



**INDEPORTES
ANTIOQUIA**

CONTROL BIOMÉDICO del entrenamiento deportivo



GRUPO DE MEDICINA DEPORTIVA Y
Ciencias aplicadas al deporte



**Universidad
Pontificia
Bolivariana**

© Indeportes Antioquia
© Editorial Universidad Pontificia Bolivariana
Vigilada Mineducación

Control biomédico del entrenamiento deportivo

ISBN: 978-958-764-770-9

ISBN: 978-958-764-778-5 (versión digital)

DOI: <http://doi.org/10.18566/978-958-764-778-5>

Primera edición, 2019

Gran Canciller UPB y Arzobispo de Medellín:

Mons. Ricardo Tobón Restrepo

Rector General:

Pbro. Julio Jairo Ceballos Sepúlveda

Vicerrector Académico:

Álvaro Gómez Fernández

Editor:

Juan Carlos Rodas Montoya

Compilador:

Felipe Eduardo Marino Isaza

Coordinación de Producción:

Ana Milena Gómez Correa

Diseño y Diagramación:

Mauricio Morales Castrillón

Corrección de Estilo:

Delio David Arango

Fotografía:

Rodrigo Mora Quiroz - Indeportes Antioquia

Dirección Editorial:

Editorial Universidad Pontificia Bolivariana, 2019

Correo electrónico: editorial@upb.edu.co

www.upb.edu.co

Telefax: (57)(4) 354 4565

A.A. 56006 - Medellín - Colombia

Radicado: 1575-08-05-17

Prohibida la reproducción total o parcial, en cualquier medio o para cualquier propósito sin la autorización escrita de la Editorial Universidad Pontificia Bolivariana y de Indeportes Antioquia.

JUNTA DIRECTIVA INDEPORTES ANTIOQUIA

Luis Pérez Gutiérrez
Gobernador

Baltazar Medina
*Presidente Comité Olímpico Colombiano
Representante de Coldeportes*

Néstor David Restrepo Bonnett
*Secretario de Educación Departamental
Representante del Sector Educativo*

Henry Palacios Valencia
*Gerente Inder Apartadó
Representante de los entes deportivos municipales*

Héctor Alonso Monroy Escudero
*Director Ejecutivo Liga Antioqueña de Tenis de Campo
Representante de las Ligas Deportivas de Antioquia*

Lisana Sofía Sánchez Ledesma
*Gerente de Indeportes Antioquia
Invitada*

Mariola González Villa
*Jefe Oficina Jurídica Indeportes Antioquia
Secretaria*

COMITÉ DE GERENCIA

Lisana Sofía Sánchez Ledesma
Gerente de Indeportes Antioquia

William de Jesús Moncada Ospina
Subgerencia de Fomento y Desarrollo Deportivo

Alpidio Betancur Zuluaga
Subgerencia Administrativo y Financiero

Luis Eduardo Cuervo Tafur
Subgerencia de Deporte Asociado y Altos Logros

Catalina Pérez Zabala
Asesora de Gerencia

Lina María Galeano Zapata
Oficina de Talento Humano

Óscar Mario Cardona Arenas
Oficina de Medicina Deportiva

Lucrecia Londoño Builes
Oficina de Control Interno

Álvaro Alonso Villada García
Oficina de Sistemas y Apoyo Financiero

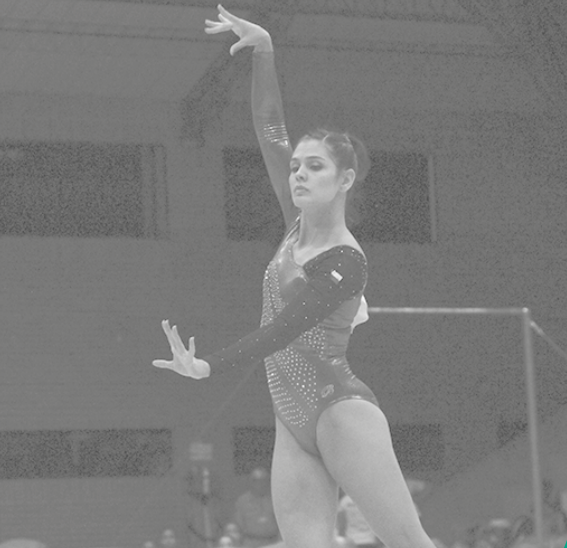
Fredy Rodríguez Agudelo
Oficina Asesora de Planeación

