



universidad  
de león



TRABAJO DE FIN DE GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE

Curso Académico 2014/2015

CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS RELACIONADAS CON EL  
RENDIMIENTO: COMPARACIÓN ENTRE VARIABLES PREDICTIVAS  
DEL RENDIMIENTO DE LOS DEPORTISTAS

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS RELATING TO  
PERFORMANCE: COMPARISON BETWEEN VARIABLE  
PREDICTORS OF PERFORMANCE IN ATHLETES

Autor/a: Ana Morago López-Vázquez

Tutor/a: Sara Márquez Rosa

Fecha: 13/12/2015

VºBº TUTOR/A

VºBº AUTOR/A

## ÍNDICE DE TABLAS Y FIGURAS

<b>Tabla 1.</b> Valores medios, desviación típica, mínimo y máximo en la escala autoconfianza de cada jugadora. ....	13
<b>Tabla 2.</b> Valores medios, desviación típica, mínimo y máximo en la escala actitud y preparación mental de cada jugadora. ....	14
<b>Tabla 3.</b> Valores medios, desviación típica, mínimo y máximo en las escala de control de estrés y ansiedad de cada jugadora. ....	15
<b>Tabla 4.</b> Valores medios, desviación típica, mínimo y máximo en la escala concentración de cada jugadora. ....	16
<b>Tabla 5.</b> Valores medios, desviación típica, mínimo y máximo en la escala motivación de cada jugadora. ....	17
<b>Tabla 6.</b> Perfil psicológico general de las jugadoras. ....	18
<b>Tabla 7.</b> Perfil psicológico en función del puesto táctico ocupado. ....	19
<b>Tabla 8.</b> Valores medios y desviación típica de cada partido en cada escala. ....	21
<b>Tabla 9.</b> HSD Tukey de las combinaciones de partidos en los que hay diferencias significativas. ....	21
<b>Figura 1.</b> Box plot de la escala autoconfianza. ....	14
<b>Figura 2.</b> Box plot de la escala actitud y preparación mental. ....	15
<b>Figura 3.</b> Box plot de la escala control de estrés y ansiedad. ....	16
<b>Figura 4.</b> Box plot de la escala concentración. ....	17
<b>Figura 5.</b> Box plot de la escala motivación. ....	18

## ÍNDICE

<b>RESUMEN</b> .....	<b>3</b>
<b>1. INTRODUCCIÓN</b> .....	<b>5</b>
<b>2. OBJETIVOS E HIPÓTESIS</b> .....	<b>10</b>
<b>3. METODOLOGÍA</b> .....	<b>11</b>
<b>3.1 Muestra</b> .....	<b>11</b>
<b>3.2 Instrumentos</b> .....	<b>11</b>
<b>3.3 Procedimientos</b> .....	<b>12</b>
<b>3.4 Análisis estadístico</b> .....	<b>12</b>
<b>4. RESULTADOS</b> .....	<b>13</b>
<b>7. DISCUSIÓN</b> .....	<b>22</b>
<b>5.1 Limitaciones del estudio</b> .....	<b>25</b>
<b>5. CONCLUSIONES</b> .....	<b>25</b>
<b>8. VALORACIÓN PERSONAL Y APLICACIONES</b> .....	<b>26</b>
<b>6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> .....	<b>26</b>
<b>8. ANEXOS</b> .....	<b>31</b>

## **RESUMEN**

El objeto del estudio es analizar las características psicológicas que afectan al rendimiento en un grupo de jugadoras de fútbol, establecer si existen diferencias en cuanto al puesto táctico ocupado y ver si existen diferencias en partidos de distinta dificultad. La muestra estaba compuesta por 18 practicantes de fútbol femenino, todas ellas pertenecían al Juvenil A del CDE Atlético de Madrid Fémimas. Para evaluar el perfil psicológico se ha utilizado una Adaptación para futbolistas (CPRD-F) del cuestionario “características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo” (CPRD) de López-López, Jaenes, y Cárdenas (2013). Los resultados indican que el perfil psicológico de una jugadora de fútbol juvenil es de un 56,37% en Autoconfianza, un 78,49% en Actitud y preparación mental, un 76,36 % en Control de estrés y ansiedad, un 76,98% en Concentración y un 74,81% en Motivación, respecto a las puntuaciones máximas. El puesto específico de portera obtiene las mejores puntuaciones en actitud y preparación mental, concentración y motivación, las delanteras en control de estrés y ansiedad y las defensas en autoconfianza. Y existen diferencias significativas en las puntuaciones medias en las escalas de Actitud y Preparación Mental y Control de Estrés y Ansiedad entre el partido de dificultad alta y partidos de dificultad baja, no encontrando diferencias significativas de las demás escalas en el resto de partidos.

### **Palabras clave:**

CPRD-f, características psicológicas, fútbol.

## **ABSTRACT**

The object of the study is to analyse the psychological characteristics that affect performance in a group of football players, to establish whether there are existing differences in the occupied tactical position and to consider whether there are differences between games of varying difficulty. The sample was composed of 18 women's football players, which belong to the youth team of Atletico Madrid Women's Academy. To assess the psychological profile an adaptation for footballers (CPRD-F) of the questionnaire "psychological characteristics related to athletic performance" (CPRD) López-López, Jaenes, and Cardenas (2013). The results indicate that the psychological profile of a youth football player is 56.375 for self-confidence, 78.49% for attitude and mental preparation, 76.36% for the control of stress and anxiety, 76.98 % for concentration and 74.81% for motivation, in respect to the highest scores. The specific position of the goalkeeper obtains the best scores in attitude and mental preparation, concentration and motivation and the forwards in the control of stress and anxiety and defenders in self-confidence. There are also significant differences in mean scores on the scales of attitude and mental preparation, control of stress and anxiety between the harder and easier matches played, there were no significant differences from other scales in the other matches.

### **Keywords:**

CPRD-f, psychological characteristics, football.

## 1. INTRODUCCIÓN

Es evidente que la psicología tiene una influencia clara en el deporte de competición y que la misma es reconocida, de manera intencionada o no, tanto por medios de comunicación, como por directivos, espectadores, entrenadores y atletas. Una influencia que impregna al deportista, tanto en su funcionamiento físico como en los aspectos técnico y táctico y, que de no ser controlada, puede afectar positivamente o negativamente al rendimiento deportivo (Mahamud, Tuero, y Márquez, 2005).

Entendemos rendimiento deportivo como una combinación, o mejor integración, del nivel de dominio de las habilidades y capacidades físicas, técnicas, táctico-estratégicas y psicológicas. En cualquier deporte, el éxito y el fracaso de un jugador o atleta es el resultado de la combinación de sus cualidades y capacidades físicas (p.e. fuerza, velocidad, resistencia, equilibrio, coordinación), técnicas (p.e. dominio de los gestos específicos de la modalidad deportiva), táctico-estratégicas (p.e. conocimiento de las estrategias de la especialidad deportiva, decisiones tácticas, reglamento) y de sus destrezas psicológicas (p.e. capacidad para mantener la concentración, para autorregular los niveles de activación, autoconfianza o cooperación con el resto del equipo (Godoy-Izquierdo, Vélez, y Pradas, 2007)

Como destrezas psicológicas entendemos a las características del deportista, adquiridas o innatas, que tornan posible o probable que tenga éxito en el deporte (Vealey, 1988).

Se han hecho diferentes clasificaciones acerca de las características psicológicas relacionadas con el rendimiento, Gould, Tammen, Murphy, y May (1989), llevaron a cabo una investigación en la cual preguntaban a expertos psicólogos por las características psicológicas más utilizadas por los deportistas y encontraron que eran la ansiedad/estrés, la motivación, la concentración, la confianza, la visualización o practica imaginada, el establecimiento de metas, el compromiso y la cohesión de equipo. Martínez, Bonet, y Encinas (1993), obtuvieron como resultado que las variables psicológicas que mejor predicen el rendimiento deportivo son la atención, la coordinación motora, la conducta competitiva, el autocontrol, la ansiedad y el neuroticismo. Roffé (1999), considera que las características psicológicas que influyen en el rendimiento son la confianza, el control de presiones, la concentración, la motivación, y la cohesión grupal. Williams y Reilly (2000), hablan de Autoconfianza, el control de la ansiedad, la motivación y la concentración. Por su parte Carrascosa (2003) realiza una clasificación en la que incluye el control de la atención y concentración, el control de la ansiedad y el estrés, y el ajuste de nivel de activación, la autoconfianza, el autocontrol emocional, la motivación, la capacidad de visualización o practica imaginada y la actitud competidora. Gimeno, Buceta y

Pérez-LLantada (2007) afirman que en el deporte de competición intervienen variables psicológicas con una gran 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 ajuste emocional. Gimeno y Buceta (2010) señalan como variables psicológicas principales relacionadas con el rendimiento deportivo la motivación, el estrés, la autoconfianza, el autoconcepto y autoestima, la competitividad, las emociones, el nivel de activación general, la atención, la cohesión de equipo, la reflexividad-impulsividad y las habilidades psicológicas.

En la presente investigación se han considerado características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo, la autoconfianza, la actitud y preparación mental, el control de estrés y ansiedad, la concentración y la motivación (López-López, Jaenes, y Cárdenas, 2013).

La *Autoconfianza* es definida por Vealey (1986) como la creencia o grado de certeza que los individuos poseen acerca de su habilidad para tener éxito en el deporte.

Según Martens (1987), para rendir el aspecto más importante de la Autoconfianza no es que el deportista crea ciegamente en su éxito o que no va a cometer errores, sino que tenga la convicción realista de que posee los recursos suficientes para afrontar tales retos deportivos con posibilidades de éxito y superar los errores y dificultades que, probablemente, surgirán en el camino hacia sus objetivos deportivos.

