22.0. Respecto al desarrollo investigativo se ejecuto en orden correlativo donde se sometieron al cuestionario estructurado de manera individual. Para el caso del deporte futbol, deporte colectivo con balón, se evaluaron a cincuenta futbolistas previo un partido de futbol, y 50 taekwondistas, el cual, estuvo asesorado también por estudiantes universitarios, todos capacitados previamente por un licenciado en psicología, con un desarrollo tras la aprobación del consentimiento informado.

RESULTADOS

Los resultados en cuanto a las evaluaciones generales demostrados en cuanto a promedios y desviación estándar de las escalas del CPRD las cuales se pueden apreciar en la Tabla numero 1 indicando que los mayores puntajes observados pertenecen al futbol observando y concluyendo a priori mejores recursos psicológicos en el rendimiento deportivo. Se encontró que los varones futbolistas presentaron promedios superiores en control del estrés, influencia de la evaluación del rendimiento, habilidad mental y cohesión de equipo. Sin embargo los deportistas de taekwondo demostraron superioridad solamente en motivación

Tabla 1.

Variables	Promedios generales	Desviación estándar generales	Taekwondo	Futbol
ITEMS control del estrés	53,82	0,71	53,75	54
ITEM evaluación de rendimiento	29	1,41	28,8	29,5
ITEM motivación	24,57	7,07	24,85	23,88
ITEM habilidad mental	22,53	3,54	22,35	23,22
ITEM cohesión del equipo	17,96	0,71	14,4	19,38

Evaluación de variables del test CPRD (Gimeno et al., 1999, 2001, 2007; Gimeno & Buceta, 2010) con apreciaciones cuasi totalitarias respecto el deporte taekwondo excluyendo la variable motivación.

DISCUSION

Los resultados demostrados en esta investigación dan cuenta de un análisis comparativo ya que se expresan referencialmente deportes de combate y deportes como el fútbol, sin embargo en referencias dentro del justificativo

científico no se encontraron muestras referentes al taekwondo, por lo cual se hace necesario considerar un deporte que en las referencias no se encontraba actualmente y que se analiza como un deporte de combate v/s deporte colectivo ya anteriormente evaluado con el CPRD. Es preciso determinar que esta investigación demuestra en los resultados que predominantemente en todas las variables excepcionando la motivación, el fútbol obtuvo mejores resultados concluyendo que es posible que los deportes colectivos tengan mayor eficacia respecto variables psicológicas, o que el entrenamiento mental o psicológico es más habitual en esta liga deportiva de Colombia.

Se puede concluir también que los valores no son totalitarios y que si bien, la metodología es sustentable respecto otras, en relación al cuestionario CPRD los resultados pueden evidentemente verse diferenciados debido al alto impacto que tiene el trabajo psicológico en deportistas tanto de combates como colectivos o con balón

Investigaciones en diferentes deportes concluyen datos similares pero no iguales a las evaluaciones pesquisadas en esta investigación, consecuentemente podemos citar el estudio de (Arias, I., Cardoso, T., Aguirre, H. & Arenas, J. 2016). el cual determina que los resultados promedio en los deportes tales como fútbol, voleibol, baloncesto y fútbol - sala permiten tener un aval de cómo se comparan los deportistas de cada disciplina deportiva respecto a las variables evaluadas en el cuestionario CPRD, los datos en general son muy similares sin embargo la evaluación de la motivación se comporta distintamente en este estudio. Cabe destacar que la motivación es una de las variables más pertinentes y fundamentales en cada desarrollo deportivo la motivación se resalta como un factor psicológico que caracteriza a los deportes de conjunto o colectivos, y cobra mayor predominio cuando aquella es entendida como elemento fundamental en la competencia y el rendimiento para alcanzar los logros deportivos (Weinberg, 2009).

