

**Francisco de Borja Curt Barjau**

**INFLUENCIA DEL ENTRENADOR EN EL RENDIMIENTO  
PSICODEPORTIVO DE LOS FUTBOLISTAS. DIFERENCIAS DE GÉNERO.**

**TRABAJO DE FIN DE GRADO**

**dirigido por la Dra. Beatriz Sora Miana**

**Grado de Psicología**



**UNIVERSITAT ROVIRA i VIRGILI**

**Tarragona**

**2021**

## **Agradecimientos**

Quiero dar las gracias a todos los participantes de este estudio, ya que sin ellos no habría sido posible realizarlo; a mi tutora, la Dra. Beatriz Sora Miana, por la ayuda y el soporte recibido; y a mi tutor de prácticas, Vicenç Raluy Dorca, por la ayuda recibida para la obtención de la muestra y por el préstamo del cuestionario CPRD.

También me gustaría agradecer el apoyo recibido por mis familiares y amigos, en la realización de este trabajo, así como la colaboración de mi compañero Dani Montell Ruberte en la administración de los cuestionarios.

### **Resumen/Abstract**

El presente estudio investiga la posible relación entre el "Estilo Interpersonal Controlador del Entrenador" (EICE), enmarcado en la "Self-Determination Theory", y las variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo, además de evaluar posibles diferencias de género en esta relación. La muestra consta de 81 jugadores de fútbol, entre los que el 79% son hombres y el 21% mujeres. Se han administrado los cuestionarios CCBS y CPRD, para medir el "EICE" y las variables psicológicas respectivamente. Los resultados muestran una relación negativa entre el "EICE" y las variables "Atención" y "Autoconfianza", además de una interacción del género en la relación del "EICE" con la "Atención" de los participantes. Se concluye que la percepción del "EICE" por parte de los deportistas provoca una disminución de la atención y la autoconfianza de los mismos, y que la disminución de la atención ante la percepción del "EICE" se da en mayor medida en hombres que en mujeres.

*Palabras clave:* estilo interpersonal controlador, rendimiento deportivo, atención.

The present study investigates the possible relationship between the "Coach's Controlling Interpersonal Style" (CCIS), framed in the "Self-Determination Theory", and the psychological variables related to sports performance, in addition to evaluating possible gender differences in this relationship. The sample consists of 81 soccer players, among whom 79% are men and 21% women. The CCBS and CPRD questionnaires have been administered to measure the "CCIS" and the psychological variables, respectively. The results show a negative relationship between the "CCIS" and the variables "Attention" and "Self-confidence", in addition to an interaction of gender in the relationship of the "CCIS" with the "Attention" of the participants. It is concluded that the perception of "CCIS" by athletes causes a decrease in attention and self-confidence, and that the decrease in attention to the perception of "EICE" occurs to a greater extent in men than in women.

*Keywords:* controlling interpersonal style, sports performance, attention.

**ÍNDICE:**

Introducción teórica.....	5
Estilo Interpersonal Controlador del Entrenador.....	5
Variables Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo.....	12
Autoconfianza.....	13
Motivación.....	13
Nivel de Activación Óptimo.....	15
Atención.....	17
Cohesión de Equipo.....	18
Objetivos e hipótesis.....	19
Metodología.....	20
Procedimiento.....	20
Muestra.....	21
Instrumentos.....	23
Análisis de Datos.....	26
Resultados.....	27
Discusión y Conclusiones.....	32
Limitaciones del Estudio.....	37
Propuestas de Mejora.....	38
Referencias.....	39
Anexos.....	44

## **Introducción Teórica**

El presente trabajo trata de demostrar la influencia que puede tener el entrenador, concretamente en el rendimiento psicodeportivo de los deportistas, ya que se suele prestar más atención a las habilidades físicas que este puede enseñarles, y se tiende a dejar más de lado la influencia que el entrenador puede tener en las variables psicológicas que afectan al rendimiento deportivo. Concretamente resalto la figura del entrenador, ya que es una persona muy influyente para los deportistas, sobre todo en edad escolar (Ramírez & Díaz, 2004).

Además, se presentará la evidencia científica acerca de si el género influye en el posible efecto del estilo interpersonal del entrenador en el rendimiento psicodeportivo de los atletas.

A continuación se entrará en detalle explicando las 7 variables estudiadas en el presente trabajo, entre las cuales están: el Estilo Interpersonal Controlador del Entrenador, las 5 variables relacionadas con el rendimiento deportivo (Autoconfianza, Atención, Nivel de Activación Óptimo, Cohesión de Equipo y Motivación) y el Género de los participantes de este estudio.

### **Estilo Interpersonal Controlador del Entrenador (EICE)**

El marco teórico en el que se ha basado este trabajo para estudiar el estilo interpersonal del entrenador, ha sido el de la "Self-Determination Theory" (SDT) o Teoría de la Autodeterminación, la cual es una macro-teoría de la motivación humana, el desarrollo de la personalidad, y el bienestar, que se centra en el comportamiento autodeterminado, y tanto las condiciones sociales y culturales que lo promueven (Ryan, 2009) como los factores que lo obstaculizan (Deci & Ryan, 2002).

Esta teoría postula que todo ser humano tiene una tendencia innata a satisfacer las siguientes tres necesidades psicológicas básicas:

***Competencia.***

Se refiere a sentirse eficaz en las relaciones con tu entorno social, y poder llevar a cabo actividades para mejorar estas habilidades, además de mostrar tus propias capacidades.

Por lo tanto, el ser humano tiene la necesidad no tanto de ser competente, sino de sentirse como tal, lo cual hace que se comprometa a realizar actividades que le supongan un reto, dentro de sus propias capacidades, permitiéndole mantener o mejorar una determinada habilidad.

***Relación.***

Hace referencia a sentirse conectado con los demás, cuidar de ellos y que ellos te cuiden, además de tener un sentimiento de pertenencia con el resto de individuos y con tu propia comunidad.

Según la SDT esta necesidad no está relacionada con la voluntad de alcanzar una recompensa o un estatus determinado, sino que tiene que ver con el sentido psicológico de mantener una comunión y unidad segura.

***Autonomía.***

Esta última necesidad psicológica se refiere a sentir que eres el origen de tu comportamiento, y actuar en base a tus valores.

Si una persona tiene esta necesidad satisfecha, perciben que su comportamiento es acorde a su forma de ser, de manera que, aunque su comportamiento esté influenciado por fuentes externas, estos se sienten identificados con dichas influencias, sintiendo tener la iniciativa y dando valor a sus propias acciones (Deci & Ryan, 2002).

Además, Deci y Ryan (2002), afirman que la satisfacción de estas tres necesidades, desemboca en un correcto desarrollo de la personalidad y en el bienestar psicológico de quien consigue satisfacerlas. Por otro lado, los mismos autores explican que la satisfacción de estas necesidades psicológicas básicas, se puede ver

mermada o potenciada por factores contextuales (Deci & Ryan, 2002), lo cual incluye al estilo interpersonal del entrenador.

Estos factores contextuales se clasifican en factores *controladores/antagonistas*, si dificultan la satisfacción de dichas necesidades, e *informacionales/reforzadores de necesidades*, en el caso de que la faciliten (Deci & Ryan, 2002).

Basandonos en esta clasificación de los factores contextuales, desde la SDT se han definido dos tipos de estilos interpersonales, los cuales se reflejan también en los entrenadores, y son un determinante para que los deportistas tengan o no una experiencia deportiva de calidad, una motivación adecuada, un buen rendimiento, una satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, y en general, bienestar psicológico (Raab, 2016). Estos estilos interpersonales son el *estilo interpersonal reforzador de necesidades/reforzador de la autonomía*, el cual favorece la satisfacción de las tres necesidades psicológicas mencionadas anteriormente, y el *estilo interpersonal controlador*, el cual se explicará con más detalle a continuación, puesto que es objeto de estudio en el presente trabajo.

Como se ha comentado, un entrenador con un estilo interpersonal controlador predominante, es aquel que dificulta la satisfacción las necesidades psicológicas descritas previamente. Esto es así, puesto que los entrenadores en los que predomina este tipo de estilo interpersonal, realizan cuatro clases de comportamientos controladores: *intimidación* hacia los deportistas (e.g., gritar a un determinado deportista delante del resto del equipo para que se comporte de una forma en concreto), *excesivo control personal* (e.g., intentar controlar lo que hacen los atletas en su tiempo libre), *uso de premios/refuerzo de conductas de una forma controladora* (e.g., utilizar premios únicamente con el objetivo de que el deportista entrene con más intensidad) y *retención de la atención o el apoyo* cuando los atletas llevan a cabo comportamientos no adecuados o no llegan a determinado estándar de rendimiento (e.g., no da apoyo a los deportistas cuando no rinden lo suficiente) (Raab, 2016). (Ejemplos extraídos de los ítems del cuestionario CCBS; anexo 1).

Estos comportamientos controladores se presentan frecuentemente en el ámbito deportivo, y desde hace tiempo ha habido casos publicados en los medios, en los que atletas fueron entrenados de forma autoritaria, abusados verbal y físicamente, y casos en los que el entrenador interfirió en la vida privada de los deportistas (Ntoumanis, 2012), lo cual suma importancia a la necesidad de comprobar cuáles son las consecuencias de ejercer estos comportamientos. Además, el hecho de que los deportistas perciban una predominancia de este estilo interpersonal en el entrenador, tiene una serie de consecuencias negativas, que se puntualizarán a continuación.

Para empezar, hay evidencia de que los contextos sociales que perjudican la satisfacción de las tres necesidades psicológicas básicas, entre los que esta la presencia de un entrenador con predominancia de un estilo interpersonal controlador, dan lugar a unos estados de funcionamiento disminuido (Cresswell & Eklund, 2005), con lo que el rendimiento en el deporte también podría verse afectado.

También, en lo que se refiere a esta supresión de la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, que caracteriza a este estilo interpersonal, se ha visto fuertemente asociada a un *arousal* psicológico perturbado previo al inicio del entrenamiento (Bartholomew et al., 2011), lo cual puede afectar al rendimiento deportivo, como se comentará posteriormente.