Bandura (1977), establece que la autoconfianza depende en gran parte de la percepción de control y la autoeficacia percibida, entendiéndose eficacia percibida como los juicios de cada individuo sobre sus capacidades, en base a las cuales organizará, y ejecutará sus actos a modo que le permitan alcanzar el rendimiento deseado.

Además, la autoconfianza está muy relacionada con la motivación y el estrés. Permite controlar mejor las situaciones potencialmente estresantes, pues el deportista percibe que dispone de recursos para afrontarlas con eficacia. Cuando la autoconfianza es alta, los retos difíciles se afrontan con mayor motivación, predominando ésta sobre el estrés (Gimeno y Buceta, 2010).

Roffé (2002), dice que la autoconfianza es una variable decisiva a la hora de medir la calidad y cantidad de las decisiones tomadas en el juego, que un deportista bien entrenado físicamente, con condiciones técnicas pero sin confianza en lo que puede hacer rendirá el 50 por ciento de su potencial.

La *Actitud y Preparación Mental* engloba actitudes, ideas y valores necesarios para competir idóneamente, entre los que destacan la actitud de cohesión de equipo, el ensayo mental/practica imaginada y de la evaluación objetiva o control de la influencia de la evaluación externa del rendimiento (López-López et al., 2013)

El concepto de cohesión de equipo hace referencia a la interacción entre todos los componentes del grupo. Para que el grupo funcione y sea considerado un equipo los jugadores tienen que obrar por un fin común, luchar por un mismo objetivo, anteponiendo el beneficio del grupo o rendimiento colectivo al individual, trabajando y resolviendo juntos las dificultades o problemas que se presenten en el camino. Lo más importante que un grupo necesita es un sentimiento de identidad colectiva en virtud del cual sus miembros lo consideren como una unidad en sí mismo, distinguible de los demás grupos (Weinberg y Gould, 1996).

Respecto al ensayo mental o práctica imaginada, es considerada como una forma de entrenamiento, en la que el jugador simula en su mente una situación, activando cogniciones y emociones parecidas a una experiencia real. Al imaginar un movimiento, se produce un patrón de impulsos neurológicos asociados, aunque de menor magnitud que el que produce al realizar realmente el movimiento (Carpenter, 1894).

Según Williams (1991), las buenas ejecuciones deportivas van precedidas de buenas representaciones mentales de dicha ejecución. Y los buenos deportistas saben de la importancia de utilizarlas antes de la competición, en determinados momentos durante esta, en los entrenamientos e incluso en casa cuando se piensa sobre aspectos de la práctica deportiva.

Como evaluación objetiva o control de la influencia de la evaluación externa del rendimiento, consideramos a las características de respuesta objetiva ante situaciones en las que el deportista evalúa su propio rendimiento. En caso de estar también valorando la respuesta y reacciones del deportista ante situaciones en la que lo están evaluando personas significativas para ella, externas a su persona, estaríamos hablando de la influencia de la evaluación externa del rendimiento (López-López, 2011).

En cuanto al *Control del Estrés y la Ansiedad*, el estrés es definido por Lazarus y Folkman (1984), como una relación particular entre el individuo y su entorno que es evaluado por el propio sujeto como amenazante o desbordante de sus recursos y, que pone en peligro su bienestar. Y la ansiedad es definida por De Diego y Sagredo (1992) como la adaptación

inadecuada a una situación dada, que provoca un aumento en el nivel de activación del deportista y, con ello, alteraciones en el funcionamiento emocional y nervioso.

Según Gimeno y Buceta (2010), en la evaluación del estrés, se deben tener en cuenta las situaciones potencialmente estresantes (extradeportivas, relacionadas con la organización de la actividad y el estilo de vida de los deportistas, características del entrenamiento deportivo y características de la competición deportiva), las variables personales que podrían afectar a la interpretación de tales situaciones y los recursos propios para hacerles frente.

Algunas situaciones deportivas causan o producen distintos tipos de síntomas negativos: físicos (aumento de la frecuencia cardíaca, aumento de la frecuencia respiratoria, sudoración, tensión muscular), mentales (miedo, ansiedad, preocupación, inhabilidad para concentrarse) y comportamentales (hablar rápidamente, manerismos nerviosos) (Brandão, Casal, y Mendoza, 2002). Sin embargo, el estrés también puede ser positivo ya que prepara al cuerpo para la actividad explosiva colaborando para mantener en el deportista la focalización atencional, la motivación e incluso el entusiasmo, es decir, prepara al deportista para un mayor rendimiento (Brandão, Valdés, Machado, y Ramires, 2006).

Controlar el estrés es una habilidad psicológica notablemente importante en el deportista, pues supone saber canalizar los estímulos estresantes que pudieran ser incapacitantes para el desempeño deportivo eficaz (González-Campos, Moral, Zagalaz, y Romero, 2015).

En cuanto a la ansiedad, Cattell (1966) distinguió entre ansiedad rasgo, caracterizada por aspectos disposicionales y relativamente estables en el sujeto, la cual indica una propensión de éste hacia la ansiedad, y la ansiedad estado, considerada transitoria y caracterizada por una reacción emocional puntual suscitada por un contexto amenazante o una situación estresante con una duración limitada. En la práctica deportiva, se demuestra que niveles bajos de ansiedad son fuente facilitadora de afrontamiento a la competición (Lundqvist, Kentta, y Raglin, 2011; Mullen, Lane, y Hanton, 2009; O'Brien, Hanton, y Mellalieu, 2005).

La *concentración* es definida por Dosil (2004) como el mantenimiento de las condiciones atencionales a lo largo de un tiempo más o menos duradero. El funcionamiento atencional de los deportistas, es un determinante clave en su rendimiento, pues de él depende la información que los deportistas reciban para poder tomar mejores decisiones en cada momento o situación (Gimeno y Buceta, 2010).



Según Gimeno y Buceta (2010) la atención depende en gran parte del nivel de activación general. Cuando el nivel de activación es insuficiente, la atención se dispersa y el deportista no está concentrado en los estímulos que son más relevantes para rendir. Por el contrario, cuando el nivel de activación es óptimo, el deportista suele estar concentrado, sin esfuerzo, en los estímulos más relevantes, pero cuando la activación es excesiva, la atención se estrecha y el deportista pierde información relevante o tiende a centrarse en estímulos internos en detrimento de los estímulos externos que debería abarcar.

Es importante que el deportista focalice su atención en lo que está haciendo. Al estar sometido constantemente a múltiples estímulos provenientes del exterior (condicionados o no a la propia práctica deportiva), deberá ser capaz de filtrar o seleccionar aquella estimulación que le resulte más relevante en cada momento (atender selectivamente) (Mora et al., 2001). Además, parece ser que la concentración juega un papel fundamental en la competición, condicionando muy directamente aspectos tan relevantes como la precisión o la velocidad de ejecución motora (Maglischo, 1982).

La *motivación* es una variable psicológica fundamental para explicar muchos de los comportamientos del ser humano. Es definida por Sage (1977) como la dirección e intensidad que adopta el esfuerzo. Weinberg y Gould (2014), consideran que la dirección de la motivación hace referencia a la causa o motivo que lleva a una persona a realizar una determinada actividad, mientras que la intensidad se correspondería con la cantidad de empeño que una persona emplea en el desarrollo de dicha actividad.

La motivación cumple un papel fundamental en el aprendizaje y adquisición de habilidades motrices y, por supuesto en la práctica deportiva y en el rendimiento de los deportistas a todos los niveles (Monroy y Sáez, 2011).

Duda (1992), considera la orientación motivacional, distinguiendo entre orientación de ego (al deportista le motiva ganar a otro deportista) y orientación a la tarea (al deportista le motiva mejorar sus habilidades o sus propios registros de rendimiento). Y según Cox (2008), la motivación puede dividirse en intrínseca (motivación que proviene del interior) y extrínseca (motivación que proviene de una fuente externa).

La motivación de los deportistas debe ser bastante alta, pues de lo contrario es difícil que puedan adquirir el compromiso necesario con su actividad y soportar el coste que conlleva, tanto el déficit como el exceso de motivación pueden ser perjudiciales para el rendimiento y salud del deportista (Gimeno y Buceta, 2010).

Así pues, el aspecto psicológico adquiere una gran importancia en cualquier modalidad deportiva, siendo de gran relevancia el conocimiento de dichas variables para saber de qué forman influyen en el rendimiento del deportista, pudiendo así intervenir sobre ellas en las sesiones de entrenamiento y durante las competiciones, como medio para conseguir una optimización en su juego y resultados (García, Sánchez-Alcaraz, Gómez, López y Díaz, 2012).

López-Gullón et al., (2012) afirman que conocer el perfil psicológico del deportista es importante para mejorar los procesos de entrenamiento y las expectativas de éxito en la competición.

Por ello y debido a que las investigaciones sobre aspectos psicológicos en fútbol femenino son escasas, el objetivo de la presente investigación es analizar las características psicológicas relacionadas con el rendimiento en un grupo de jugadoras de fútbol femenino juveniles de uno de los clubes más influyente en nuestro país.

## **2. OBJETIVOS E HIPÓTESIS**

Objetivo principal:

- Analizar las características psicológicas relacionadas con el rendimiento en un grupo de jugadoras de fútbol.

Objetivos secundarios:

- Describir el perfil psicológico general de un grupo de jugadoras de fútbol.
- Establecer si existen diferencias entre el perfil psicológico de las jugadoras de fútbol en función del puesto táctico ocupado.
- Estudiar si existen diferencias en las características psicológicas que afectan al rendimiento de las jugadoras de fútbol entre partidos de distinta dificultad (alta, media y baja).