Diana Milena Jaramillo Pérez
Oficina Asesora de Comunicaciones

Mariola González Villa
Oficina Jurídica

EVA LUA CIÓN

**PSICOLÓGICA EN EL
CONTROL BIOMÉDICO DEL
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**



Evaluación psicológica en el **CONTROL BIOMÉDICO** del entrenamiento deportivo

Adriana María Velásquez Mejía, Psc. Esp. MSc.

INTRODUCCIÓN



De acuerdo con la definición de Weinberg y Gould (1996, pág. 8), la psicología del deporte y el ejercicio físico hace referencia al “estudio científico de las personas y su conducta en el contexto del deporte y la actividad física”, razón por la cual el papel del profesional de la psicología apunta a la investigación, la enseñanza y el asesoramiento. Con el primero, se busca avanzar en la disciplina, generando debates y discusiones en las reuniones y publicaciones profesionales. Con la enseñanza se pretende ampliar el panorama de la disciplina y con la asesoría se orienta a los deportistas, individuales o por equipos, a desarrollar destrezas psicológicas para beneficiar el rendimiento en el entrenamiento y la competencia.

En Indeportes Antioquia, el área de Psicología Deportiva, fiel a la función del psicólogo deportivo, busca contribuir con su labor a mejorar el rendimiento de los deportistas, potenciando sus habilidades y estrategias psicológicas, llevándolos a que las dominen y auto apliquen. Se tienen en cuenta las circunstancias particulares de cada deporte y de cada deportista, buscando conocer las necesidades psicológicas específicas para poder planificar la intervención mental, lo que implica que se consideren una a una las variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo, como un factor decisivo dentro del componente psicológico en el deporte.

La evaluación psicológica se realiza bajo tres circunstancias específicas. La primera, en los controles de período de entrenamiento, con el grupo interdisciplinario; la segunda, cuando es remitido por el entrenador para que mejore su rendimiento en competición, su actitud en el entrenamiento o porque quiere conocer su perfil psicodeportivo; por último, cuando el deportista solicita atención por iniciativa propia, porque percibe dificultades en el entrenamiento o la competición.

Variables psicológicas relacionadas con el **RENDIMIENTO DEPORTIVO**

Las variables psicológicas más directamente relacionadas con el rendimiento deportivo se han definido a partir de diferentes enfoques, basados en informes de deportistas y entrenadores sobre sus propias experiencias de éxito y fracaso; investigaciones en las que se han estudiado las características de los deportistas de éxito; estudios referidos a variables específicas y su relación con el rendimiento, y en observaciones realizadas en el campo por psicólogos especializados.

De acuerdo con lo anterior, y teniendo en cuenta autores como Buceta, Riera, Weinberg y Gould, entre otros, las variables tenidas en cuenta en el área de Psicología Deportiva de Indeportes Antioquia son *motivación, estrés, autoconfianza, nivel de activación, atención, agresividad y cohesión de equipo*.

1. Motivación: referida al grado de interés del deportista por su actividad y considerada decisiva por la incidencia que tiene en el compromiso de estos con el deporte, así como en la adherencia, en la persistencia y en la tolerancia a la adversidad.

La motivación, a su vez, está determinada por muchas variables, y es la condición que hace que se lleve a cabo una conducta concreta y no otra, que para su realización se ponga toda la energía que se considera necesaria con más o menos persistencia (tiempo dedicado y modo en que se usa ese tiempo) y con un objetivo claro (competir, mejorar la marca, compartir con los compañeros, etc.).