En relación a este nivel de activación, existe otro estudio en el que analizaron la relación entre la ansiedad competitiva de los atletas y el estilo interpersonal controlador del entrenador, observaron que este es un buen predictor de la ansiedad tanto antes como durante la competición, además de estar relacionado con la ansiedad somática, la preocupación y la pérdida de concentración por parte de los deportistas (Ramis et al., 2017). Según los autores de este mismo estudio, la ansiedad somática y la dificultad para mantener la concentración en la situación competitiva, vienen dadas por los actos coercitivos, autoritarios y la presión ejercida a los deportistas, por parte de los entrenadores con este estilo interpersonal, lo cual da lugar a un clima en el que los deportistas se sienten

presionados por actuar siempre de acuerdo a lo que les indica el entrenador. Además, mencionan que este clima generado por el entrenador, caracterizado por el uso de recompensas externas y un feedback controlador, pueden provocar un cambio en la motivación de los atletas, de una motivación intrínseca, a una motivación extrínseca hacia el deporte, causando a largo plazo, síntomas de ansiedad hacia la competición (Raims et al., 2017). Estos resultados se ven corroborados por el estudio de Lopez-Walle et al. (2013), en el que observaron una relación positiva entre el estilo interpersonal controlador del entrenador y la ansiedad de los deportistas.

Además, el estilo interpersonal controlador del entrenador está asociado con niveles bajos de autonomía y relación en los deportistas, y con el padecimiento de *Burnout* por parte de los mismos. Asimismo, estos bajos niveles en la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas conlleva formas de motivación menos autodeterminadas, lo cual es negativo desde el punto de vista de la SDT, y también está relacionado con el *Burnout* de los deportistas (Isoard-Gauthier et al., 2012). De forma similar, Hodge, Lonsdale, y Ng (2008) reportaron que las tres necesidades psicológicas básicas (necesidad de relación, en menor medida) predicen de forma negativa el *Burnout* de los deportistas, el cual está relacionado de forma negativa con la motivación intrínseca (Ntoumanis, 2012).

Por otro lado, al ejercer conductas controladoras sobre los atletas, estos tienden a pasar de tener un locus de control interno, a tener un locus de control externo (Ntoumanis, 2012), llevando al deportista en cuestión a expresar de forma externa la ira, lo cual no repercute significativamente en el rendimiento deportivo (González-García et al., 2017), aunque podría dar lugar a sanciones por malos comportamientos en competición o crear conflicto dentro del equipo, en el caso de deportes colectivos, comportamientos que afectan al rendimiento del equipo en su conjunto. El locus de control externo está relacionado con la motivación extrínseca, mientras que el locus de control interno está relacionado con la motivación intrínseca (Deci & Ryan, 2002), por lo que, siguiendo la línea de la SDT y lo explicado anteriormente, las conductas controladoras ejercidas por parte del entrenador, sobre los atletas, provocarían una transición de una motivación

intrínseca a una motivación extrínseca, de forma indirecta a causa del cambio en el locus de control.

Como se ha comentado con anterioridad, el estilo interpersonal del entrenador tiene un gran efecto en la motivación de los deportistas, que en el caso de que presente un estilo interpersonal controlador, esta tiende a ser una motivación extrínseca, que a su vez está asociada con un afecto negativo hacia el deporte, respuestas de afrontamiento no-óptimas y bajos niveles de propensión al estado de *flow* en el deporte (Ntoumanis, 2012), el cual se caracteriza por una elevada concentración en la tarea que se está realizando (Hernández García, 2018). Por otro lado, este tipo de motivación se ha visto relacionada positivamente con conductas agresivas y con trampas en el deporte (Ntoumanis, 2012).

Los estudios respecto a la posible relación entre el estilo interpersonal controlador y la cohesión de equipo son escasos, sin embargo Turman (2003) determinó que la ridiculización de los deportistas por parte del entrenador y el hecho de que este avergüence a los atletas, puede disminuir la cohesión de equipo, comportamientos los cuales, están relacionados con el estilo interpersonal controlador. En el presente estudio se comprobará si hay una relación directa entre el estilo interpersonal controlador y la cohesión de equipo.

Finalmente, se ha comprobado que el estilo interpersonal controlador del entrenador predice de forma negativa la autoconfianza de los deportistas (Lopez-Walle et al., 2013), y por lo tanto a su rendimiento, como se indica más adelante en este estudio. Las investigaciones respecto a estas dos variables son escasas, sin embargo, hay estudios que muestran una relación positiva entre la calidad de la relación entrenador-atleta con la autoconfianza en el deporte por parte de los deportistas (Gencer & Öztürk, 2018), lo cual puede respaldar en cierta medida que el estilo interpersonal controlador no sea el más indicado para mantener una buena autoconfianza de los atletas.

Como hemos visto, el estilo interpersonal controlador del entrenador puede afectar al rendimiento de los deportistas, afectando diversas variables psicológicas

relacionadas con este rendimiento. Sin embargo, este efecto puede variar según el género del deportista en cuestión.

Concretamente, en un estudio en el que se investigó el efecto de dicho estilo interpersonal de profesores de Educación Física en la motivación sus alumnos, se demostró que las conductas de *retención de la atención o el apoyo e intimidación* están asociadas a unos niveles de amotivación (falta de motivación) más elevados en las alumnas que en los alumnos (Koka & Sildala, 2018). En cambio, este mismo estudio mostró una asociación más fuerte entre el *uso controlador de las recompensas* y la amotivación en los alumnos hombres, que en las mujeres. Con estos resultados, concluyeron que en presencia del el mismo nivel de estilo interpersonal controlador del profesor, las alumnas presentaron una mayor amotivación que los alumnos. Se podría discutir si estos resultados son extrapolables al deporte de competición, pero a pesar de ello, son datos a tener en cuenta para el presente trabajo.

En la misma línea de este último estudio, se ha demostrado que el uso del castigo por parte de los entrenadores tiene un efecto más perjudicial en la motivación de las deportistas mujeres que en la de los hombres, tendiendo a tener niveles de motivación intrínseca bajos (Felton & Jowett, 2014; Amorose & Horn, 2000), lo cual ocurre cuando el entrenador presenta un estilo interpersonal controlador, ya que la *retención de la atención o el apoyo* y algunas conductas *intimidatorias*, como gritar a un deportista delante del resto del equipo, son comportamientos que pueden ser considerados como un tipo de castigo.

La reducida cantidad de estudios respecto a si el género de los deportistas afecta en la relación entre el estilo interpersonal del entrenador y las diversas variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo de los mismos, están centrados en su mayoría en la variable *Motivación*, sin prestar tanta atención al resto de variables. Aun así, teniendo en cuenta que las mujeres presentan una motivación menos autodeterminada que los hombres, en presencia de un entrenador con un estilo interpersonal controlador, y viendo que esta motivación está relacionada con el malestar psicológico del individuo que lo presenta (Deci & Ryan, 2002), el funcionamiento cognitivo podría estar afectado de la misma manera

(Huppert, 2009), por lo que el resto de variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo también lo estarían.

Este razonamiento, junto con el reducido número de estudios al respecto es lo que me ha llevado a estudiar en este trabajo, si el género influye en la relación entre el estilo interpersonal controlador del entrenador y las variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo, las cuales se procederá a explicar a continuación, para un mayor entendimiento.

### **Variables Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo**

Hay una gran cantidad de variables psicológicas que pueden influir en el rendimiento en cualquier disciplina deportiva, entre las cuales se encuentran: motivación, estrés, autoconfianza, autoconcepto y autoestima, competitividad, emociones, nivel de activación general, atención, cohesión de equipo, reflexividad-impulsividad, habilidades psicológicas (Buceta & Gimeno, 2010).

Con el objetivo de acotar las variables a estudiar en este trabajo, se han seleccionado las cinco variables psicológicas que se consideran más importantes para el buen rendimiento deportivo, y que además no son directamente observables desde el exterior, al contrario de las conductas de adherencia por ejemplo, que si son directamente observables, y de forma objetiva (Buceta & Gimeno, 2010), lo cual hace que la administración de cuestionarios sea aún más necesaria. A pesar de ello, hay algunas conductas que si nos pueden dar cierta información sobre estas variables, aunque siempre de manera hipotética e indirecta (Buceta & Gimeno, 2010), por lo que, sumado a la situación de pandemia en que se realiza este estudio, se ha optado por evaluar las siguientes variables psicológicas, únicamente con la administración de cuestionarios.

### ***Autoconfianza.***

Esta variable es definida como la confianza que tienen los deportistas en su capacidad para controlar una determinada situación deportiva y alcanzar objetivo en concreto.

La autoconfianza implica por un lado el conocimiento real de la dificultad del objetivo que se quiere alcanzar, de los recursos y limitaciones propios para alcanzarlo y en función de esto, de las posibilidades realistas de lograrlo, y por el otro, de una parte más subjetiva en la que intervienen varios factores como las creencias, expectativas de los demás, sus experiencias pasadas, etc. que influyen en la propia percepción de control y autoeficacia, lo cual repercute en la autoconfianza (Buceta & Gimeno, 2010).

La autoconfianza tiene una gran relación con la motivación y el estrés. Esta relación se ve por ejemplo cuando un deportista tiene un gran interés en alcanzar determinado objetivo, pero no tiene suficiente autoconfianza, lo cual puede provocar una situación estresante, haciendo que la motivación inicial disminuya. Además una autoconfianza alta permite sobrellevar mejor situaciones de estrés en parte gracias al aumento de la motivación (Buceta y Gimeno, 2010).

### ***Motivación.***

La motivación es un proceso dinámico, es decir, experimenta fluctuaciones a lo largo del tiempo, creciendo y decreciendo su nivel de forma perpetua (Mateo Soriano, M., 2001; Buceta y Gimeno, 2010).

Es importante hacer una distinción entre lo que es la motivación básica y la motivación cotidiana (Buceta y Gimeno, 2010):

**Motivación Básica.** El interés que tienen, en este caso los deportistas, por la actividad, sus objetivos fundamentales, los beneficios que consideran atractivos, el coste que están dispuestos a pagar, la relación entre beneficios y costes, otros intereses en su vida, su grado de compromiso, etc.

**Motivación Cotidiana.** Tener interés y experimentar satisfacción al realizar actividades del día a día, como por ejemplo entrenamientos, partidos, etc.

Con el objetivo de que el deportista adquiera y mantenga el compromiso con dicha actividad, es de vital importancia que el nivel de motivación se mantenga alto. De todos modos, puede darse el caso de que un deportista tenga un nivel excesivo de motivación, lo cual puede dar lugar a sobreentrenamiento (entrenando más de lo que tu cuerpo puede soportar), un nivel de activación excesivamente alto y acciones inapropiadas (Buceta y Gimeno, 2010).

Por otro lado, la motivación puede estar orientada a dos tipos de metas, ortogonales entre sí, es decir, que pueden coexistir en un mismo individuo.

Estas dos orientaciones son:

**Orientación al Ego.** Los sujetos en que predomina esta orientación, se enfocan sobre todo en el resultado y juzgan su nivel de competencia basándose en comparaciones con otros (Nicholls, 1989). Se ha observado como los deportistas con una orientación al ego predominante relacionan la práctica deportiva con ansiedad, desinterés-pasividad, comportamientos agresivos y la violación de reglas en situaciones deportivas (Sánchez-Alcaraz Martínez et al., 2016).