Como hipótesis señalar las siguientes:

- Las jugadoras poseen medias similares de puntuación en las variables psicológicas que afectan al rendimiento.
- El perfil psicológico de las jugadoras de fútbol no difiere en función del puesto táctico ocupado.
- Las puntuaciones medias en las variables psicológicas que afectan al rendimiento no varían en función de la dificultad del partido.

### **3. METODOLOGÍA**

#### **3.1 Muestra**

La población de estudio fueron 18 practicantes de fútbol femenino. Todas ellas pertenecían al Juvenil A del CDE Atlético de Madrid Fémimas, que estaban compitiendo en el grupo 1 de la categoría juvenil de la liga madrileña femenina de fútbol y cuyas edades estaban comprendidas entre los 15 y 18 años. Respecto al puesto de juego, 2 jugaban de porteras (11,11%), 6 de defensas (33,33%), 5 de mediocentros (27,77%) y 5 de delanteras (27,77%). La liga en la que competían estaba formada por 16 equipos femeninos, por lo que se jugaron un total de 30 jornadas de liga.

#### **3.2 Instrumentos**

Se ha utilizado el cuestionario “Adaptación para futbolistas (CPRD-F) del cuestionario “características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo” (CPRD)” (Ver anexo 1). Este cuestionario es una adaptación al CPRD de Gimeno (1998) y Gimeno, Buceta y Pérez-Llantada (2001) llevada a cabo por (López López et al., 2013). Este instrumento está formado por 40 ítems y 5 subescalas. Difiere del original en la reducción del número de ítems de 55 a 40 con una adaptación léxica al contexto del fútbol y en la conceptualización de las subescalas. Las 5 subescalas que lo componen son: Autoconfianza (9 ítems), Actitud y Preparación Mental (8 ítems), Control de Estrés y Ansiedad (11 ítems), Concentración (7 ítems) y Motivación (5 ítems) (López López, 2011). Para las respuestas, usa una escala Likert de 5 alternativas de respuesta que va de Totalmente de Acuerdo a Totalmente en Desacuerdo, más la opción adicional para los casos en los que el futbolista “no entiende el ítem” (Gimeno et al., 2001).

La puntuación para cada subescala se obtiene sumando las respuestas directas de los ítems que la componen. A cada ítem se le asigna un valor numérico del 1 al 5 en función de la respuesta señalada por el deportista (ver Anexo 1). La puntuación total del cuestionario es de 200 puntos (45 en autoconfianza, 40 en actitud y preparación mental, 55 en control de estrés y ansiedad, 35 en concentración y 25 en motivación).

La escala de autoconfianza refleja un componente claro de ansiedad cognitiva, también abarca aspectos de la concentración, de la influencia de la evaluación del rendimiento externa y de la motivación. La escala de Actitud y Preparación mental, por un lado hace referencia a aspectos de la cohesión de equipo y a la aceptación del feedback y de la evaluación externa

como vía de mejora futura, y por otro lado, a la utilización de la técnica de visualización o ensayo mental, al uso del autodiálogo y de las afirmaciones positivas y de la evaluación objetiva del rendimiento. La escala de control del estrés y la ansiedad recogen aspectos relacionados con la preparación próxima a la competición, los momentos previos al partido, durante la participación competitiva, frente a un error en competición, frente a la evaluación externa y los celos deportivos, ante las dudas de éxito en la competición y su influencia en la concentración, con componente claro de influencia de la evaluación del rendimiento. La escala de concentración incluye cuestiones referidas al manejo de la atención durante la competición o entrenamientos, evalúa los matices referidos al manejo de la concentración ante distractores del entorno competitivo, la concentración relacionada con la autoconfianza durante la competición y la capacidad de focalizar la atención y atender a las acciones y los estímulos prioritarios y significativos mientras compite. Por último, la escala de motivación hace referencia a la motivación mediante el establecimiento de metas alcanzables a corto plazo, a la importancia del fútbol respecto a otras actividades y facetas de la vida del deportista y evalúa el interés y la motivación del deportista por entrenar y superarse cada día (López-López, 2011).

### **3.3 Procedimientos**

Todas las jugadoras cumplimentaron el cuestionario CPRD-F. El cuestionario fue cumplimentado 6 veces por cada jugadora en diferentes momentos de la temporada, concretamente fueron las semanas correspondientes a los partidos contra el U.C Villalba, Rayo Vallecano, Guadalix de la Sierra, Madrid CFF, CD María Caridad y Colmenar Viejo, habiendo 5 y 6 jornadas entre cada encuentro.

El partido contra el Madrid CFF era considerado de dificultad alta, el partido contra el Rayo Vallecano de dificultad media y los demás partidos de dificultad baja. Los cuestionarios fueron contestados siempre en miércoles por la tarde en el tiempo previo al entrenamiento.

A las deportistas se les explicaba el modo de proceder para responder correctamente, se les resolvieron dudas acerca de los ítems y se motivó a que fueran totalmente sinceras a la hora de rellenar el cuestionario reflexionando sobre su propia experiencia deportiva.

### **3.4 Análisis estadístico**

En primer lugar se realizó un análisis descriptivo de los datos, se obtuvieron estadísticos de tendencia central (medias) y de dispersión (desviación típica) para cada una de las jugadoras

en cada escala del cuestionario. Posteriormente, se llevó a cabo un gráfico Box plot con el objeto de apreciar la variabilidad de respuestas de cada jugadora y sus puntuaciones extremas. Tras ello se realizó un análisis de varianza de 1 Factor para contrarrestar la hipótesis de igualdad de medias de puntuación en las distintas variables psicológicas que afectan al rendimiento. En segundo lugar se realizó un análisis descriptivo (medias y DT) de las jugadoras en función del puesto táctico que ocupan y un análisis de varianza de 1 Factor para ver si existen diferencias entre los puestos. En tercer lugar se realizó un análisis descriptivo de las puntuaciones en los diferentes partidos en cada escala del cuestionario. Finalmente, para ver si la dificultad de los partidos influye en la puntuación media de las jugadoras en las variables psicológicas que afectan al rendimiento, se utilizó un análisis de varianza de 1 Factor, utilizando el posthoc de HSD de Tukey.

Para el procesamiento estadístico de los datos se ha usado el programa informatizado SPSS en su versión 22.0. Todos los análisis estadísticos se realizaron con un nivel de significación igual a .05.

#### 4. RESULTADOS

##### a) Análisis descriptivo de las características psicológicas de las jugadoras

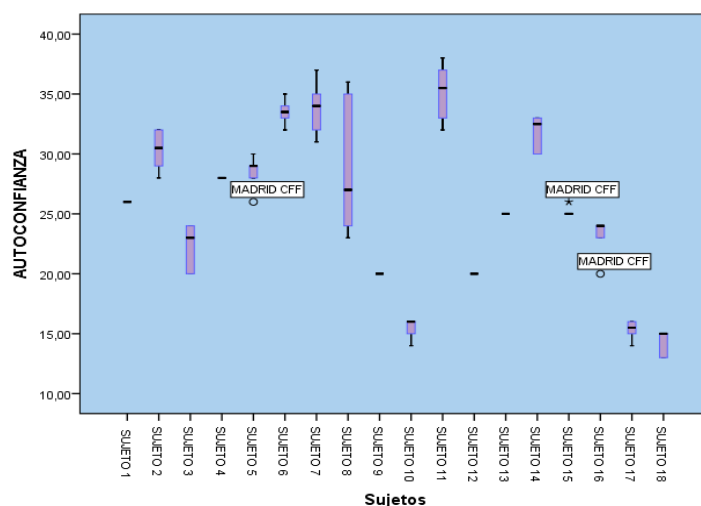
En la Tabla 1, se analiza la dimensión autoconfianza, podemos observar los resultados obtenidos en esta escala por cada sujeto:

- Las puntuaciones medias más altas en esta dimensión son las del Sujeto 11 (35,17), Sujeto 7 (33,83) y Sujeto 6 (33,50), y las más bajas son las del Sujeto 18 (14,33), Sujeto 17 (15,33) y Sujeto 10 (15,50).
- La puntuación media TOTAL es de 25,37 puntos y la desviación estándar de 6,57 puntos. La puntuación mínima de 13 puntos y la máxima de 38 puntos.

**Tabla 1.** Valores medios, desviación típica, mínimo y máximo en la escala autoconfianza de cada jugadora.

	AUTOCONFIANZA																		
Sujeto	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	TOTAL
N	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	108
Media	26	30,33	22,33	28	28,5	33,5	33,83	28,67	20	15,5	35,17	20	25	31,83	25,17	23,17	15,33	14,33	25,37
Desv. Típica	0	1,86	1,86	0	1,38	1,05	2,23	5,68	0	0,84	2,32	0	0	1,47	0,41	1,6	0,82	1,03	6,57
Mínimo	26	28	20	28	26	32	31	23	20	14	32	20	25	30	25	20	14	13	13
Máximo	26	32	24	28	30	35	37	36	20	16	38	20	25	33	26	24	16	15	38

En la Figura 1, se observa que el sujeto que presenta una mayor variabilidad es el Sujeto 8, si bien su media se centra en 28,67; su desviación estándar es de 5,68, la cual es la más alta para esta dimensión. A diferencia de otras como el Sujeto 1, Sujeto 4, Sujeto 9, Sujeto 12 y Sujeto 13, que no presentan varianza, es decir su desviación típica estándar es de 0. Además se observa que el Sujeto 5, Sujeto 15 y Sujeto 16 presentan puntuaciones extremas en el partido contra el Madrid CFF.