En el ámbito del rendimiento deportivo, la motivación se puede dividir en dos: básica y cotidiana. La *motivación básica* es el compromiso que se tiene con un deporte; hace referencia al interés y ambición por los logros deportivos, al rendimiento personal y a las consecuencias favorables de ambos. La *motivación cotidiana* es el interés por la actividad diaria, la gratificación inmediata que provoca, independientemente de los resultados deportivos; está muy relacionada con el rendimiento personal cotidiano y el disfrute de la actividad.

Como lo señala Buceta (s.f.), los factores que determinan una elevada *motivación básica* son:

- Las necesidades personales que deben satisfacerse
- Los retos deportivos atractivos, desafiantes y alcanzables
- Las consecuencias interesantes de los posibles logros
- La disposición a pagar un elevado costo
- La inversión realizada
- La ausencia de otras alternativas interesantes
- La relación favorable entre beneficios y costos
- La alta implicación personal en el proyecto deportivo

En cuanto a la *motivación cotidiana*, estarían:

- Una motivación básica elevada
- El interés que genere el contenido de la actividad diaria
- El planteamiento de retos inmediatos o muy cercanos
- La novedad y variedad de las tareas diarias
- El divertimento
- El reforzamiento social
- La percepción de dominio de las tareas

- La percepción de progreso
- La satisfacción personal
- Otros tipos de gratificación inmediata

De otra parte, hay que revisar los motivos que llevan a querer lograr un objetivo, los cuales pueden ser internos o externos, lo que da lugar a que se tenga por un lado la *motivación intrínseca* y por otro la *motivación extrínseca*. La *motivación intrínseca* es aquella que no depende de reforzadores externos a la propia actividad (satisfacción personal, superación, orgullo), mientras que la *extrínseca* se basa en recompensas externas, tales como premios, reconocimiento social, halagos, dinero, etc.

Por último, se debe considerar la *motivación centrada en el ego* y *centrada en la tarea*. La primera depende principalmente de retos y resultados en competencia, en relación con otros deportistas. La segunda está sujeta a retos y resultados personales, así como impresiones subjetivas de dominio y progreso.

Debido a que la motivación suele fluctuar en los deportistas a lo largo de la temporada deportiva, es conveniente evaluar esta variable con cierta continuidad para poder observar estos posibles cambios y adoptar así las medidas de intervención pertinentes.

2. Estrés: considerada como la respuesta que ofrece el organismo ante situaciones internas o externas que resultan amenazantes, movilizándolo recursos fisiológicos y psicológicos. Tiene manifestaciones tales como sobrealerta, ansiedad, hostilidad, depresión y agotamiento psicológico.

El estrés como respuesta adaptativa puede tener una connotación positiva, como cuando un deportista se moviliza en la búsqueda de soluciones útiles que contribuyan al rendimiento y procura tener una mejor preparación para enfrentar la competencia. Pero puede ser negativo si por ejemplo afecta su vida familiar, social y académica, y lleva a que el deportista duerma mal, se altere, se torne irritable y no disfrute su práctica deportiva.

Según Lazarus y Folkman (1984), el impacto del estrés depende de la valoración que las personas hacen de la experiencia potencialmente estresante y sobre los propios recursos para enfrentarla; con base en esta interacción, la presencia, duración e intensidad del estrés varía.

En los deportistas, las situaciones potencialmente estresantes están relacionadas con la actividad deportiva en sí misma, en particular con el entrenamiento, las competiciones y las lesiones deportivas. En síntesis, Buceta (s.f.) refiere las siguientes:

- Sucesos de tipo general
- Sucesos relacionados con la actividad deportiva
- Estilo de vida de los deportistas
- Demandas del entrenamiento
- Demandas de la competición
- Otras situaciones relacionadas con la actividad deportiva

3. Autoconfianza: definida como el estado interno de fortaleza psicológica que implica un conocimiento real de la dificultad del objetivo, de los recursos propios que se pueden utilizar para la consecución del mismo y de las posibilidades realistas que se tiene para lograrlo.