**Orientación Hacia la Tarea.** En este caso, las personas más orientadas hacia la tarea, juzgan su nivel de competencia en base a su aprendizaje y dominio personal (Nicholls, 1989). Se ha demostrado que estos sujetos asocian la práctica deportiva con la diversión y el esfuerzo, y por lo tanto, es la orientación que debería predominar para mantener una buena motivación (Sánchez-Alcaraz Martínez et al., 2016).

Como ya se ha comentado anteriormente, estas dos orientaciones se pueden dar a la misma vez en un mismo sujeto, además de poder presentarse en diferentes niveles, dando lugar a cuatro perfiles de orientación motivacional (bajo ego/baja tarea, alto ego/ baja tarea, bajo ego/alta tarea y alto ego/alta tarea) (Buceta y Gimeno, 2010).

Estas orientaciones están relacionadas con otra categorización de la motivación, muy extendida, e inicialmente estipulada por Deci y Ryan (2002) en su teoría de la

auto-determinación. Esta es la diferenciación entre motivación intrínseca y motivación extrínseca.

**Motivación Intrínseca.** Las personas motivadas intrínsecamente hacia una actividad, participan libremente en estas y se mantienen debido a la experiencia de interés y disfrute al realizarlas. Es por ello que este tipo de motivación, según la SDT, favorece un comportamiento auto-determinado, y es el tipo de motivación a promover.

**Motivación Extrínseca.** En este caso, la motivación depende de recompensas o resultados contingentes, que son separables de la actividad en sí. Por lo tanto, el motivo por el cual una persona realiza una determinada actividad motivada extrínsecamente, es por la obtención de una recompensa ajena a la actividad. Según la SDT este tipo de motivación debe evitarse sobre todo si la actividad que se lleva a cabo ya está determinada por una motivación intrínseca (Deci & Ryan, 2002).

### ***Nivel de Activación Óptimo.***

Esta variable ha sido etiquetada por Buceta y Gimeno como "nivel de activación general", pero en este trabajo se ha optado por categorizarlo como "nivel de activación óptimo", ya que los ítems del cuestionario CPRD que miden esta variable van dirigidos concretamente a este nivel de activación necesario para el correcto rendimiento deportivo, y se considera que el término nivel de activación "general" es poco específico.

El nivel de activación, también llamado *arousal*, se define como el estado energético que media entre las funciones cognitivas, emocionales y atencionales de un deportista (Pozo, Cortés y Martín, 2013).

En función del nivel de activación que presente un deportista, su rendimiento se puede ver afectado de forma positiva o negativa. Esta influencia viene explicada principalmente por dos modelos:

**Hipótesis de la U Invertida.** Esta hipótesis inicialmente planteada por Yerkes y Dodson, establece que existe un nivel de activación óptimo, que favorece el máximo rendimiento deportivo, mientras que un nivel excesivamente bajo o alto, perjudicaría el buen rendimiento deportivo (López-Pérez et al., 1992). Este nivel de activación óptimo, será diferente en función de cada deportista, y el momento y tipo de tarea que realice (Buceta y Gimeno, 2010).

**Modelo de la Catástrofe.** Postula que el rendimiento no solo depende del nivel de activación, sino que también se ve influenciado por la ansiedad cognitiva, en cuanto a que si los niveles de estas dos variables son altos, el deportista experimenta una caída dramática de su rendimiento (Córdoba et al., 2020; Díaz-Ozejo, 2013).

Al margen de estos modelos, el nivel de activación de los deportistas depende en gran parte de variables psicológicas como la motivación, el estrés, la autoconfianza y las emociones positivas. Entre estas variables, las que más influyen en el *arousal* de los atletas son la motivación y el estrés.

Si hay niveles bajos de estas dos variables, el nivel de activación tiende a ser bajo, lo cual da lugar a un reducido rendimiento. De la misma forma, si los niveles de motivación son excesivamente altos, esto da lugar a niveles altos de activación, lo cual perjudicará también el rendimiento.

En cambio, el estrés elevado puede desembocar tanto en un nivel de activación excesivamente alto, si predomina la ansiedad y hostilidad, como uno excesivamente bajo, en el caso de que haya manifestaciones de desánimo o cansancio mental, lo que perjudica el rendimiento de ambas formas.

Del mismo modo, una autoconfianza baja favorece un exceso de activación y una autoconfianza alta favorece una activación excesivamente baja.

Saber que variables propician un nivel de activación alto y cuáles favorecen un nivel de activación bajo, es útil para saber si el *arousal* alto o bajo de un deportista está afectado por alguno de estos factores, para poder intervenir de forma adecuada (Buceta y Gimeno, 2010).

## **Atención.**

Es un proceso psicológico básico que tiene la función de seleccionar del entorno los estímulos que son relevantes para el estado cognitivo del sujeto, y que sirven para llevar a cabo una acción y alcanzar unos objetivos (Ríos-Lago, Muñoz y Paúl, 2007).

Al ser un proceso psicológico complejo, es difícil realizar una definición que aúne todas sus funciones, por lo que se han descrito diversos componentes capaces de realizar diferentes tareas:

**Arousal.** Si el nivel de *arousal* es excesivamente bajo, la atención se verá dispersa y el deportista no prestará atención a los estímulos relevantes para el rendimiento, mientras que si el nivel de activación es excesivamente alto, la atención se estrecha (presta atención a un número reducido de estímulos) con lo que el deportista pierde información relevante o este tiende a centrarse en estímulos internos (pensamientos, sensaciones corporales, imágenes, etc.). En cambio si el *arousal* se presenta en un nivel moderado, el deportista tendrá una atención óptima para el rendimiento deportivo (Buceta y Gimeno, 2010; Londoño, 2009).

**Atención Focalizada.** Habilidad para dar una respuesta discreta, estable y simple ante uno o más estímulos, sumada a la capacidad de focalizar la atención en un estímulo en concreto.

**Atención Sostenida.** Se refiere a la atención focalizada, mantenida durante un tiempo mayor.

**Atención Selectiva.** Es la capacidad de escoger la información a procesar, dentro de varias posibles, inhibiendo aquella que se considera irrelevante.

**Atención alternante.** Hace referencia a la capacidad de cambiar el foco atencional entre tareas con requerimientos cognitivos diferentes.

**Atención dividida.** Se trata de la habilidad para responder simultáneamente a dos tareas de atención selectiva (Ocampo, 2009).

A su vez, la atención posee dos características (Aguirre et al., 2015):

**Amplitud.** Hace referencia a la cantidad de información procesada en un mismo momento. Esta puede ser *amplia*, si el deportista atiende a diferentes

estímulos a la vez, o *estrecha* si presta atención a un número muy limitado de estímulos.

**Dirección.** Esta característica se refiere al lugar hacia el que dirigen el foco atencional, que puede ser *externo*, si se atiende a estímulos ajenos al deportista (campo, pelota, adversarios, etc.) o *interno*, si se presta a tención a estímulos propios del deportista (sensaciones corporales, respiración, pensamientos, emociones, etc.).

Estas dos características de la atención dan lugar a cuatro estilos atencionales, y cada uno de ellos, será más óptimo para una situación u otra (Aguirre et al., 2015):

**Amplio-Externo.** Para evaluar rápidamente una situación.

**Amplio-Interno.** Utilizado para analizar y planificar.

**Estrecho-Externo.** Sirve para centrarse exclusivamente en uno o dos estímulos externos al deportista.

**Estrecho-Interno.** Es útil para imaginar cómo se ejecutará determinada habilidad y para dirigir y controlar el *arousal*.

### ***Cohesión de Equipo.***

Para tratar de comprender mejor este concepto, es interesante aclarar el significado de "equipo", a veces malentendido, el cual consiste en un conjunto de dos o más individuos con las siguientes características (Giesenow, 2009):

- Identidad común.
- Metas y objetivos compartidos.
- Comparten un destino en común.
- Presentan patrones estructurados de interacción y comunicación.
- Percepción común de la estructura del grupo (roles, normas, posiciones, etc.)
- Interdependencia personal e instrumental para poder competir.
- Atracción interpersonal recíproca.
- Hacen una distinción entre "nosotros" y "ellos".

Una vez definido lo que es un equipo, se puede llegar a entender mejor lo que es la "cohesión de equipo", que se entiende como "un proceso dinámico que se refleja en la tendencia de un grupo a no separarse y permanecer unido con la finalidad de conseguir sus objetivos instrumentales o para la satisfacción de las necesidades afectivas de sus miembros" (Carron, Brawley y Widmeyer, 1998).

En la definición anterior ya se definen dos tipos de cohesión de equipo, analizadas en el cuestionario CPRD, que son:

***Cohesión Social.*** Es aquella que se centra en las relaciones interpersonales.

***Cohesión Instrumental.*** Se trata una cohesión centrada en los objetivos deportivos del grupo.

En un equipo de alto rendimiento, es mejor que predomine la segunda por encima de la primera, ya que una cohesión social superior podría ser perjudicial (Buceta y Gimeno ,2010).

### **Objetivo e Hipótesis**

El *objetivo* de este proyecto es determinar si el estilo interpersonal controlador de los entrenadores, percibido por parte de los deportistas a los que entrena, influye significativamente en las diferentes variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo (autoconfianza, atención, nivel de activación óptimo, cohesión de equipo y motivación) de los mismos.

Para alcanzar este objetivo, se han establecido dos hipótesis, que con los datos recabados se confirmaran o se rechazaran.

Estas *hipótesis* son:

Hipótesis 1. Un estilo interpersonal controlador por parte de los entrenadores se relaciona negativamente con el rendimiento psicodeportivo de los atletas, entendido

como autoconfianza (H1a), atención (H1b), nivel de activación óptimo (H1c), cohesión de equipo (H1d) y motivación (H1e).

Hipótesis 2. El género modulará la relación entre el estilo interpersonal controlador del entrenador/a y el rendimiento psicodeportivo. Las mujeres mostrarán un peor rendimiento psicodeportivo que los hombres bajo un estilo interpersonal controlador por parte del entrenador.

## **Metodología**

### **Procedimiento**

Para adquirir los datos necesarios para este estudio, mi compañero Dani Montell y yo elaboramos un cuestionario común en el que, además de una hoja donde los participantes debían anotar sus datos demográficos, constaron tres escalas: una con la que mi compañero evaluó el estrés para su propio trabajo, el CCBS con el que evaluaría la percepción del estilo interpersonal controlador del entrenador por parte de los jugadores, y un cuestionario en común, el CPRD, con el que analizaríamos los niveles de las distintas variables psicológicas explicadas previamente.