**Figura 1.** Box plot de la escala autoconfianza.

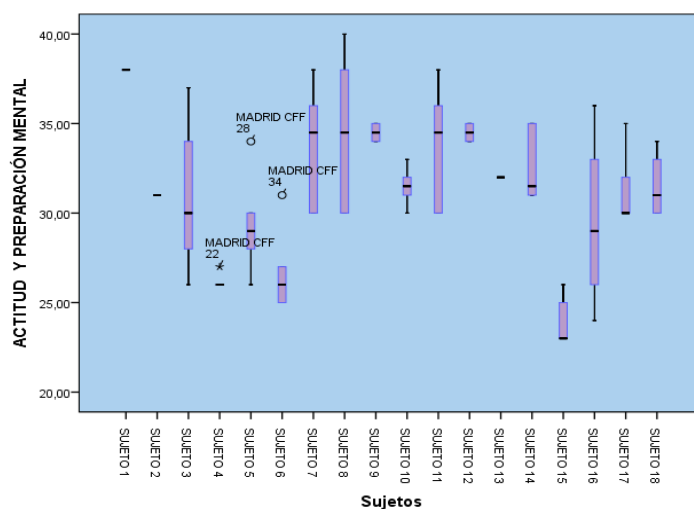
En la Tabla 2, se analiza la dimensión actitud y preparación mental, podemos observar los resultados obtenidos en esta escala por cada sujeto:

- Las puntuaciones medias más altas en esta dimensión son las del Sujeto 1 (38), Sujeto 8 (34,5) y Sujeto 9 (34,5), y las más bajas son las del Sujeto 15 (23,83), Sujeto 4 (26,17) y Sujeto 6 (26,67).
- La puntuación media TOTAL es de 31,40 puntos y la desviación estándar de 4,00 puntos. La puntuación mínima de 23 puntos y la máxima de 40 puntos.

**Tabla 2.** Valores medios, desviación típica, mínimo y máximo en la escala actitud y preparación mental de cada jugadora.

	ACTITUD Y PREPARACIÓN MENTAL																		TOTAL	
Sujeto	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
<b>N</b>	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	108
<b>Media</b>	38	31	30,83	26,17	29,33	26,67	33,83	34,5	34,5	31,5	33,83	34,5	32	32,5	23,83	29,5	31,17	31,5	31,4	31,4
<b>Desv. Típica</b>	0	0	4,02	0,41	2,73	2,25	3,25	4,09	0,55	1,05	3,25	0,55	0	1,97	1,33	4,42	2,04	1,76	4	4
<b>Mínimo</b>	38	31	26	26	26	25	30	30	34	30	30	34	32	31	23	24	30	30	23	23
<b>Máximo</b>	38	31	37	27	34	31	38	40	35	33	38	35	32	35	26	36	35	34	34	40

En la Figura 2, se observa que el sujeto que presenta mayor variabilidad es el Sujeto 16, si bien su media se centra en 29,50; su desviación estándar es de 4,42 la cual es la más alta para esta dimensión. A diferencia de otras como el Sujeto 1, el Sujeto 2 y el Sujeto 13 que no presentan varianza, es decir su desviación típica estándar es de 0. Además, se observa que el Sujeto 4, el Sujeto 5 y el Sujeto 6 presentan puntuaciones extremas en el partido contra el Madrid CFF.



**Figura 2.** Box plot de la escala actitud y preparación mental.

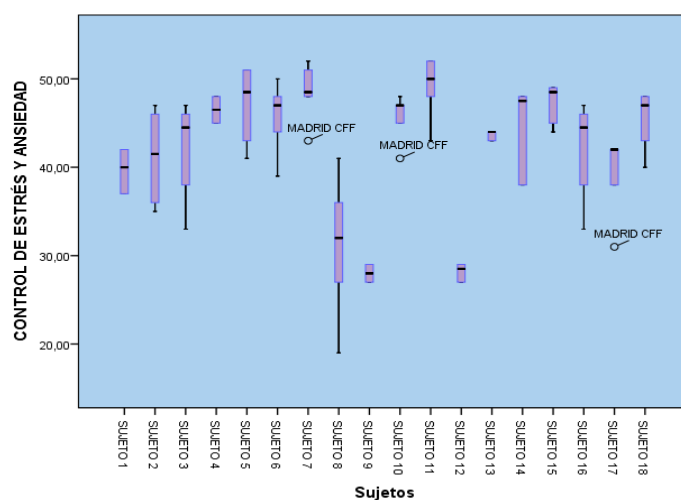
En la Tabla 3, se analiza la dimensión control de estrés y ansiedad, podemos observar los resultados obtenidos en esta escala por cada sujeto:

- Las puntuaciones medias más altas en esta dimensión son las del Sujeto 11 (49,17), Sujeto 7 (48,5) y Sujeto 15 (47,33), y las más bajas son las del Sujeto 9 (28), Sujeto 12 (28,17) y Sujeto 8 (31,17).
- La puntuación media TOTAL es de 42 puntos y la desviación estándar de 7,38 puntos. La puntuación mínima de 19 puntos y la máxima de 52 puntos.

**Tabla 3.** Valores medios, desviación típica, mínimo y máximo en las escala de control de estrés y ansiedad de cada jugadora.

	CONTROL DE ESTRÉS Y ANSIEDAD																		
Sujeto	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	TOTAL
N	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	108
Media	39,67	41,17	42,17	46,5	47,17	45,83	48,5	31,17	28	45,83	49,17	28,17	43,67	44,5	47,33	42,17	39,5	45,5	42
Desv. Típica	2,25	5,42	5,56	1,38	4,22	3,87	3,15	7,68	0,89	2,56	3,37	0,98	0,52	5,05	2,25	5,56	4,46	3,27	7,38
Mínimo	37	35	33	45	41	39	43	19	27	41	43	27	43	38	44	33	31	40	19
Máximo	42	47	47	48	51	50	52	41	29	48	52	29	44	48	49	47	42	48	52

En la Figura 3, se observa que el sujeto que presenta una mayor variabilidad es el Sujeto 8, si bien su media se centra en 31,17; su desviación estándar es de 7,68 la cual es la más alta para su dimensión. Todas las jugadoras presentan una desviación típica mayor que 0. Además se observa que el Sujeto 7, el Sujeto 10 y el Sujeto 17 presentan puntuaciones extremas en el partido contra el Madrid CFF.



**Figura 3.** Box plot de la escala control de estrés y ansiedad.

En la Tabla 4, se analiza la dimensión concentración, podemos observar los resultados obtenidos en esta escala por cada sujeto:

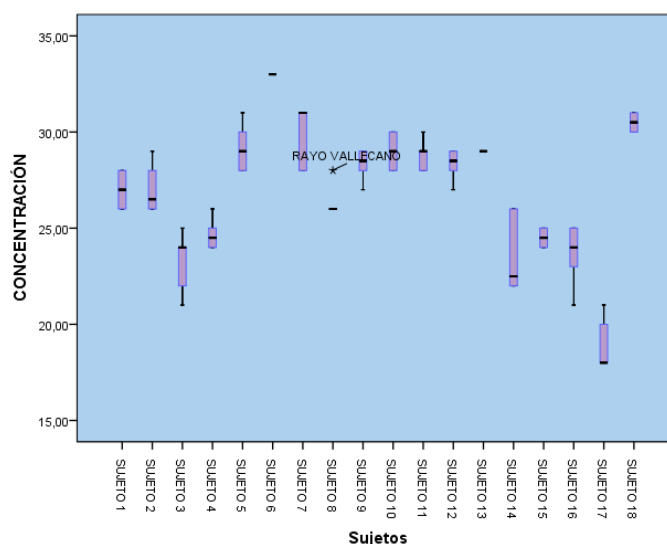
- Las puntuaciones medias más altas en esta dimensión son las del Sujeto 6 (33), Sujeto 18 (30,5) y Sujeto 7 (30), y las más bajas son las del Sujeto 17 (18,83), Sujeto 3 (23,33) y Sujeto 14 (23,5).
- La puntuación media TOTAL es de 26,94 puntos y la desviación estándar de 3,43 puntos. La puntuación mínima de 18 puntos y la máxima de 33 puntos.

**Tabla 4.** Valores medios, desviación típica, mínimo y máximo en la escala concentración de cada jugadora.

Sujeto	CONCENTRACIÓN																		TOTAL
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
<b>N</b>	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	108
<b>Media</b>	27	27	23,33	24,67	29,17	33	30	26,33	28,33	29	28,83	28,33	29	23,5	24,5	23,67	18,83	30,5	26,94
<b>Desv. Típica</b>	0,89	1,27	1,51	0,82	1,17	0	1,54	0,82	0,82	0,89	0,75	0,82	0	1,98	0,55	1,51	1,33	0,55	3,43
<b>Mínimo</b>	26	26	21	24	28	33	28	26	27	28	28	27	29	22	24	21	18	30	18
<b>Máximo</b>	28	29	25	26	31	33	31	28	29	30	30	29	29	26	25	25	21	31	33



En la Figura 4, se observa que el sujeto que presenta una mayor variabilidad es el Sujeto 14, si bien su media se centra en 23,50; su desviación estándar es de 1,98 la cual es la más alta para esta dimensión. A diferencia de otras como el Sujeto 6 o el Sujeto 13 que no presentan varianza, es decir su desviación típica estándar es de 0. Además, se observa que el Sujeto 8 presenta puntuaciones extremas en el partido contra el Rayo Vallecano.