Los resultados son determinados diferencialmente en que el taekwondo tiene en esta muestra una mayor motivación dentro de las características propias de este deporte y particularmente en este estudio. Es posible también encontrar discrepancia en los resultados evidentemente porque dependerán de la de la disciplina deportiva analizada (Jaenes et al., 2010; Mahamud et al., 2005; Ruiz & Lorenzo, 2008) deportes individuales difieren de deportes colectivos respecto análisis psicológicos y adicionalmente contextos de la planificación deportiva, respecto el trabajo psicológico, las condiciones sociales y económicas en deportistas colombianos en comparativas con otros países europeos como España (Aguirre-Loaiza & González, 2014). Son distintas, sin embargo las variables evaluadas determinan valores referenciales propios para esta muestra, lo que hace que si bien, existe similitud no podemos hacer comparativas con países europeos debido predominantemente a las condiciones sociales, educativas y formativas.

Esencialmente en los deportes colectivos o de grupo, la característica fundamental es la cohesión de grupo (Carron, Bray & Eys, 2002). Bajo esta perspectiva es fundamental tener claro los análisis de estudios respecto evidentes variables que debieran referenciar una utilidad psicológica operante y demostrada bajo las evaluaciones correspondientes al cuestionario CPRD.

REFERENCIAS

1. Abbott, A., y Collins, D. (2002). A theoretical and empirical analysis of a 'state of the art' talent identification model. *High Ability Studies*, 13, 157-178.
2. Abbott, A., y Collins, D. (2004). Eliminating the dichotomy between theory and practice in talent identification and development: considering the role of psychology. *Journal of Sports Sciences*, 22, 395-408.
3. Aguirre Loaiza, H. H. & González, J. F. (2014). Factores motivacionales, variables deportivas y sociodemográficas en deportistas universitarios. *Tesis Psicológica*, 9(1), 130-145.
4. Andreu, M. D. (2003). Programa de entrenamiento psicológico y metodología de trabajo en un equipo de fútbol juvenil. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 3(2), 83-94.
5. Arias, I., Cardoso, T., Aguirre, H. & Arenas, J. (2016). Características psicológicas de rendimiento deportivo en deportes de conjunto. *Psicogente*, 19 (35), 25-36.
6. Baker, J. y Horton, S. (2003). A review of primary and secondary influences on sport expertise. *High Ability Studies*, 15, 211-228.
7. Becker Jr. B. y Samulski, D. (1998). Manual de entrenamiento psicológico para o esporte. *Porto Alegre: Edelbra*.
8. Bloom, B.S. (1985). Developing talent in young people. *New York: Ballantine Books*.
9. Buceta, J. M. (1997). Variables psicológicas relacionadas con el rendimiento físico y deportivo. *Apuntes del Máster y Especialista Universitario en Psicología de la Actividad Física y el Deporte*. Madrid: UNED.
10. Cantón, E. y Checa, I. (2011). Entrenamiento psicológico en baile deportivo y de competición. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(2), 479-490.
11. Carron, A. V., Bray, S. R., & Eys, M. A. (2002). Team cohesion and team success in sport. *Journal of Sports Sciences*, 20(2), 119-126. Doi: 10.1080/026404102317200828.
12. Cox, R. H. (2002). Sport Psychology: Concepts and applications. *Boston: McGraw-Hill*.
13. Díaz, J. R. y Rodríguez, G. S. J. (2005). Intervención psicológica mediante rutinas de atención y concentración en un equipo de voleibol para mejorar la efectividad colectiva del saque. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 5(2), 219-230.