Realizamos un único cuestionario, ya que así, podríamos administrar una única vez el mismo, y que de esta manera no se administrara dos veces el cuestionario en común de forma que se vieran alterados los resultados. Esto además nos sirvió para optimizar el trabajo y no quitarles tanto tiempo a los equipos a los que les administramos el cuestionario, entre otras cosas.

Para contactar con los diferentes clubs, y que estos nos permitieran obtener los datos de sus jugadores, por un lado, en el caso de los dos equipos del Nàstic, fue nuestro tutor de prácticas, Vicenç Raluy, el que contactó con ellos, y acordó el día y la hora en la que realizaríamos la administración de los cuestionarios. Por el otro lado, mi compañero Dani Montell, fue el que se encargó de contactar con el resto de clubs, ya que lleva muchos años jugando al fútbol en diferentes clubs del Camp

de Tarragona, y tuvo más facilidad para contactar con ellos. En mi caso, gestioné más el acuerdo de día y hora con el club Cambrils Unió, ya que tenía más facilidad para ir presencialmente.

Una vez contactamos con los clubes, y antes de ir al club correspondiente a administrar el cuestionario, obtuvimos los consentimientos informados de los padres de los jugadores, además de la autorización del club para poder hacerlo.

Optamos por la opción de administrar los cuestionarios presencialmente, siempre que fuera posible, ya que así podríamos resolver dudas, y realizar una buena explicación a los participantes, de las características del cuestionario, de para qué íbamos a utilizar los datos recogidos, que sería completamente anónimo, etc.

Advertimos a los clubes de la duración aproximada de la administración de los cuestionarios, que es de aproximadamente 20-30 minutos, en función de lo que acordamos la hora en la que se administraría, que fue como norma general 30 o 45 minutos antes del entrenamiento.

Finalmente, después de haber recabado toda la información, procedimos a introducir las respuestas de las diferentes escalas en nuestras respectivas plantillas de SPSS. Aprovechando que mi compañero y yo tenemos el CPRD en común, nos dividimos la muestra de la que debíamos introducir los resultados, y posteriormente lo pusimos en común para facilitar el trabajo.

## **Muestra**

La muestra está constituida por 81 jugadores de fútbol de diferentes clubs y equipos del Camp de Tarragona. De estos 81 jugadores, el 79% son hombres (Nàstic Cadete A y B, La Floresta Cadete A y Reus Cadete A) y el 21% mujeres (Riudoms Juvenil Femenino y Cambrils Juvenil Femenino), de entre 14-17 años, dando lugar a una media de edad de 15,27 años.

La cantidad de años jugando al fútbol de estos jugadores oscila entre 1 y 13 años y la media se sitúa en 9,43 años practicando este deporte.

Como se puede observar en la tabla 1, entre los clubes de los que se ha conseguido la muestra están: el Club Gimnàstic de Tarragona que corresponde al 42% de la

muestra, seguido del CD La Floresta con un 21%, la Fundació Futbol Base Reus con un 16%, el Club Cambrils Unió correspondiente al 13,6% de la muestra y finalmente el CD Riudoms con un 7,4%.

En cuanto a la categoría competitiva de cada equipo, se ha visto como toda la muestra femenina compite en Segunda División Juvenil, mientras que el resto del porcentaje de la muestra compite en Preferente Cadete y en División de Honor Cadete. Concretamente el 40,7% de la muestra está en la categoría Preferente Cadete, lo que corresponde al Gimnàstic de Tarragona Cadete B y al CD La Floresta Cadete A, mientras que el 38,3% restante que compite en la División de Honor Cadete comprende al Gimnàstic de Tarragona Cadete A y al Cadete A de la Fundació Futbol Base Reus (Tabla 1).

**Tabla 1**

*Factores Sociodemográficos*

	n	%
<b>Género</b>		
Hombre	64	79%
Mujer	17	21%
<b>Estado civil</b>		
Soltero/a	71	87,7%
En pareja	10	12,3%
<b>Edad</b>		
14 años	12	14,8%
15 años	37	45,7%
16 años	30	37%
17 años	2	2,5%
<b>Club</b>		
Gimnàstic de Tarragona	34	42%
Fundació Futbol Base Reus	13	16%
CD La Floresta	17	21%

	n	%
Cambrils Unió	11	13,6%
CD Riudoms	6	7,4%
Categoría en la que compiten		
División de Honor Cadete	31	38,3%
Preferente Cadete	33	40,7%
Segunda División Juvenil	17	21%
Años de práctica		
1 años	1	1,2%
3 años	2	2,5%
4 años	1	1,2%
5 años	2	2,5%
6 años	6	7,4%
7 años	2	2,5%
8 años	8	9,9%
9 años	10	12,3%
10 años	20	24,7%
11 años	16	19,8%
12 años	6	7,4%
13 años	7	8,6%

Notas. N=81

## **Instrumentos**

Con el fin de evaluar el estilo interpersonal predominante del entrenador, percibido por los jugadores de cada equipo y los niveles de las cinco variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo de los mismos, se han administrado los siguientes dos cuestionarios respectivamente:

### ***Controlling Coach Behaviors Scale (CCBS)***

Este es un instrumento fue elaborado por Bartholomew et al. (2010) con el objetivo de medir la percepción del estilo interpersonal controlador del entrenador por parte de los deportistas.

Esta escala consta de 15 ítems entre los cuales, 4 evalúan el *Uso Controlador de las Recompensas* (e.g., "Mi entrenador solo utiliza premios y/o halagos para conseguir que me centre en las tareas durante el entrenamiento";  $\alpha = .61$ ), 4 la *Consideración Condicional Negativa* (e.g., "Mi entrenador es poco amistoso conmigo cuando no me esfuerzo en ver las cosas a su manera";  $\alpha = .77$ ), 4 la Intimidación (e.g., "Mi entrenador me grita delante de los otros para que haga determinadas cosas";  $\alpha = .73$ ) y los 3 restantes el *Excesivo Control Personal* (e.g., "Mi entrenador intenta controlar lo que hago en mi tiempo libre";  $\alpha = .54$ ).

Las respuestas a cada ítem están divididas en una escala Likert que va del 1 (totalmente en desacuerdo) a 7 (totalmente de acuerdo). (Ítems de la escala en el anexo 1).

### ***Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD)***

Este cuestionario fue elaborado por Jose M<sup>a</sup> Buceta y Fernando Gimeno, y está formado por 55 ítems divididos en 5 escalas, en las que se evalúan los siguientes factores: control del estrés, influencia de la evaluación del rendimiento, motivación, habilidad mental y cohesión de equipo (Gimeno et al., 2001).

En este estudio, de estas variables, evaluadas de forma más explícita, se tendrán en cuenta la Motivación y la Cohesión de Equipo. El resto de variables psicológicas tenidas en cuenta para este trabajo (Nivel de Activación Óptimo, Autoconfianza y Atención), son evaluadas de una forma más implícita, dentro de las escalas, y en relación a algunos de los 5 factores que se tienen en cuenta de forma más explícita, comentados anteriormente. El Nivel de Activación Óptimo y la Atención se evalúan

en relación con el Control del Estrés y la Influencia de la Evaluación del Rendimiento, mientras que la Autoconfianza es evaluada en relación con el Control del Estrés únicamente (Gimeno et al., 2001).

De este cuestionario de 55 ítems (Anexo 2), 6 de estos, pertenecientes a la escala de *Cohesión de Equipo*, evalúan esta misma variable (e.g., "Me llevo muy bien con otros miembros del equipo";  $\alpha = .53$ ); 9 evalúan la *Motivación* ( $\alpha = .56$ ), con 8 ítems de la escala de Motivación (e.g., "Algunas veces no me encuentro motivado/a para entrenar") y uno de la escala de Influencia de la Evaluación del Rendimiento ("Mi motivación depende en gran medida del reconocimiento que obtengo de los demás"); 9 ítems miden la *Atención* ( $\alpha = .56$ ), de los cuales 5 pertenecen a la escala de Control del Estrés (e.g., "Suelo tener problemas concentrándome mientras compito"), 3 a la escala de Influencia de la Evaluación del Rendimiento (e.g., "Cuando lo hago mal, suelo perder la concentración"), y uno a la escala de Motivación ("Durante los entrenamientos suelo estar muy concentrado/a en lo que tengo que hacer"); 11 ítems miden la *Autoconfianza* ( $\alpha = .84$ ), entre los cuales 10 corresponden a la escala de Control del Estrés (e.g., "Tengo una gran confianza en mi técnica") y uno está presente en la escala de Influencia de la Evaluación del Rendimiento ("Mi confianza en la competición (o en el partido) depende en gran medida de los éxitos o fracasos en las competiciones (o partidos) anteriores"). Por último, es importante puntualizar que el *Nivel de Activación Óptimo*, en el caso de este trabajo en particular, se mide con el uso de los restantes 8 ítems, que evalúan la variable Ansiedad ( $\alpha = .69$ ), de los que 5 de ellos corresponden a la escala de Control del Estrés (e.g., "Rara vez me encuentro tan tenso/a como para que mi tensión interfiera negativamente en mi rendimiento") y 3 a la de Influencia de la Evaluación del Rendimiento (e.g., "Algunas veces siento una intensa ansiedad mientras estoy participando en una prueba (o un partido)").

A pesar de la baja consistencia interna de los ítems que evalúan cada variable, a excepción de la autoconfianza, el alfa de Cronbach del cuestionario en su totalidad ha resultado ser elevada ( $\alpha = .86$ ).

Cada respuesta a los ítems está dividida en un rango de 0 (muy en desacuerdo) a 4 (totalmente de acuerdo), además de presentar una opción para marcar los ítems que no han sido entendidos por el participante.

Por último, es importante puntualizar que la variable *género* se estableció como variable "dummy", en la que "0" corresponde a la categoría "Femenino" y "1" representa la categoría "Masculino", de manera que se han podido hacer los análisis estadísticos pertinentes con esta variable.

### **Análisis de Datos**

La herramienta utilizada para analizar los datos obtenidos mediante la administración de los cuestionarios explicados previamente, es el paquete estadístico SPSS, en la versión IBM SPSS Statistics 27. No ha habido necesidad de invertir ningún ítem, ya que en el CCBS todos iban en la misma dirección y la aplicación del CPRD daba la opción de exportar un documento Excel con todas las puntuaciones invertidas.

Lo primero que se ha procedido a hacer, es la obtención de las medias, desviaciones típicas y las Correlaciones de Pearson entre las distintas variables estudiadas. Además se ha establecido la variable "género", como variable "dummy", ya que es una variable categórica.