**Figura 4.** Box plot de la escala concentración.

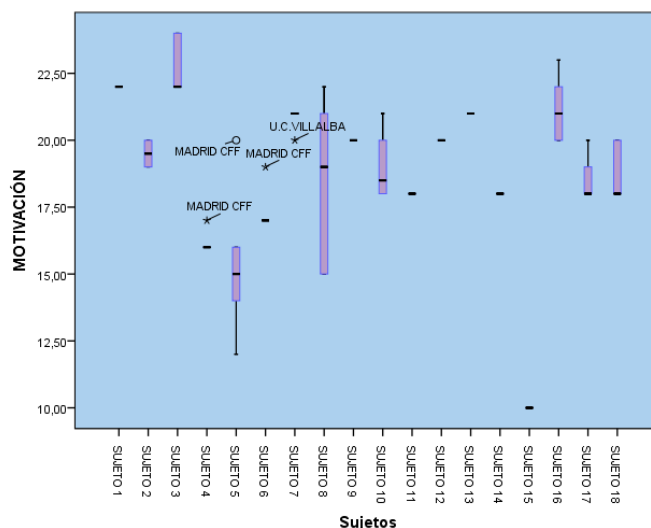
En la Tabla 5, se analiza la dimensión motivación, podemos observar los resultados obtenidos en esta escala por cada sujeto:

- Las puntuaciones medias más altas en esta dimensión son las del Sujeto 3 (22), Sujeto 1 (22) y Sujeto 16 (21,16), y las más bajas son las del Sujeto 15 (10), Sujeto 5 (15,33) y Sujeto 4 (16,16).
- La puntuación media TOTAL es de 18,70 puntos y la desviación estándar de 3,02 puntos .La puntuación mínima de 10 puntos y la máxima de 24 puntos.

**Tabla 5.** Valores medios, desviación típica, mínimo y máximo en la escala motivación de cada jugadora

Sujeto	MOTIVACIÓN																		TOTAL
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
<b>N</b>	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	108
<b>Media</b>	22	19,5	22,67	16,17	15,33	17,33	20,83	18,5	20	19	18	20	21	18	10	21,17	18,5	18,67	18,7
<b>Desv. Típica</b>	0	0,55	1,03	0,41	2,73	0,82	0,41	3,02	0	1,26	0	0	0	0	0	1,17	0,84	1,03	3,02
<b>Mínimo</b>	22	19	22	16	12	17	20	15	20	18	18	20	21	18	10	20	18	18	10
<b>Máximo</b>	22	20	24	17	20	19	21	22	20	21	18	20	21	18	10	23	20	20	24

En la Figura 5, se observa que el sujeto que presenta mayor variabilidad es el Sujeto 8, si bien su media se centra en 18,5; su desviación estándar es de 3,02 la cual es la más alta para esta dimensión. A diferencia de otras como el Sujeto 11, el Sujeto 12, el Sujeto 13, el Sujeto 14 y el Sujeto que no presentan varianza, es decir su desviación típica estándar es de 0. Además, se observa que el Sujeto 4, el Sujeto 5 y el Sujeto 6 presentan puntuaciones extremas en el partido contra el Madrid CFF, y el Sujeto 7 presenta puntuaciones extremas en el partido contra UC.Villalba



**Figura 5.** Box plot de la escala motivación.

### b) Perfil psicológico general

En la Tabla 6, se representa el perfil psicológico general de las jugadoras y, además, podemos observar que el valor crítico es significativo para todas las dimensiones ( $0,000 < 0,05$ ) por lo rechazamos la hipótesis de igualdad de medias y concluimos que las jugadoras no poseen las mismas medias de puntuación en ninguna de las dimensiones estudiadas.

**Tabla 6.** Perfil psicológico general de las jugadoras.

	Media	Desv. Típica	Mínimo	Máximo	%	Valor p
<b>AUTOCONFIANZA</b>	25,3704	6,57038	13	38	56,3786	,000
<b>ACTITUD Y PREPARACIÓN MENTAL</b>	31,3981	3,99986	23	40	78,4952	,000
<b>CONTROL DE ESTRÉS Y ANSIEDAD</b>	42	7,37893	19	52	76,3636	,000
<b>CONCENTRACIÓN</b>	26,9444	3,43112	18	33	76,9841	,000
<b>MOTIVACIÓN</b>	18,7037	3,02098	10	24	74,8148	,000

**c) Perfil psicológico de las jugadoras de fútbol en función del puesto táctico ocupado.**

En la Tabla 7, se pueden ver los valores medios de cada dimensión de los diferentes puestos específicos de juego. Se halló el valor p, y se obtuvo como resultado ( $p.= 0,000 < 0,05$ ) por lo que rechazamos la hipótesis de igualdad de medias, es decir, hay diferencias significativas entre el puesto ocupado y las variables psicológicas que afectan al rendimiento.

**Tabla 7.** Perfil psicológico en función del puesto táctico ocupado.

	Media	Desv. Típica	Mínimo	Máximo
<i>Autoconfianza</i>				
PORTERA	22,5	3,54	20	25
DEFENSA	27,45	7,07	14	38
MEDIOCENTRO	22,43	5,15	14	30
DELANTERA	26,97	7,97	13	37
<i>Actitud y preparación mental</i>				
PORTERA	33,25	1,77	32	35
DEFENSA	32,14	1,86	24	40
MEDIOCENTRO	32,77	3,48	26	38
DELANTERA	28,4	4,12	23	38
<i>Control de estrés y ansiedad</i>				
PORTERA	35,83	11,08	27	44
DEFENSA	42,33	6,16	19	52
MEDIOCENTRO	39,33	6,97	31	51
DELANTERA	46,73	1,21	39	52
<i>Concentración</i>				
PORTERA	28,67	0,47	27	29
DEFENSA	26,39	2,41	21	30
MEDIOCENTRO	25,33	4,26	18	31
DELANTERA	28,53	3,78	24	33
<i>Motivación</i>				
PORTERA	20,5	0,71	20	21
DEFENSA	19,03	1,2	15	23
MEDIOCENTRO	19,7	2,94	12	24
DELANTERA	16,6	4,08	10	21

#### **d) Análisis descriptivo de las dimensiones psicológicas en diferentes momentos**

La Tabla 7 representa un análisis descriptivo de las dimensiones psicológicas en los diferentes partidos y los datos más destacados son los siguientes:

- En el partido contra el CD María Caridad se alcanzan puntuaciones medias intermedias en todas las escalas.
- En el partido contra el Colmenar Viejo se alcanza la puntuación media más baja en concentración (26,28) y puntuaciones medias en las demás escalas.
- En el partido contra el Guadalix de la Sierra se alcanza la puntuación media más baja en Actitud y Preparación Mental (29,61) y puntuaciones medias en las demás escalas.
- En el partido contra el Madrid CFF se alcanza valores extremos en todas las escalas, teniendo la puntuación media más alta en las escalas de Actitud y Preparación Mental (34,11), Concentración (27,61) y Motivación (19,72) mientras que alcanza las puntuaciones medias más bajas en Autoconfianza (23,83) y Control de Estrés y Ansiedad (36,67).
- En el partido contra el Rayo Vallecano se alcanzan puntuaciones que siguen a las del partido del Madrid CFF en todas las escalas salvo en la escala de Concentración.
- En el partido contra el Villalba se alcanza la puntuación media más alta en Autoconfianza (26,56) y en Control de Estrés y Ansiedad (44,89) mientras que la más baja en Motivación (18,00).

Además, se observa que el valor crítico no es significativo en las dimensiones Autoconfianza ( $p.=0,803>0,05$ ), Concentración ( $p.=0,907>0,05$ ) y Motivación ( $p.= 0,543>0,05$ ), por lo que podemos decir que existe igualdad de medias en estas escalas en los diferentes partidos. Sin embargo, el valor crítico si es significativo en las dimensiones Actitud y Preparación Mental ( $p.=0,004<0,05$ ) y Control de Ansiedad Y Estrés ( $p.=0,003<0,05$ ), por lo que podemos decir que existen diferencias significativas en las medias de estas escalas en los diferentes partidos

	AUTOCONFIANZA	ACTITUD Y PREPARACIÓN MENTAL	CONTROL DE ESTRÉS Y ANSIEDAD	CONCENTRACIÓN	MOTIVACIÓN
CD.MARÍA CARIDAD	25,94±6,66	30,78±3,64	43,89±6,43	27,00±3,58	18,39±2,97
COLMENAR VIEJO	25,22±6,10	31,72±3,83	42,17±6,93	26,28±3,83	18,72±2,91
GUADALIX SIERRA	26,22±7,21	29,61±3,81	44,61±7,10	26,61±3,44	18,22±3,04
MADRID CFF	23,83±6,19	34,11±3,87	36,67±7,18	27,61±3,15	19,72±2,99
RAYO VALLECANO	24,44±6,20	32,39±3,87	39,78±6,99	27,06±3,35	19,17±3,11
UC. VILLALBA	26,56±7,42	29,78±3,59	44,89±6,88	27,11±3,53	18,00±3,18
Valor P	0,803	0,004	0,003	0,907	0,543

**Tabla 8.** Valores medios y desviación típica de cada partido en cada escala.

En la Tabla 8 aplicamos Tukey para saber exactamente en qué combinaciones de partidos hay diferencias significativas:

- En la escala de Actitud y Preparación mental, existen diferencias significativas entre el partido del Madrid CFF y del Guadalix de la Sierra ( $p.= 0,007 < 0,05$ ) y entre el partido del Madrid CFF y del UC Villalba ( $p.=0,01 < 0,05$ ).
- En la escala de Control de Estrés y Ansiedad, existen diferencias significativas entre el partido del Madrid CFF y del CD María Caridad ( $p.= 0,027 < 0,05$ ), entre el partido del Madrid CFF y del Guadalix de la Sierra ( $p.= 0,011 < 0,05$ ) y entre el partido del Madrid CFF y del UC Villalba ( $p. =0,007 < 0,05$ ).