14. Dosil, J. (2008). *Psicología de la actividad física y del deporte (2a. ed.)*. Madrid: McGraw-Hill.
15. Dosil, J. y Caracuel, J. C. (2003). *Psicología Aplicada al Deporte*. En J. Dosil (Ed.), *Ciencias de la Actividad Física y del Deporte* (pp. 155-186). Madrid: Síntesis.
16. Durand-Bush, N. y Salmela, J.H. (2002). The development and maintenance of expert athletic performance: Perceptions of world and Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 154-171.
17. Garcés, E. J., Olmedilla, A. y Jara, P. (2006). *Psicología y Deporte*. Murcia: Diego Marín Editor.
18. Gimeno, F., Buceta, J. M. & Pérez-Llantada, M. C. (1999). El cuestionario de características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo (CPRD): Características psicométricas. En A. López de la Llave, M. C. Pérez-Llantada & J. M. Buceta (Eds.), *Investigaciones breves en Psicología del Deporte* (pp. 65-76). Madrid: Dykinson.
19. Gimeno, F., Buceta, J. M. y Pérez-Llantada, M.C. (2001). El cuestionario Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo CPRD: Características psicométricas. *Análisis Psicológica*, 1(19), 93-113.
20. Gimeno, F., Buceta y Pérez-Llantada (2007). Influencia de las variables psicológicas en el deporte de competición: evaluación mediante el cuestionario Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo. *Psicothema*, 19(4), 667-672.
21. Gimeno, F. y Buceta, J.M. (2010). Evaluación psicológica en el deporte. *El cuestionario CPRD*. Madrid: Dykinson.
22. González-Oya, J. L. (2004). Características psicológicas de árbitros de fútbol. *Tesis doctoral inédita*. Universidad de Vigo, Vigo.
23. Gould, D., Flett, M. R. & Bean, E. (2009). Mental preparation for training and competition. En B. W. Brewer (Ed.), *Handbook of sports medicine and science* (pp. 53-63). Chennai: Wiley-Blackwell
24. Jaenes, J. C., Carmona, J., & Lopa, E. (2010). Evaluación y análisis de habilidades psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo en gimnastas de rítmica. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio Y Del Deporte*, 5(1), 15-28.
25. Leo, F. M., García, T., Parejo, I., Sánchez, P. A. y García-Mas, A. (2009). Aplicación de un programa de intervención para la mejora de la cohesión y la eficacia en jugadores de baloncesto. *Cuadernos de psicología del deporte*, 9(1), 73-84.
26. López, J. C. (2009). Habilidades psicológicas para la mejora del rendimiento en tenis de mesa. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 9(1), 53-72.
27. López-López, I.S. (2011). La evaluación de variables psicológicas relacionadas con el rendimiento en fútbol: habilidades psicológicas para competir y personalidad resistente. *Tesis doctoral inédita*. Universidad de Granada, Granada.
28. MacNamara, A., Button, A. y Collins, D. (2010). The Role of Psycho- logical Characteristics in Facilitating the Pathway to Elite Performance. *Part 1: Identifying Mental Skills and Behaviors*. *The Sport Psychologist*, 24, 52-73.
29. Mahamud, J., Tuero, C. & Márquez, S. (2005). Características psicológicas relacionadas con el rendimiento: comparación entre los requerimientos de los entrenadores y la percepción de los deportistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 14(2), 237-251.
30. Mosconi, S., Correche, M. S., Rivarola, M. F. y Penna, F. (2007). Aplicación de la técnica de relajación en deportistas de 16 años para mejorar su rendimiento. *Revista Fundamentos en Humanidades*, 3(2), 183-197.
31. Olmedilla, A., Ortega, E., Andreu, M. D. y Ortín, F. J. (2010). Programa de intervención psicológica en futbolistas: evaluación de habilidades psicológicas mediante el CPRD. *Revista de Psicología del Deporte*, 19(2), 249-262.
32. Olmedilla, A., Ortega, E., Andreu, MD y Ortín, F. (2010). Programa de intervención psicológica en futbolistas: evaluación de habilidades psicológicas mediante el CPRD. *Revista de Psicología del Deporte*, 19(2), 249-262.
33. Ruiz, R. & Lorenzo, O. (2008). Características psicológicas en los jugadores de pádel de alto rendimiento. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 3(2), 183-200.
34. Smith, R.E., Schutz, R.W., Smoll, F.L., y Ptacek, J.T. (1995). Development and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skills: The Athletic Coping Skills Inventory-28. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 379-398.
35. Vaeyens, R., Lenoir, M., Williams, M., y Philippaerts, R. (2008). Talent identification and development programmes in sport: Current models and future directions. *The Journal of Sports Medicine*, 38, 703-714.
36. Weinberg, R. S. (2009). Motivation. En B. W. Brewer (Ed.), *Handbook of sports medicine and science* (pp. 7-17). Chennai: Wiley-Blackwell.
37. Weinberg, D. S. y Gould, D. (2007). *Fundamentos de Psicología del Deporte y el Ejercicio Físico*. Barcelona: Ariel.
38. Weineck, J. (2005). *Entrenamiento total*. Barcelona: Paidotribo.

Versión Digital