A continuación se estandarizaron las puntuaciones de todas las variables, exceptuando las variables dependientes (autoconfianza, atención, nivel de activación óptimo, cohesión de equipo y motivación), para así poder realizar una regresión jerárquica múltiple, y ver si influye el estilo interpersonal del entrenador, en las 5 variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo de los deportistas. En esta regresión jerárquica múltiple, se ha incluido la variable género, como variable moduladora, con el objetivo de observar si modula la posible relación entre la variable independiente y las variables dependientes, y por lo tanto haya una interacción. En el caso de que se presenten interacciones significativas de la variable moduladora, se procederá a realizar una representación gráfica de las mismas.

## Resultados

En la tabla 2, se pueden observar las correlaciones entre todas las variables relevantes para el estudio en cuestión, además de los estadísticos descriptivos de cada una.

En el caso de la variable "Estilo Interpersonal Controlador del Entrenador" (EICE), se correlaciona de forma negativa y significativa con la Autoconfianza ( $r=-0.393$   $p<0.01$ ) y la Atención ( $r= -0.262$   $p<0.05$ ). Esto quiere decir que, cuando los participantes perciben que en el entrenador predomina un estilo interpersonal controlador, los niveles en la autoconfianza y atención de los mismos se ven disminuidos.

Respecto a la variable Cohesión de Equipo (CE), esta muestra una correlación positiva y significativa con la Motivación ( $r=0.333$   $p<0.1$ ). Lo cual significa que a más cohesión de equipo, más motivación tendrán los deportistas.

En cuanto al "Nivel de Activación Óptimo" (NAÓ), se ha visto correlacionado positivamente con los Años Jugando al Fútbol ( $\alpha<0.248$ ), el Género ( $r=0.320$ ), la Autoconfianza ( $r=0.629$ ), la Motivación ( $r=0.260$ ) y la Atención ( $r=0.469$ ). Además las correlaciones de las variables Género, Autoconfianza y Atención son significativas en el nivel 0.01 mientras que las variables Años Jugando al Fútbol y Motivación lo son en el nivel 0.05. Estos resultados reflejan que, mayor nivel de activación óptimo se asocia con jugadores con más años de práctica de fútbol, una mayor autoeficacia, motivación y atención, además de presentarse en mayor medida un nivel de activación óptimo en hombres que en mujeres.

Con respecto a la variable "Atención", la misma está correlacionada positivamente y con una significación por debajo del 0.01 con las variables "Autoconfianza" ( $r=0.362$ ) y "Motivación" ( $r=0.287$ ). Esto quiere decir que mayores niveles de atención, están asociados con mayor nivel de autoconfianza y motivación.

La variable "Motivación" está correlacionada positivamente y con una significación por debajo del 0.01 con los Años Jugando al Fútbol ( $r=0.457$ ), el Género ( $r=0.321$ ) y la Autoconfianza ( $r=0.500$ ). Estos resultados reflejan que, los jugadores que

llevan más Años Jugando al Fútbol tienden a tener más Motivación, que los hombres son más propensos a estar motivados por el deporte que las mujeres, y que los jugadores con una mayor motivación tienden a tener más autoconfianza.

La Autoconfianza se ha visto correlacionada con un nivel de significación de  $p < 0.01$  y de forma positiva con las variables "Años Jugando al Fútbol" ( $r = 0.436$ ) y "Género" ( $r = 0.504$ ). Esto muestra que los jugadores que llevan más años jugando al fútbol tienden a tener una mayor autoconfianza.

El Género está correlacionado positiva y significativamente con los Años Jugando al Fútbol ( $p < 0.01$   $r = 0.585$ ). Esto significa que los jugadores que se han identificado con el género masculino (1) tienden a llevar más años jugando al fútbol que los participantes que se han identificado con el género femenino (0).

Por último, se ha visto una correlación positiva y con una significación por debajo del 0.05 entre las variables "Edad" y "Años Jugando al Fútbol" ( $r = 0.228$ ). Esta correlación muestra que los jugadores de mayor edad, acostumbran a llevar más años jugando al fútbol.

## Tabla 2

### *Estadísticos Descriptivos y Correlaciones de las Variables Estudiadas*

Variables	n	M	DT	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.Edad	81	15.27	.72	-								
2.AJF	81	9.41	2.50	.23*	-							
3.Género	81	.79	.41	.19	.59**	-						
4.Autoconfianza	81	2.67	.75	.13	.44**	.50**	-					
5.Motivación	81	2.90	.51	.05	.46**	.32**	.50**	-				
6.Atención	81	2.63	.52	-.02	.10	.20	.36**	.29**	-			
7.NAÓ	81	2.45	.73	.12	.25*	.32**	.63**	.26*	.47**	-		
8.CE	81	3.24	.52	.04	.14	.03	.21	.33**	.18	.05	-	
9.EICE	81	2.24	.78	-.16	-.10	-.19	-.39**	-.14	-.26*	-.16	-.07	-

Notas. AJF = Años Jugando al Fútbol; NAÓ = Nivel de Activación Óptimo; CE = Cohesión de Equipo; EICE = Estilo Interpersonal Controlador del Entrenador.

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

Al realizar las regresiones jerárquicas múltiples con interacción de la variable "EICE" (VI) y la variable "Género" (Variable Moduladora) se ha observado que:

Como se puede ver en la tabla 3, la variable "Género" afecta de forma significativa ( $p < 0.01$ ) y positiva ( $\beta = 0.377$ ) a la VD "Autoconfianza", por lo que los participantes identificados con el género masculino, tienden a presentar una mayor autoconfianza.

Hay un efecto significativo ( $p < 0.01$ ) y negativo ( $\beta = -0.316$ ) de la VI "Estilo Interpersonal Controlador del Entrenador" sobre la VD "Autoconfianza". Esto quiere decir que los jugadores que perciben un estilo interpersonal controlador en su entrenador, muestran una menor autoconfianza que aquellos que no lo perciben así.

No hay una influencia significativa de la interacción entre la variable "Estilo Interpersonal Controlador del Entrenador" y la variable "Género" con la "Autoconfianza" de los sujetos, con lo que no podemos decir que el género module la influencia del estilo interpersonal controlador del entrenador en la autoconfianza de los jugadores.

Respecto a la variable "Motivación", como se ve en la Tabla 3, ha habido una influencia positiva ( $\beta = 0.420$ ) y significativa ( $p < 0.01$ ) de la variable control "Años Jugando al Fútbol" sobre esta. Con esto se puede decir que, a más años jugando al fútbol, más motivación tienen los jugadores hacia este.

En cuanto a la variable dependiente "Atención", como está indicado en la Tabla 3, esta se ha visto influida negativa ( $\beta = -0.245$ ) y significativamente ( $p < 0.05$ ) con la variable independiente "Estilo Interpersonal Controlador del Entrenador". Esto da a entender que si los jugadores perciben en su entrenador un estilo interpersonal controlador, su atención en el fútbol se verá afectada negativamente.

**Tabla 3***Regresión Jerárquica Múltiple de las Variables Estudiadas*

	Autoconfianza			Motivación			Atención		
	SE	Beta	$\rho$	SE	Beta	$\rho$	SE	Beta	$\rho$
Modelo 1									
Edad	.08	.01	.91	.05	-.06	.54	.06	-.06	.60
Años jugando al fútbol	.09	.21	.08	.06	.42	.00**	.07	-.02	.91
Género	.09	.38	.00**	.06	.09	.49	.07	.22	.12
Modelo 2									
EICE	.07	-.32	.00**	.05	-.10	.36	.06	-.25	.03*
Modelo 3									
EICE*Género	.17	.14	.47	.13	.26	.23	.14	-.48	.03*

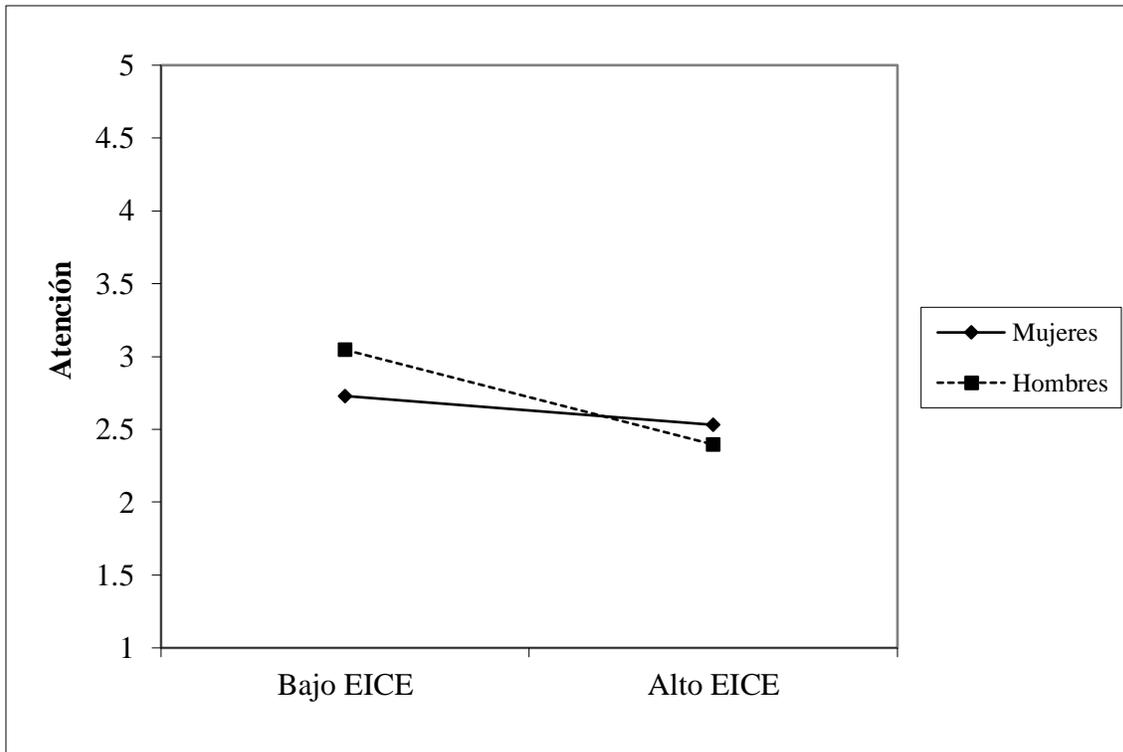
Notas. EICE= Estilo interpersonal Controlador del Entrenador.

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

Además, la interacción entre el “Estilo Interpersonal Controlador del Entrenador” y la variable moduladora “Género” influye significativamente ( $p < 0.05$ ) en los niveles de la variable dependiente “Atención” (Tabla 3). Con estos resultados y viendo la interacción representada en la Figura 1, podemos decir que la variable “Género” modula la relación entre variable “EICE” y la variable “Atención”, en el sentido de que si hay una percepción de un nivel de “Estilo Interpersonal Controlador del Entrenador” alto por parte de los deportistas, no hay diferencias entre hombres y mujeres en cuanto a los niveles de atención, mientras que ante una percepción de un nivel bajo de “EICE” los hombres presentan un nivel de atención más alto que las mujeres.