**Tabla 9.** HSD Tukey de las combinaciones de partidos en los que hay diferencias significativa.

Variable dependiente	Comparaciones múltiples				
	(I) PARTIDO	(J) PARTIDO	Diferencia de medias (I-J)	Error típico	Valor p
ACTITUD Y PREPARACIÓN MENTAL	MADRID CFF	C.D. MARÍA CARIDAD	3,33333	1,256	0,094
		COLMENAR VIEJO	2,38889	1,256	0,407
		GUADALIX D LA SIERRA	4,50000*	1,256	0,007
		RAYO VALLECANO	1,72222	1,256	0,744
		U.C.VILLALBA	4,33333*	1,256	0,01
CONTROL DE ESTRÉS Y ANSIEDAD	MADRID CFF	C.D. MARÍA CARIDAD	-7,22222*	2,30738	0,027
		COLMENAR VIEJO	-5,5	2,30738	0,172
		GUADALIX D LA SIERRA	-7,94444*	2,30738	0,011
		RAYO VALLECANO	-3,11111	2,30738	0,757
		U.C.VILLALBA	-8,22222*	2,30738	0,007

## 5. DISCUSIÓN

Los objetivos de este trabajo han sido analizar las características psicológicas relacionadas con el rendimiento de un grupo de jugadoras de fútbol y determinar un perfil general de las mismas, además, estudiar si existen diferencias en dichas variables en diferentes momentos de una temporada.

En el apartado de resultados, se conocen las características psicológicas de cada sujeto por separado y se observa su variabilidad en diferentes partidos. Se puede decir que existen diferencias significativas entre las jugadoras en todas escalas psicológicas presentes en el cuestionario CPRD-f. Tal y como dicen Olmedilla et al., (2015), conocer el perfil psicológico de las jugadoras puede ser muy importante para los entrenadores y técnicos a la hora de planificar entrenamientos y competición, y de manejar el grupo de deportistas, sobre todo en deportes de equipo, y para el propio psicólogo, que a partir de los datos que determinan el perfil psicológico del deportista puede asesorar al cuerpo técnico para una optimización del rendimiento de los jugadores de forma específica.

Además, la evaluación psicológica de los deportistas de rendimiento permite al psicólogo, por un lado, desarrollar y ajustar aspectos de la intervención psicológica en función del grupo al que se dirija (Olmedilla, Ortega, Andreu, y Ortín, F, 2010), y por otro, establecer hipótesis de trabajo acerca de la intervención psicológica más apropiada para favorecer el rendimiento deportivo (Gimeno et al., 2007).

En cuanto al perfil psicológico general, los resultados reflejan un 56,37% de autoconfianza respecto al máximo posible, lo que podemos interpretar como un nivel sólo suficiente de esta variable. Este dato concuerda con el de López-López (2011) con una muestra de futbolistas no profesionales la autoconfianza fue del 56,08% del máximo posible, sin embargo, es inferior a los encontrados por Ortín (2010) de 31,06 sobre el máximo de 40 puntos, 77,65% sobre el máximo posible y Morilla (2009) con una puntuación de 26,7 sobre un máximo de 30 puntos, lo que da lugar a un 89% del máximo posible.

Podemos pensar que una de las causas de la puntuación baja en autoestima puede ser debida a la baja edad de las jugadoras (15-18 años) ya que como encuentran Olmedilla, Andreu y Blas (2005) los futbolistas jóvenes según van ascendiendo de categoría, muestran un leve incremento de la ansiedad, así como una disminución de la Motivación y un incremento más pronunciado de la Autoconfianza.

Sobre la actitud y preparación mental los resultados reflejan un 78,49% respecto al máximo posible, una puntuación notable de esta variable, lo que supone un buen manejo de la misma. López-López (2011) también encontró resultados similares en esta variable, un nivel del 80,2% sobre el máximo posible. Sin embargo, estudios con la escala de Habilidad Mental del CPRD original (similar a nuestra actitud y preparación mental) muestran niveles inferiores a los obtenidos (Mahamud, Tuero y Márquez, 2005), 20,9 puntos de 36 (56,05%) en piragüistas junior, y 19,7 puntos de 36 (59,4%) en nadadores infantiles, y (Lavarello, 2005) 23,32 puntos de 36 (64,77%) en jugadores de fútbol infantiles y juveniles.

En el control de estrés y ansiedad los resultados reflejan un 76,36% respecto al máximo posible, lo que se puede interpretar como un nivel notable y adecuado mientras que López-López (2011) sólo obtuvo un 62,9% del máximo posible, un nivel aceptable. En estudios realizados con el CPRD original, en la escala control de estrés, (Olmedilla, Ortega, Garcés de los Fayos, Abenza, Blas y Laguna, 2015) encontraron valores similares a los obtenidos, 56,89 puntos de 80 (71,11%) en jugadores de balonmano profesionales, mientras que Bonilla, Romero, Sánchez-Ureña, y Salas-Cabrera (2015) obtuvo niveles inferiores aceptables tanto en jugadores de fútbol como de baloncesto, y Mahamud, Tuero y Márquez (2005) obtuvieron niveles bajos en natación en categoría alevín e infantil 37,7 y 39,2 de 80 puntos (47,12% y 48,77% respectivamente).

En la dimensión de concentración se obtuvo un 76,98 % respecto al máximo posible, lo que se puede interpretar con un buen nivel de concentración, mayor que el encontrado por López-López (2011), que obtiene un nivel adecuado de 65,9% sobre el máximo posible.

En el CPRD original no existe la dimensión Concentración por lo que no hemos encontrado más estudios que determinen el nivel de concentración de los deportistas.

En referencia a la motivación, hemos obtenido un 74,8% respecto al máximo, lo cual es un nivel óptimo de esta variable, mientras que López-López (2011) encontró un nivel sólo aceptable de 62,1% respecto al máximo. En los estudios realizados con el CPRD original hemos encontrado resultados similares en los estudios de Jaenes, Carmona y Lopa (2010) con 23,64 puntos de 32 (73,87%) en gimnastas de rítmica, de Lavarello (2005) con 25,43 puntos de 32 (79,46%) y de Bonilla et al., (2015) 3,7 y 3,78 puntos sobre 5 (74 y 75,6%).

En cuanto a la ocupación táctica de las jugadoras, a nivel general hemos encontrado que existen diferencias significativas entre los puestos ocupados en las distintas escalas, al igual que en el estudios (López-López 2011; Olmedilla et al., 2015). Las jugadoras que disponen de valores superiores en autoconfianza son las defensas, seguidas de las delanteras, porteras y mediocentros. En apoyo a nuestros resultados, López-López (2011) en su estudio obtiene

que los defensores puntúan más alto en autoconfianza, sin embargo, seguidos de mediocampistas y finalmente atacantes, Cox (2002) encontró que los Defensores puntúan más alto en seguridad en sí mismos, responsabilidad y estabilidad emocional que el resto y, Sewell y Edmondson (1996), en su estudio con futbolistas y jugadores de hockey-hierba, afirman que los porteros muestran valores más bajos que los defensores.

Las jugadoras que disponen de mayor actitud y preparación mental son las portereras, seguidas de las mediocentros, defensas y delanteras. Contrario a nuestros resultados, García-Naveira (2005) afirma que los defensas tienen mayor responsabilidad y estabilidad emocional que los mediocentros y delanteros y López-López (2011) afirma que los defensores puntúan más alto en esta escala que centrocampistas y delanteros.

En control de estrés y ansiedad, las delanteras son las que puntúan más alto, seguidas de las defensas, mediocentros y portereras. En consideración con nuestro estudio, Sewell y Edmondson (1996), revelan que los porteros muestran niveles más altos de ansiedad somática y cognitiva que el resto de las posiciones. En contraposición, Cox (2002) concluye que los delanteros tienen niveles de ansiedad mayores que los defensores.

Respecto a la concentración, las portereras puntúan más alto seguidas de las delanteras, defensas y mediocentros. Pacheco y Gómez (2005) afirman que la variable psicológica que más incide en el rendimiento de los porteros es la habilidad mental, interpretada en términos de concentración. López-López (2011) obtiene resultados distintos, puntuando más alto los defensores, seguidos de mediocampistas y atacantes. Y por su parte, Mendelsohn (2000), interpreta que la concentración es proporcional al grado de responsabilidad defensiva, que los porteros tienen las puntuaciones más altas, seguidos de los defensores, los mediocampistas y los delanteros.

Sobre motivación, las portereras son las obtienen mejores puntuaciones, seguidas de las mediocentros, defensoras y delanteras. Cox y Yoo (1995) encontraron diferencias significativas en motivación entre la línea ofensiva y defensiva.

Y en cuanto a las posibles diferencias en las puntuaciones de las variables dependiendo de la dificultad del partido al que se enfrentan, sólo se encontraron diferencias significativas en la escala de actitud y preparación mental y en la escala de control de ansiedad y estrés. Ambas diferencias se encontraron entre el partido de dificultad alta (Madrid CFF) con partidos de dificultad baja (Guadalix de la Sierra, UC Villalba y CD Caridad). Al no haber estudios en los que se cumplimente el CPRD o CPRD-f en diferentes momentos de la temporada no podemos contrarrestar los resultados obtenidos con otros estudios. Pero podemos decir que a pesar de que sólo se encontraron diferencias significativas en esas escalas, en el partido de



dificultad alta se obtuvieron valores extremos en todas las escalas, las puntuaciones más altas en actitud y preparación mental, concentración y motivación, y las más bajas en autoconfianza y control de estrés y ansiedad, seguidas de las puntuaciones del partido de dificultad media (salvo en concentración). Por lo que podemos llegar a pensar que cuando las jugadoras se enfrentan ante un partido con mayor dificultad, se creen más preparadas mentalmente, con una mejor actitud, más concentradas y con mayor motivación pero con una autoconfianza y control de estrés y ansiedad menor que ante partidos de menor dificultad.