**Figura 1**

*Representación Gráfica de la Influencia de la Interacción EICE\*Género Sobre la Atención*



Notas. EICE = Estilo Interpersonal Controlador del Entrenador.

Viendo la información presentada en la Tabla 4, no se ha observado un efecto significativo de ninguna variable, ni de la interacción entre "Estilo Interpersonal Controlador del Entrenador" y el "Género" sobre la variable dependiente "Nivel de activación Óptimo".

De igual manera, no ha habido ninguna relación significativa entre la variable dependiente "Cohesión de Equipo" y el resto de variables del estudio, además de no observarse un efecto significativo de la interacción entre el "EICE" y el "Género" (Tabla 4).

**Tabla 4***Regresión Jerárquica Múltiple de las Variables Estudiadas*

	Nivel de Activación Óptimo			Cohesión de equipo		
	SE	Beta	$\rho$	SE	Beta	$\rho$
Modelo 1						
Edad	.08	.05	.63	.06	.01	.93
Años jugando al fútbol	.10	.08	.54	.07	.17	.22
Género	.10	.26	.053	.07	-.07	.61
Modelo 2						
EICE	.08	-.10	.36	.06	-.07	.57
Modelo 3						
EICE*Género	.19	-.44	.051	.14	.08	.72

Notas. EICE= Estilo interpersonal Controlador del Entrenador.

### **Discusión y Conclusiones**

Al iniciar este proyecto, se planteó el principal objetivo de comprobar si un estilo interpersonal controlador del entrenador, influye en los niveles de las 5 variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo, ya sea de forma positiva o negativa. Este objetivo se ha alcanzado mediante el análisis de los datos obtenidos de los cuestionarios CPRD y CCBS.

Además de esto se ha podido corroborar o refutar la siguiente información incluida en la introducción teórica:

Por un lado, los niveles altos de autoconfianza se han visto asociados a niveles altos de motivación, con lo que se corrobora lo señalado en la teoría por parte de Buceta y Gimeno (2010). Por otro lado, el Nivel de Activación Óptimo se ha relacionado con un nivel elevado de autoconfianza en el presente estudio, lo cual contradice lo estipulado por Buceta y Gimeno (2010), que asocian un nivel elevado de autoconfianza con un nivel de activación sub-óptimo, y por lo tanto bajo.

Respecto a la motivación, esta se ha visto relacionada positivamente con el nivel de activación óptimo, con lo que cuanto más óptimo sea el nivel de activación mayor es la motivación del deportista, como también se ha indicado en la introducción de este artículo (Buceta y Gimeno, 2010).

Además, en el presente estudio, los altos niveles de atención se han visto relacionados con el nivel de activación óptimo de los deportistas, lo cual va en la línea de lo establecido por Buceta y Gimeno (2010), de que cuanto más óptimo sea el nivel de activación, mayor será la capacidad atencional del deportista.

Asimismo, el presente estudio, se han planteado dos hipótesis que, basándonos en los resultados y la información bibliográfica recabada, se procederá a comprobar si se cumplen, y se dará una explicación razonada de por qué se dan estos resultados.

En relación a la primera hipótesis de este estudio, en la que se planteó que el estilo interpersonal por parte de los entrenadores se relaciona negativamente con el rendimiento psicodeportivo de los atletas, entendido como autoconfianza (H1a), atención (H1b), nivel de activación óptimo (H1c), cohesión de equipo (H1d) y motivación (H1e); únicamente se acepta la hipótesis respecto a las variables psicológicas "Autoconfianza" (H1a) y "Atención" (H1b), especialmente con la primera, puesto que muestra una relación más significativa con el "Estilo Interpersonal Controlador del Entrenador". Por lo tanto podemos afirmar que la percepción del "Estilo Interpersonal Controlador del Entrenador" por parte de los deportistas afecta negativamente a la Autoconfianza de los mismos, lo cual va en la línea de los estudios citados en la introducción, los cuales encuentran una asociación negativa entre estas dos variables (Lopez-Walle et al., 2013; Gencer & Öztürk, 2018); y la Atención de estos deportistas, con lo que se corroboran los resultados obtenidos en el estudio de Ramis et al. (2017), en el que se observó una asociación del estilo interpersonal objeto de estudio y la pérdida de la concentración por parte de los deportistas.

No se ha observado una relación significativa del "Estilo Interpersonal Controlador del Entrenador" con la variable "Motivación", resultado que no está a la par de lo que dice la gran cantidad de estudios que hay al respecto (e.g., Raims et al., 2017; Isoard-Gauthier et al., 2012; y Ntoumanis, 2012), en los que se muestra una relación entre este estilo interpersonal y los niveles de motivación menos autodeterminados, y por lo tanto los niveles más bajos de motivación.

Tampoco se ha observado una relación significativa entre el "EICE" y la "Cohesión de Equipo", resultado que no concuerda con el estudio de Turman (2003), en el que determinó que la ridiculización de los deportistas por parte del entrenador y el hecho de que este avergüence a los atletas, puede disminuir la cohesión de equipo, comportamientos los cuales, están relacionados con el estilo interpersonal controlador.

Lo último a señalar en relación a la primera hipótesis del presente estudio, es la ausencia de una asociación significativa del "EICE" con la variable "Nivel de Activación Óptimo"; resultado que no va en la línea de los tres estudios presentados en la introducción, en los que sí se encuentra una relación entre el *arousal* perturbado de los deportistas en presencia de este estilo interpersonal (Bartholomew et al., 2011) y entre la ansiedad de los atletas y el "EICE" (Ramis et al., 2017; y Lopez-Walle et al., 2013).

Al no haber encontrado una asociación entre el "EICE" y estas tres últimas variables en el presente estudio, se acepta la hipótesis nula respecto a las variables "Nivel de Activación Óptimo" (H1c), "Cohesión de Equipo" (H1d) y "Motivación" (H1e).

Respecto a la segunda hipótesis establecida, en la que se planteó que el género modularía la relación entre el "Estilo Interpersonal Controlador del Entrenador/a" y el rendimiento psicodeportivo de los atletas, en el sentido de que las mujeres mostrarían un peor rendimiento psicodeportivo que los hombres bajo un estilo interpersonal controlador por parte del entrenador, esta se cumple parcialmente. Esto es así, puesto que no ha habido una interacción significativa del género en la relación entre el "EICE" y las variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo, a excepción de la variable "Atención", en la que el género ha

interaccionado, aunque lo ha hecho en la dirección contraria a la planteada en la segunda hipótesis, y por lo tanto, el efecto del "EICE" sobre la "Atención" ha sido mayor en hombres que en mujeres. Concretamente esta diferencia entre hombres y mujeres se ha dado en presencia de niveles bajos de "EICE", ante los que, los hombres han presentado unos niveles de "Atención" más altos que las mujeres, mientras que ante la percepción de unos niveles altos de "EICE", no ha habido diferencias de género en los niveles de "Atención".

Esta diferencia, en base a la revisión bibliográfica realizada y a los resultados obtenidos, tiene lugar debido a la predominancia de una motivación intrínseca hacia el deporte en los hombres y la tendencia de las mujeres a presentar una motivación extrínseca hacia el mismo (Koka & Sildala, 2018; Felton & Jowett, 2014; Amorose & Horn, 2000); lo cual hace que, ante la percepción del "EICE", y la consecuente transición hacia una motivación extrínseca (Isoard-Gauthier et al., 2012), las mujeres mantengan este tipo de motivación, y los hombres realicen esta transición de una motivación intrínseca a una extrínseca. Este cambio en la motivación de los hombres, está asociado a una menor propensión a experimentar el estado de *flow* (Ntoumanis, 2012), con lo que su atención hacia el deporte se verá disminuida (Hernández García, 2018).

Para acabar, las conclusiones a las que se llega con este estudio son las siguientes:

El estilo interpersonal controlador del entrenador únicamente se relaciona con niveles más bajos en las variables "Autoconfianza" y "Atención", por lo que se plantea que el estilo interpersonal del entrenador afecta negativamente a la autoconfianza de los deportistas debido a que este dificulta la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas (Raab, 2016), entre las que está la necesidad de Competencia (sentirse competente), la cual es la base para que el atleta tenga confianza en sus capacidades para rendir en el deporte en cuestión, con lo que si no se satisface dicha necesidad del deportista, sus niveles de autoconfianza descenderán. Por otro lado, en cuanto a la relación del "EICE" con la "Atención", la explicación que se da es que este estilo interpersonal, al estar caracterizado por la ejecución actos coercitivos, autoritarios y la presión ejercida a los deportistas (Ramis et al., 2017), lleva a los mismos a centrar su atención en dichos

comportamientos del entrenador, con el objetivo de intentar que se den en menor medida, y dejando de prestar tanta atención al entrenamiento o partido en cuestión.

Además, al confirmarse la asociación presente entre los niveles altos de atención con los niveles óptimos de activación; y la asociación entre los niveles altos de autoconfianza con la alta motivación y los niveles óptimos de activación de los deportistas indicada por Buceta y Gimeno (2010), podemos decir que el estilo interpersonal controlador del entrenador podría influir negativamente en la motivación y el nivel de activación óptimo de los deportistas, por medio de la reducción de la calidad atencional y la disminución de la autoconfianza de los mismos.

Por ello, tratar de cambiar de un estilo interpersonal controlador a uno facilitador de la autonomía, podría llegar a mejorar principalmente los niveles de "Autoconfianza" y "Atención" de los deportistas, pero también la "Motivación" y el "Nivel de Activación Óptimo" de los mismos, de forma secundaria.

Por otro lado, a pesar de no haber encontrado una asociación entre el "Estilo Interpersonal Controlador del Entrenador" y la "Motivación", ante la multitud de estudios que respaldan la existencia de dicha relación (e.g., Raims et al., 2017; Isoard-Gauthier et al., 2012; y Ntoumanis, 2012), no podemos generalizar este resultado al resto de la población. Esta discordancia con los estudios previos acerca de esta relación puede haberse dado por una parte, por la no suficiente cantidad de equipos que han participado en el estudio, con la consiguiente poca variabilidad del nivel de estilo interpersonal controlador de los distintos entrenadores; y por otro lado, debido a que el instrumento llevado a cabo para la medición de la motivación en los estudios citados, la evalúa según el grado de autodeterminación al que está asociada, mientras que el instrumento utilizado en el presente estudio mide el nivel de motivación según si es alta o baja, lo cual puede haber afectado a estos resultados.