Por todo ello, una futura línea de investigación sería relacionar las puntuaciones de las jugadoras en las distintas escalas psicológicas con el rendimiento y comprobar si la mejora de estas características psicológicas conlleva un aumento del rendimiento.

### **5.1 Limitaciones del estudio**

La principal limitación de este estudio es el pequeño tamaño de la muestra, los resultados son aplicables exclusivamente a este grupo de jugadoras por lo que no se pueden generalizar.

Otra limitación es que estamos ante un grupo de jugadoras “seleccionadas”, ya que deben realizar una prueba de acceso para entrar a jugar en el equipo, y que este ganó 29 de 30 jornadas de liga (algo anormal en una liga competitiva).

Por último, consideramos como una limitación la estrecha relación de las jugadoras con la persona que realiza el estudio, lo que puede conllevar a que las jugadoras no hayan sido del todo sinceras en sus respuestas.

## **6. CONCLUSIONES**

Las conclusiones a las que se ha llegado con la realización de este estudio son las siguientes:

- 1) El perfil psicológico general de una jugadora de fútbol juvenil es de un 56,37% de Autoconfianza, un 78,49% de Actitud y preparación mental, un 76,36 % de Control de estrés y ansiedad, un 76,98% de Concentración y un 74,81% de Motivación.
- 2) Las jugadoras de fútbol poseen medias de puntuación significativamente distintas en las variables psicológicas que afectan al rendimiento, por lo que rechazamos la hipótesis de igualdad de medias.

- 3) Existen diferencias significativas entre el perfil psicológico de las jugadoras y el puesto ocupado, por lo que rechazamos la hipótesis de igualdad. El puesto específico de portera obtiene las mejores puntuaciones en actitud y preparación mental, concentración y motivación, las delanteras en control de estrés y ansiedad y las defensas en autoconfianza
- 4) Existen diferencias significativas en las medias de las escalas de Actitud y Preparación Mental y Control de Estrés y Ansiedad entre el partido de dificultad alta y partidos de dificultad baja, por lo que rechazamos la hipótesis de que las puntuaciones medias en las variables psicológicas que afectan al rendimiento no varían en función de la dificultad del partido.

## **7. VALORACIÓN PERSONAL Y APLICACIONES**

El presente trabajo creemos que puede resultar útil por las diferentes formas de analizar las características psicológicas de las jugadoras, desde un análisis intrasujeto, un análisis en función de la demarcación y una comparativa entre partidos de distinta dificultad.

La administración del cuestionario en diferentes ocasiones es una de las partes más interesantes de nuestro, puesto que no hemos encontrado ningún estudio similar al mismo. Y creemos que es necesario puesto que las deportistas varían sus respuestas en los diferentes momentos.

Además, pienso que este estudio podría ayudar a los cuerpos técnicos de diferentes deportes y deportistas para observar cómo se puede analizar a uno o varios sujetos y poder ver sus puntos fuertes y débiles respecto a las características psicológicas y posteriormente, si es necesario, llevar a cabo un plan para la mejora o aumento de los mismos.

Personalmente, creo que es de gran utilidad, ya que podría acercar más a cuerpos técnicos y deportistas y facilitar el trabajo del psicólogo si fuera necesario.

## **8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioural change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Bonilla, P. U., Romero, L. B., Sánchez-Ureña, B., y Salas-Cabrera, J. (2015). Caracterización psicológica y autovaloración del rendimiento en jugadores de fútbol y

baloncesto en la primera división costarricense. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15(2), 13-20.

- Brandão, M.R, Casal, H., Mendoza, M (2002). Estrés en jugadores de fútbol: una comparación Brasil & Cuba. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 2(1): 7-14.
- Brandão, M.R, Valdés, H, Machado, A.A y Ramires, A. (2006). Percepción del estrés competitivo y cultura en futbolistas Profesionales de Brasil y Portugal. *Revista de Psicología del Deporte*, 15(2), 201-217.
- Carpenter, W.B. (1894). *Principles of Mental Physiology*. New York: Appleton
- Carrascosa, J. (2003). *Saber competir. Claves para soportar y superar la presión*. Madrid: Gymnos.
- Cattell, R. B. (1966). Patterns of change: measurements in relation to state-dimension, trait change, lability, and process concepts. En R. B. Cattell (Ed.), *Handbook of multivariate experimental psychology* (pp. 355-402). Chicago, IL: Rand MacNally.
- Cox, R. H. (2009). *Psicología del deporte: conceptos y sus aplicaciones* Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- De Diego, S., y Sagredo, C. (1992). *Jugar con ventaja. Las claves psicológicas del éxito deportivo*. Madrid: Alianza.
- Dosil, J. (2004). *Psicología de la actividad física y del deporte*. Madrid: McGraw-Hill.
- Duda, J. (1992). Motivation in sport settings: A goal perspective approach. In G. C. Roberts (Ed.), *Motivation in sport and exercise* (pp. 47-91). Champaign, IL: Human Kinetics.
- García-Naveira, A. (2005). Estilo de Personalidad en jugadores de fútbol. *Asociación de Psicología del Deporte Argentina*, 437-456.
- García, J.A., Sánchez-Alcaraz, B.J., Gómez, A., López, G.F y Díaz, A. (2012). Variables Psicológicas que afectan al rendimiento de los futbolistas de 3º División Española. In *IV Congreso Internacional de Ciencias del Deporte y Educación Física*. Pontevedra, España.
- Gimeno, F. (1998). *Variables Psicológicas implicadas en el Rendimiento Deportivo: Elaboración de un Cuestionario*. (Tesis doctoral). Universidad Nacional de Educación a Distancia, Madrid.
- Gimeno, F., Buceta, J. M., y Pérez-Llantada, M.C. (2001). El cuestionario «Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD): características psicométricas. *Análisis Psicológico*, 19, 93- 113.
- Gimeno, F., Buceta, J. M., y Pérez-Llantada, M. C. (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.

- Gimeno, F., y Buceta, J.M. (2010). *Evaluación psicológica en el deporte. El cuestionario CPRD*. Madrid: Dykinson.
- Godoy-Izquierdo, D., Vélez, M., y Pradas, F. (2007). Nivel de dominio de las habilidades psicológicas en jóvenes jugadores de deportes de raqueta y pala: tenis de mesa y bádminton. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 7(1), 45-59.
- González-Campos, G., Valdivia, P., Zagalaz, M.L. y Romero, S. (2015). La autoconfianza y el control de estrés en futbolistas: revisión de estudios. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 10(1), 98- 99.
- Gould, D., Tammen, V., Murphy, S., y May, J. (1989). An examination of U.S. Olympic sport psychology consultants and the services they provide. *The Sport Psychologist*, 3, 300-312.
- Hanin, Y. L. (1995). Individual Zones of Optimal Functioning (IZOF) Model: An Idiographic Approach to Performance Anxiety. En K. Henschen and W. Straub (Eds.). *Sport Psychology: an Analysis of Athlete Behaviour*. (Pp.103-119). Longmeadow, MA: Movement Publications.
- Jaenes, J.C., Carmona, J. y Lopa, E. (2010). Evaluación y análisis de las habilidades psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo en gimnastas de rítmica. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 5, 15-27.
- Lazarus, R.S. y Folkman, S. (1984). *Stress, coping and adaptation*. New York: Springer.
- Lavarello, J. (2005). Estudio comparativo de los niveles medidos por el CPRD entre dos grupos etáreos de las divisiones menores de dos equipos de fútbol de primera división. *Revista Digital Lecturas: Educación Física y Deportes*, 84, Mayo. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd84/cprd.htm>
- López-Gullón, J.M., García-Pallarés, J., Berengüi, R., Martínez-Moreno, A., Morales-Baños, V., Torres-Bonete, M.D. y Díaz, A. (2011). Factores físicos y psicológicos predictores del éxito en lucha olímpica. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(2), 573-588.
- León-Prados, J., Fuentes, I. y Calvo, A. (2011). Ansiedad estado y autoconfianza precompetitiva en gimnastas. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 7, 76-91.
- 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). Universidad de Granada, Granada.

- López-López, I.S., Jaenes, J.C., y Cárdenas, D (2013). Adaptación para futbolistas (CPRD-F) del cuestionario “características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo”(CPRD). *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 13(2), 21-30.
- Lundqvist, C., Kenttä, G., y Raglin, J. S. (2011). Directional anxiety responses in elite and subelite young athletes: intensity of anxiety symptoms matters. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 21(6), 853-862.
- Mahamud, J., Tuero, C. y 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.
- Maglischo, E. W. (1982). *Swimming faster California*. California: Mayfield.
- Martens, R. (1987). *Coaches guide to sport psychology*. Champaign, Ill: Human Kinetics.
- Martínez, J. G., Bonet, A. C., y Encinas, F. L. (1993). Variables físicas y psicológicas predictoras del rendimiento deportivo y del cambio terapéutico. *Psicothema*, 5(1), 97-110.
- Mendelsohn, D. (2000). Test de Toulouse - Piéron aplicado a jugadores de fútbol profesional club El Porvenir años 1996/98. *Revista Digital Lecturas: Educación Física y Deportes*, 18, Febrero. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd18a/toulouse.htm>
- Monroy, A., y Sáez, G. (2011). La motivación y el rendimiento en el deporte. *Revista Digital Lecturas: Educación Física y Deportes*, 163, Diciembre. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd163/la-motivacion-y-el-rendimiento-en-el-deporte.htm>
- Mora, J.A., Zarco, J. A., y Blanca, M. J. (2001). Atención-concentración como entrenamiento para la mejora del rendimiento deportivo en jugadores profesionales de fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 10 (1), 49-65.
- Mullen, R., Lane, A., y Hanton, S. (2009). Anxiety symptom interpretation in high-anxious, defensive high-anxious, lowanxious and repressor sport performers. *Anxiety, Stress and Coping*, 22(1), 91-100.
- Olmedilla, A., Andreu, M.D. y Blas, A. (2005). Variables psicológicas, categorías deportivas y lesiones en futbolistas jóvenes: un estudio correlacional. *Análise Psicológica*, 4(23), 449-459.
- 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.