Por último, es importante destacar que, al verse afectada en mayor medida la atención de los hombres que la de las mujeres ante la percepción de un estilo

interpersonal controlador del entrenador; en el caso de que se observe una carencia atencional en un deportista, y este sea hombre, habrá que tratar de reducir la cantidad de conductas controladoras por parte del entrenador, para que esta atención mejore. En cambio, en el caso de que la deportista sea mujer, será más conveniente tratar de mejorar su atención de otro modo.

### **Limitaciones del Estudio**

La principal dificultad presentada en este estudio ha sido la situación pandémica en la que ha sido realizado. Esto es así, puesto que este hecho ha provocado que algunos clubs no nos hayan permitido administrar los cuestionarios de forma presencial, lo cual según nuestro criterio, era la mejor forma de hacerlo, ya que podríamos haber evitado recibir algunos cuestionarios incompletos, y así no vernos obligados a reducir la cantidad de muestra utilizada para el estudio. Además, el hecho de entregar los cuestionarios presencialmente para que los deportistas los completaran en sus respectivas casas, y lo entregaran en el siguiente entreno, como ocurrió con la Fundació Fútbol Base Reus y el CD Riudoms, hizo que tuviéramos que desplazarnos varias veces a estos dos clubes, con lo que tuvimos que invertir más tiempo y dinero.

Por otro lado, el hecho de compartir el libro del cuestionario CPRD con mi compañero Dani Montell, y que posteriormente haya tenido que devolvérselo a su propietario, ha dificultado en cierta medida la obtención de la información necesaria para elaborar este trabajo.

Además la muestra femenina ha sido muy reducida, por el rechazo de algunos de los escasos equipos de futbol femenino del Camp de Tarragona, y el hecho de que algunas participantes entregaron el cuestionario incompleto y tuvimos que descartar sus datos, con lo que se redujo aún más la muestra femenina, y esto ha podido afectar a los resultados obtenidos, debido a la poca representatividad de la muestra femenina.

### **Propuestas de Mejora**

El principal punto que se podría mejorar es la inclusión de otras técnicas de obtención de datos, aparte de la administración de cuestionarios (observación sistemática, entrevistas a jugadores, familiares, etc.). De esta forma se podrían corregir aspectos como la deseabilidad social presentada y respuestas al azar, entre otras cosas.

Para investigadores con más recursos, sería interesante el uso de herramientas de medición de la actividad fisiológica, para saber cuál es el nivel de activación real de determinado deportista en una situación competitiva por ejemplo, y así obtener datos más objetivos y fiables.

En futuros estudios convendría adquirir datos de una muestra más representativa, incluyendo una mayor muestra femenina, y de forma óptima, participantes de varios deportes, tanto individuales, como grupales, ya que los resultados de este estudio solo son aplicables en futbolistas.

## Referencias

- Aguirre Loaiza, H., Federico Ayala, C., & Ramos Bermúdez, S. (2015). LA ATENCIÓN-CONCENTRACIÓN EN EL DEPORTE DE RENDIMIENTO. *Educación Física Y Deporte*, 34(2), 409-428. <https://doi.org/10.17533/udea.efyd.v34n2a06>
- Amorose, A., & Horn, T. (2000). Intrinsic Motivation: Relationships with Collegiate Athletes' Gender, Scholarship Status, and Perceptions of Their Coaches' Behavior. *Journal Of Sport And Exercise Psychology*, 22(1), 63-84. <https://doi.org/10.1123/jsep.22.1.63>
- Bartholomew, K., Ntoumanis, N., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2010). The Controlling Interpersonal Style in a Coaching Context: Development and Initial Validation of a Psychometric Scale. *Journal Of Sport And Exercise Psychology*, 32(2), 193-216. <https://doi.org/10.1123/jsep.32.2.193>
- Bartholomew, K., Ntoumanis, N., Ryan, R., Bosch, J., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2011). Self-Determination Theory and Diminished Functioning: The Role of Interpersonal Control and Psychological Need Thwarting. *Personality And Social Psychology Bulletin*, 37(11), 1459-1473. <https://doi.org/10.1177/0146167211413125>
- Buceta, J.M., & Gimeno, F. (2010). *Evaluación psicológica en el deporte: El cuestionario CPRD*. Dykinson.
- Carron, A. V., Brawley, L. R. y Widmeyer, W. N. (1998). The measurement of cohesiveness in sport groups. En J. L. Duda (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement* (pp. 213-226). Morgantown, W V: Fitness Information Technology.
- Castillo, I., Tomás, I., Ntoumanis, N., Bartholomew, K., Duda, J., Balaguer, I. (2014). Psychometric properties of the Spanish version of the Controlling Coach Behaviors Scale in the sport context. Faculty of Psychology, University of Valencia, Spain. *Psicothema*, 26(3), 409-414. doi: 10.7334/psicothema2014.76

- Córdoba, E., Contreras, O., Domínguez, M., & Cruzado, O. (2020). Nivel de Activación Óptimo y Rendimiento en un jugador de Fútbol no Profesional. *Revista De Psicología Aplicada Al Deporte Y El Ejercicio Físico*, 5(1), p.3. <https://doi.org/10.5093/rpadef2020a7>
- Cresswell, S., & Eklund, R. (2005). Motivation and Burnout among Top Amateur Rugby Players. *Medicine & Science In Sports & Exercise*, 37(3), 469-477. <https://doi.org/10.1249/01.mss.0000155398.71387.c2>
- Deci, E & Ryan, R. (2002). Overview of Self-Determination Theory: An Organismic Dialectical Perspective, *Handbook of Self-Determination* (pp. 3-33). University of Rochester Press.
- Díaz-Ozejo, J. y Mora-Mérida, J.A. (2013). Relación entre nivel de activación y rendimiento en una muestra de atletas adolescentes en pruebas de velocidad. *ASPIRE, Academy for Sports Excellence, Doha, Qatar; Universidad de Málaga, Departamento de Psicología Básica*, p.2
- Felton, L., & Jowett, S. (2014). On understanding the role of need thwarting in the association between athlete attachment and well/ill-being. *Scandinavian Journal Of Medicine & Science In Sports*, 25(2), 289-298. <https://doi.org/10.1111/sms.12196>
- Gencer, E., & Öztürk, A. (2018). The Relationship Between the Sport-Confidence and the Coach-Athlete Relationship in Student-Athletes. *Journal Of Education And Training Studies*, 6(10), 7. <https://doi.org/10.11114/jets.v6i10.3388>
- Giesenow, C. (2009). *Psicología de los equipos deportivos. Claves para formar equipos exitosos*. Claridad.
- Gimeno, F., Buceta, J., & Pérez-Llanta, M. (2001). El cuestionario «Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo» (CPRD): Características psicométricas. *Análise Psicológica*, 19(1), 93-113. <https://doi.org/10.14417/ap.346>
- González-García, H., Pelegrín, A., & Carballo, J. (2017). Link between locus of control, anger and sport performance in table tennis

- players. *Cultura\_Ciencia\_Deporte*, 12(35), 117-125.  
<https://doi.org/10.12800/ccd.v12i35.883>
- Hernández García, R. (2018). *Judo*. Wanceulen Editorial. (pp. 203-220)
- Huppert, F. (2009). Psychological Well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences. *Applied Psychology: Health And Well-Being*, 1(2), 137-164.  
<https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>
- Isoard-Gauthier, S., Guillet-Descas, E., & Lemyre, P. (2012). A Prospective Study of the Influence of Perceived Coaching Style on Burnout Propensity in High Level Young Athletes: Using a Self-Determination Theory Perspective. *Human Kinetics*, 26, 282-298.  
<http://dx.doi.org/10.1123/tsp.26.2.282>
- J. Sands, D., & L. Wehmeyer, M. (1996). *Self-Determination Across the Life Span. Independence and Choice for People with Disabilities*. (p. 65). Brookes Publishing Co.
- Koka, A., & Sildala, H. (2018). Gender Differences in the Relationships Between Perceived Teachers' Controlling Behaviors and Amotivation in Physical Education. *Journal Of Teaching In Physical Education*, 37(2), 197-208.  
<https://doi.org/10.1123/jtpe.2017-0199>
- Lavallee, D. (2012). *Sport psychology. Contemporary Themes* (p. 56). Palgrave Macmillan.
- Londoño Ocampo, L.P. (2009). La atención: un proceso psicológico básico. *Pensando psicología*, 5(8), 91-100.
- López-Pérez, B., Labrador, F. J., Buceta, J. M. & Bueno, A. M. (1992). Ansiedad y rendimiento deportivo: Estudio de la relación entre ambas variables. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 45(3), 315-320.
- Lopez-Walle, J., Pineda, A., Tristan, J., Perez, J.A., Regino, M.A. (2013). Coach Controlling Style and Autonomy Support as Predictors of Self-Confidence and Pre-Competitive Anxiety. Universidad Autónoma de Nuevo León, México. *Abstracts of the ISSP 13th World Congress of Sports Psychology*, p. 278.

- Mateo Soriano, M. (2001). La motivación, pilar básico de todo tipo de esfuerzo. Proyecto social. *Revista de relaciones laborales*, (p. 6).
- Nicholls, J. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Harvard University Press.
- Ntoumanis, N. (2012). A self-determination theory perspective on motivation in sport and physical education: Current trends and possible future research directions. *Human Kinetics*, 3, 91-128.
- Pelletier, L., Fortier, M., Vallerand, R., & Brière, N. (2001). Associations Among Perceived Autonomy Support, Forms of Self-Regulation, and Persistence: A Prospective Study. *Motivation And Emotion*, 25(4), 279-306.  
<https://doi.org/10.1023/a:1014805132406>
- Pérez Córdoba, E.A., Estrada Contreras, O., Gutiérrez Domínguez, M.T. y Ramírez Cruzado, O. (2020) *Nivel de Activación Óptimo y Rendimiento en un jugador de Fútbol no Profesional*. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*. Universidad de Sevilla y Universidad San Pablo, España. 5, e5, (p.3)
- Pozo, A., Cortés, B. y Martín-Pastor, A. (2013). Conductancia de la piel en deportes de precisión y deportes de equipo: Estudio preliminar. *Revista de Psicología del Deporte*, 22 (1), 19- 28.
- Raab, M. (2016). *Sport and Exercise Psychology Research. From theory to practice* (pp. 145-146). Elsevier.
- Ramis, Y., Torregrosa, M., Viladrich, C., & Cruz, J. (2017). The Effect of Coaches' Controlling Style on the Competitive Anxiety of Young Athletes. *Frontiers In Psychology*, 8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00572>
- Ríos Lago, M., Muñoz Céspedes, J., & Paúl Lapedriza, N. (2007). Alteraciones de la atención tras daño cerebral traumático: evaluación y rehabilitación. *Revista De Neurología*, 44(05), 291-297.  
<https://doi.org/10.33588/rn.4405.2006208>

- Ryan, R. (junio, 2009). *Self-determination Theory and Wellbeing*. Wellbeing in Developing Countries. University of Bath.
- Sánchez-Alcaraz Martínez, B., Gómez-Mármol, A., & Más Jiménez, M. (2016). Estudio de la motivación de logro y orientación motivacional en estudiantes de educación física. *Apunts Educación Física Y Deportes*, (124), 35-40. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2016/2\).124.03](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2016/2).124.03)
- Turman, P. D. (2003). Coaches and cohesion: The impact of coaching techniques on team cohesion in the small group sport setting. *Journal of Sport Behaviour*, 26(1), 86–104.
- Viciano Ramírez, J., & Zabala Díaz, M. (2004). El papel educativo y la responsabilidad de los entrenadores deportivos. Una investigación sobre las instrucciones a escolares en fútbol de competición. *Revista De Educación*, 335, 163-188.