- Olmedilla, A., Ortega, E., de los Fayos, E. G., Abenza, L., Blas, A., & Laguna, M. (2015). Perfil psicológico de los jugadores profesionales de balonmano y diferencias entre puestos específicos. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 47(3), 177-184.
- O'Brien, M., Hanton, S., y Mellalieu, S. D. (2005). Intensity and direction of competitive anxiety as a function of perceived control and competition goal generation. *Journal for Science and Medicine in Sport*, 8(4), 423-43.
- Ortín, F. J. (2010). *Factores psicológicos y socio-deportivos y lesiones en jugadores de fútbol semi-profesionales y profesionales*. (Tesis doctoral). Universidad de Murcia, Murcia.
- Pacheco, M. y Gómez, J. (2005). Características psicológicas y rendimiento deportivo. Un estudio en jugadores bolivianos de fútbol profesional. *Ajayu*, 3(2), 1-26.
- Roffé, M. (1999). *Psicología del jugador de fútbol: Con la pelota hecha cabeza*. Ensayos, teorías, experiencias. Buenos Aires: Lugar Editorial.
- Roffé, M. (2002). Pautas psicológicas para entrenadores técnicos, tácticos y físicos de fútbol. *Revista Digital Lecturas: Educacion Fisica y Deportes*, 50, Julio. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd50/pautas.htm>
- Sage, G. (1977). *Introduction to motor behavior: A neuropsychological approach (2ªed)*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Sewell, D.F. y Edmonson, A.M. (1996). Relationships between field position and prematch competitive state anxiety in soccer and field hockey. *International Journal Sport Psychology*, 27, 159-172.
- Vealey, R.S. (1986). Conceptualization of sport confidence and competitive orientation: preliminary investigation and instruments development. *Journal of Sport Psychology*, 8, 221-246.
- Vealey, R.S. (1988). Future directions in psychological skills training. *The Sport Psychologist*, 2, 318-336.
- Williams, A., y Reilly, T. (2000). Talent identification and development in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 18(9), 657 – 667.
- Williams, J.M. (1991). Características psicológicas del alto rendimiento. En J.M. Williams (Ed.), *Psicología aplicada al deporte* (pp. 196-207). Madrid: Biblioteca Nueva.
- Weinberg, R.S., y Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel.
- Weinberg, R. S., y Gould, D. (2014). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, (6ªed). Champaign IL: Human Kinetics

## 8. ANEXOS

### C. P. R. D. – FUTBOL.

#### Cuestionario de “Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo en Fútbol”.

**Instrucciones:** 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. Elija la que desee, según se encuentre más o menos de acuerdo, marcando con **una cruz** el lugar correspondiente. En el caso de que no entienda lo que quiere decir exactamente alguna de las preguntas, marque con una cruz en la última columna.

Totalmente en Desacuerdo      Bastante en Desacuerdo      Un poco de Acuerdo      Bastante de Acuerdo      Totalmente de Acuerdo      No Entiendo  
 ( )                                      ( )                                      ( )                                      ( )                                      ( )                                      ( )

PREGUNTAS	Totalmente en Desacuerdo	( )	( )	( )	Totalmente De Acuerdo	No Entiendo
1. Suelo tener problemas concentrándome mientras compito.						
2. Mientras duermo, suelo “darle muchas vueltas” al partido en el que voy a participar.						
3. A menudo ensayo mentalmente lo que debo hacer justo antes de comenzar a jugar en un partido.						
4. Cuando lo hago mal, suelo perder la concentración.						
5. No se necesita mucho para que se debilite mi confianza en mí mismo.						
6. A menudo estoy “muerto de miedo” en los momentos anteriores al comienzo de mi participación en un partido.						
7. Cuando cometo un error me cuesta olvidarlo para concentrarme rápidamente en lo que tengo que hacer.						
8. Establezco metas (u objetivos) que debo alcanzar y normalmente las consigo.						
9. Algunas veces siento una intensa ansiedad mientras estoy jugando un partido.						
10. Durante mi actuación en un partido, mi atención parece fluctuar una y otra vez entre lo que tengo que hacer y otras cosas.						
11. Tengo frecuentes dudas respecto a mis posibilidades de hacerlo bien en un partido.						
12. Gasto mucha energía intentando estar tranquilo antes de que comience un partido.						
13. Cuando comienzo haciéndolo mal, mi confianza baja rápidamente.						
14. Pienso que el espíritu de equipo es muy importante.						
15. Generalmente, puedo seguir jugando con confianza, aunque se trate de una de mis peores actuaciones.						
16. Cuando me preparo para jugar un partido, intento imaginarme, desde mi propia perspectiva, lo que veré, haré o notaré cuando la situación sea real.						
17. Mi confianza en mí mismo es muy inestable.						
18. Cuando mi equipo pierde, me encuentro mal con independencia de mi rendimiento individual.						
19. Cuando cometo un error en un partido me pongo muy ansioso.						
20. En este momento, lo más importante en mi vida es hacerlo bien en el fútbol.						
21. El fútbol es toda mi vida.						
22. A menudo pierdo la concentración durante los partidos como consecuencia de las decisiones de los árbitros que considero desacertadas y que van en contra mía o de mi equipo.						
23. Cuando cometo un error durante un partido, suele preocuparme lo que piensen otras personas como el entrenador, los compañeros de equipo o alguien de entre los espectadores.						

ÍTEMS	Totalmente en Desacuerdo	( )	( )	( )	Totalmente De Acuerdo	No Entiendo
24. El día anterior a un partido me encuentro habitualmente demasiado nervioso o preocupado.						
25. Creo que la aportación específica de todos los miembros de un equipo, es sumamente importante para la obtención del éxito del equipo.						
26. En los partidos suelo animarme con palabras, pensamientos o imágenes.						
27. A menudo pierdo la concentración durante un partido por preocuparme o ponerme a pensar en el resultado final.						
28. Suelo aceptar bien las críticas e intento aprender de ellas.						
29. Me concentro con facilidad en aquello que es lo más importante en cada momento de un partido.						
30. Me cuesta aceptar que se destaque más la labor de otros miembros del equipo que la mía.						
31. Cuando finaliza un partido analizo mi rendimiento de forma objetiva y específica (es decir, considerando hechos reales y cada apartado del partido por separado).						
32. A menudo pierdo la concentración en el partido a consecuencia de la actuación o los comentarios poco deportivos de los adversarios.						
33. Me preocupan mucho las decisiones que respecto a mí pueda tomar el entrenador durante un partido.						
34. Durante los entrenamientos suelo estar muy concentrado(a) en lo que tengo que hacer.						
35. Suelo establecer objetivos prioritarios antes de cada sesión de entrenamiento y de cada partido.						
36. Mi confianza en el partido depende en gran medida de los éxitos o fracasos en los partidos anteriores.						
37. Mi motivación depende en gran medida del reconocimiento que obtengo de los demás.						
38. Las instrucciones, comentarios y gestos del entrenador suelen interferir negativamente en mi concentración durante el partido.						
39. Suelo confiar en mí mismo aun en los momentos más difíciles de un partido.						
40. Estoy dispuesto a cualquier esfuerzo por ser cada vez mejor.						

**POR FAVOR COMPRUEBA SI HA CONTESTADO A TODAS LAS PREGUNTAS ANTERIORES CON UNA SOLA RESPUESTA.**

**¡MUCHAS GRACIAS POR TU COLABORACIÓN!**



**HOJA DE RESPUESTAS DEL C.P.R.D. – FÚTBOL**

**AUTOCONFIANZA**

[Máx = 45p]

5 5 4 3 2 1

13 5 4 3 2 1

15 1 2 3 4 5

17 5 4 3 2 1

27 5 4 3 2 1

33 5 4 3 2 1

36 5 4 3 2 1

37 5 4 3 2 1

39 1 2 3 4 5

Puntuación Directa: \_\_\_\_\_

**ACTITUD Y PREPARACIÓN  
MENTAL**

[Máx = 40p]

3 1 2 3 4 5

14 1 2 3 4 5

16 1 2 3 4 5

18 1 2 3 4 5

25 1 2 3 4 5

26 1 2 3 4 5

28 1 2 3 4 5

31 1 2 3 4 5

Puntuación Directa: \_\_\_\_\_

**CONTROL DE ESTRÉS  
Y ANSIEDAD**

[Máx =55p]

2 5 4 3 2 1

6 5 4 3 2 1

7 5 4 3 2 1

9 5 4 3 2 1

11 5 4 3 2 1

12 5 4 3 2 1

19 5 4 3 2 1

23 5 4 3 2 1

24 5 4 3 2 1

30 5 4 3 2 1

38 5 4 3 2 1

Puntuación Directa: \_\_\_\_\_

**CONCENTRACIÓN**

[Máx =35p]

1 5 4 3 2 1

4 5 4 3 2 1

10 5 4 3 2 1

22 5 4 3 2 1

29 1 2 3 4 5

32 5 4 3 2 1

34 1 2 3 4 5

Puntuación Directa: \_\_\_\_\_

**MOTIVACIÓN**

[Máx =25p]

8 1 2 3 4 5

20 1 2 3 4 5

21 1 2 3 4 5

35 1 2 3 4 5

40 1 2 3 4 5

Puntuación Directa: \_\_\_\_\_

**PUNTUACIÓN GLOBAL CUESTIONARIO =**  
( $\Sigma$ Puntuaciones Directas de las 5 Subescala

200 p.