## Anexos:

### Anexo 1.

#### *Controlling Coach Behaviors Scale (CCBS)*

Por favor, indique en qué medida está de acuerdo o en desacuerdo con estas declaraciones respecto a su **primer** entrenador:

<b>MI ENTRENADOR...</b>	Totalmente en desacuerdo		Ni de acuerdo ni en desacuerdo			Totalmente de acuerdo	
1 Es poco amistoso conmigo cuando no me esfuerzo en ver las cosas a su manera	1	2	3	4	5	6	7
2 Me grita delante de los otros para que haga determinadas cosas	1	2	3	4	5	6	7
3 Solo utiliza premios y/o halagos para conseguir que me centre en las tareas durante el entrenamiento	1	2	3	4	5	6	7
4 Me apoya menos cuando no estoy entrenando o jugando bien en los partidos	1	2	3	4	5	6	7
5 Intenta controlar lo que hago en mi tiempo libre	1	2	3	4	5	6	7
6 Amenaza con castigarme para "mantenerme a raya" durante el entrenamiento	1	2	3	4	5	6	7
7 Trata de animarme (motivarme) prometiéndome premios si lo hago bien	1	2	3	4	5	6	7
8 Me presta menos atención cuando está disgustado conmigo	1	2	3	4	5	6	7
9 Me acobarda (me intimida) para conseguir que haga lo que él quiere que haga	1	2	3	4	5	6	7
10 Trata de entrometerse en aspectos de mi vida fuera del fútbol	1	2	3	4	5	6	7

<b>MI ENTRENADOR...</b>		Totalmente en desacuerdo		Ni de acuerdo ni en desacuerdo			Totalmente de acuerdo	
11	Solo utiliza premios y/o halagos para conseguir que termine todas las tareas que ha puesto durante el entrenamiento	1	2	3	4	5	6	7
12	Me acepta menos, si le he decepcionado	1	2	3	4	5	6	7
13	Me avergüenza delante de los demás si no hago las cosas que él quiere que haga	1	2	3	4	5	6	7
14	Solo utiliza premios y/o halagos para hacerme entrenar más duro	1	2	3	4	5	6	7
15	Espera que toda mi vida se centre en el fútbol	1	2	3	4	5	6	7

## Anexo 2.

*Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD)***\* 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, representadas cada una de ellas por un círculo. Elija la que desee, según se encuentre más o menos de acuerdo, marcando con una cruz el círculo correspondiente. En el caso de que no entienda lo que quiere decir exactamente alguna de las preguntas, marque con una cruz el círculo de la última columna.

**\* PREGUNTAS:**TOTALMENTE  
EN  
DESACUERDOTOTALMENTE  
DE  
ACUERDONO  
ENTIENDO

1. Me encuentro muy nervioso(a) antes de una competición (o un partido) importante.	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
---	--	-----------------------

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

2. Me motivan más las competiciones (o los partidos) que los entrenamientos.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
--	--	-----------------------

Esta respuesta significaría que uno se encuentra a mitad de camino entre «totalmente en desacuerdo» y «totalmente de acuerdo» con el enunciado.

3. Suelo reponer electrolitos al finalizar una competición (o un partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
--	---	----------------------------------

Esta respuesta significaría que no se entiende lo que quiere decir exactamente el enunciado.

## \* PREGUNTAS:

	TOTALMENTE EN DESACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	NO ENTIENDO
1. Suelo tener problemas concentrándome mientras compito.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Mientras duermo, suelo «darle muchas vueltas» a la competición (o el partido) en la que voy a participar.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Tengo una gran confianza en mi técnica.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Algunas veces no me encuentro motivado(a) por entrenar.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Me llevo muy bien con otros miembros del equipo.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Rara vez me encuentro tan tenso(a) como para que mi tensión interfiera negativamente en mi rendimiento.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. A menudo ensayo mentalmente lo que debo hacer justo antes de comenzar mi participación en una competición (o de empezar a jugar en un partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. En la mayoría de las competiciones (o partidos) confío en que lo haré bien.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Cuando lo hago mal, suelo perder la concentración.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. No se necesita mucho para que se debilite mi confianza en mí mismo(a).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Me importa más mi propio rendimiento que el rendimiento del equipo (más lo que tengo que hacer yo que lo que tiene que hacer el equipo).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## \* PREGUNTAS:

	TOTALMENTE EN DESACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	NO ENTIENDO
12. A menudo estoy «muerto(a) de miedo» en los momentos anteriores al comienzo de mi participación en una competición (o en un partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
13. Cuando cometo un error me cuesta olvidarlo para concentrarme rápidamente en lo que tengo que hacer.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
14. Cualquier pequeña lesión o un mal entrenamiento puede debilitar mi confianza en mí mismo(a).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
15. Establezco metas (u objetivos) que debo alcanzar y normalmente las consigo.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
16. Algunas veces siento una intensa ansiedad mientras estoy participando en una prueba (o jugando un partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
17. Durante mi actuación en una competición (o en un partido) mi atención parece fluctuar una y otra vez entre lo que tengo que hacer y otras cosas.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
18. Me gusta trabajar con mis compañeros de equipo.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
19. Tengo frecuentes dudas respecto a mis posibilidades de hacerlo bien en una competición (o en un partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
20. Gasto mucha energía intentando estar tranquilo(a) antes de que comience una competición (o un partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
21. Cuando comienzo haciéndolo mal, mi confianza baja rápidamente.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
22. Pienso que el espíritu de equipo es muy importante.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>

## \* PREGUNTAS:

	TOTALMENTE EN DESACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	NO ENTIENDO
23. Cuando practico mentalmente lo que tengo que hacer, me «veo» haciéndolo como si estuviera viéndome desde mi persona en un monitor de televisión.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24. Generalmente, puedo seguir participando (jugando) con confianza, aunque se trate de una de mis peores actuaciones.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25. Cuando me preparo para participar en una prueba (o para jugar un partido), intento imaginarme, desde mi propia perspectiva, lo que veré, haré o notaré cuando la situación sea real.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26. Mi confianza en mí mismo(a) es muy inestable.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
27. Cuando mi equipo pierde me encuentro mal con independencia de mi rendimiento individual.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
28. Cuando cometo un error en una competición (o en un partido) me pongo muy ansioso.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
29. En este momento, lo más importante en mi vida es hacerlo bien en mi deporte.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
30. Soy eficaz controlando mi tensión.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
31. Mi deporte es toda mi vida.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
32. Tengo fé en mí mismo(a).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
33. Suelo encontrarme motivado(a) por superarme día a día.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

* PREGUNTAS:	TOTALMENTE EN DESACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	NO ENTIENDO
34. A menudo pierdo la concentración durante la competición (o durante los partidos) como consecuencia de las decisiones de los árbitros o jueces que considero desacertadas y van en contra mía o de mi equipo.	O O O O O		O
35. Cuando cometo un error durante una competición (o durante un partido) suele preocuparme lo que piensen otras personas como el entrenador, los compañeros de equipo o alguien que esté entre los espectadores.	O O O O O		O
36. El día anterior a una competición (o un partido) me encuentro habitualmente demasiado nervioso(a) o preocupado(a).	O O O O O		O
37. Suelo marcarme objetivos cuya consecución depende de mí al 100% en lugar de objetivos que no dependen sólo de mí.	O O O O O		O
38. Creo que la aportación específica de todos los miembros de un equipo es sumamente importante para la obtención del éxito del equipo.	O O O O O		O
39. No merece la pena dedicar tanto tiempo y esfuerzo como yo le dedico al deporte.	O O O O O		O
40. En las competiciones (o en los partidos) suelo animarme con palabras, pensamientos o imágenes.	O O O O O		O
41. A menudo pierdo la concentración durante una competición (o un partido) por preocuparme o ponerme a pensar en el resultado final.	O O O O O		O

* PREGUNTAS:	TOTALMENTE EN DESACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	NO ENTIENDO
42. Suelo aceptar bien las críticas e intento aprender de ellas.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
43. Me concentro con facilidad en aquello que es lo más importante en cada momento de una competición (o de un partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
44. Me cuesta aceptar que se destaque más la labor de otros miembros del equipo que la mía.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
45. Cuando finaliza una competición (o un partido) analizo mi rendimiento de forma objetiva y específica (es decir, considerando hechos reales y cada apartado de la competición o el partido por separado).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
46. A menudo pierdo la concentración en la competición (o el partido) a consecuencia de la actuación o los comentarios poco deportivos de los adversarios.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
47. Me preocupan mucho las decisiones que respecto a mí pueda tomar el entrenador durante una competición (o un partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
48. No ensayo mentalmente, como parte de mi plan de entrenamiento, situaciones que debo corregir o mejorar.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
49. Durante los entrenamientos suelo estar muy concentrado(a) en lo que tengo que hacer.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
50. Suelo establecer objetivos prioritarios antes de cada sesión de entrenamiento y de cada competición (o partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## \* PREGUNTAS:

	TOTALMENTE EN DESACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	NO ENTIENDO
51. Mi confianza en la competición (o en el partido) depende en gran medida de los éxitos o fracasos en las competiciones (o partidos) anteriores.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
52. Mi motivación depende en gran medida del reconocimiento que obtengo de los demás.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
53. Las instrucciones, comentarios y gestos del entrenador suelen interferir negativamente en mi concentración durante la competición (o el partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
54. Suelo confiar en mí mismo(a) aun en los momentos más difíciles de una competición (o de un partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
55. Estoy dispuesto(a) a cualquier esfuerzo por ser cada vez mejor.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>



POR FAVOR, COMPRUEBE SI HA CONTESTADO A TODAS LAS PREGUNTAS ANTERIORES CON UNA SOLA RESPUESTA.