La autoconfianza es una variable que supone el conocerse muy bien a sí mismo, saber realmente cuáles son las capacidades que se poseen y con cuáles posibilidades se cuenta, considerando así mismo el estado propio y la situación que se enfrenta. Erróneamente se ha asociado la autoconfianza con la manifestación verbal que profetiza que se está seguro de que se va a ganar y, de acuerdo con Martens (1987), lo que importa es que el deportista tenga objetivamente la convicción de que posee los recursos suficientes para ser capaz de vencer y superar las dificultades con las que inevitablemente se enfrentará.

De otra parte, el nivel de autoconfianza determina en gran medida el nivel de estrés ante las diversas situaciones potencialmente estresantes, siendo así como a mayor autoconfianza, mayor control de la situación estresante. Los deportistas con una alta confianza revelan expectativas realistas, tienen la percepción de un mayor control de las situaciones deportivas y un correcto manejo de las experiencias de éxito y fracaso.

En el alto rendimiento deportivo, el nivel de autoconfianza tiene mucha injerencia, sobre todo si se tiene en cuenta lo importante que es para un deportista percibir que cuenta con recursos suficientes para hacer frente a las demandas de su actividad deportiva. Lo anterior permite inferir que fortalecer la autoconfianza del deportista facilita el

planteamiento y afrontamiento de objetivos más ambiciosos en temporadas subsiguientes.

Al evaluar la autoconfianza se debe tener en cuenta el déficit de esta, enmascarado en una falsa elevada autoconfianza, por lo que es pertinente revisar las manifestaciones verbales del deportista en el contexto realista que señalan los hechos, tener en cuenta la rigidez/flexibilidad de sus manifestaciones y considerar su disposición a aceptar otras alternativas.

4. Nivel de activación: señalada como la respuesta del organismo ante una acción determinada, en la que intervienen el SNC y el SNV, los cuales aumentan el nivel de alerta cortical, la actividad somática y la actividad simpática.

Es una variable esencial para entender la relación entre el funcionamiento psicológico y el rendimiento deportivo, que determina el funcionamiento físico y mental del deportista; su control constituye uno de los objetivos fundamentales de la intervención psicológica en el deporte de competición.

Se considera el nivel de activación como un continuo que se extiende desde la falta absoluta de arousal (estado de coma) hasta el arousal máximo (frenesí), siendo así como las personas con arousal elevado están mentalmente activadas y experimentan un aumento del ritmo cardiaco, de la respiración y de la transpiración. En el deporte, la interrelación de las variables *estrés*, *motivación* y *autoconfianza* es la que da lugar al nivel de activación concreto en un momento determinado.

El nivel de activación o arousal influye en el rendimiento por dos vías diferentes. Por un lado, interviene en la capacidad de movilizar la energía suficiente para la actividad que se va a realizar, disparando los procesos fisiológicos que actúan en la realización de las conductas que llevarán a cabo. Por el otro lado, influye críticamente en la atención, el procesamiento de la información que se va obteniendo y en la toma de decisiones.

La respuesta de activación tiene tres manifestaciones: fisiológicas (pulsaciones por minuto, respiración, sudoración, tensión muscular), conductuales (actos físicos y verbales observables) y cognitivas o mentales (pensamientos, autodiálogos, imágenes mentales).

Como señalan Gimeno y Buceta (2010), el nivel de activación óptimo es aquel con el cual el deportista funciona mejor, de acuerdo con el momento y el tipo de tarea que deba ejecutar. Aprender a autoevaluar el nivel de activación es un elemento muy importante en el entrenamiento psicológico del deportista, siendo un objetivo primordial el que aprenda a identificar su activación y discriminar entre distintos niveles, de modo que sea capaz de detectar cuál es el nivel óptimo y autorregular así su activación antes, durante y después de los entrenamientos y competencias.

Para evaluar esta variable se debe tener en cuenta que está influenciada por otras variables; así, cuando el deportista se encuentre por debajo de su nivel de activación óptimo, será apropiado comprender si su déficit se relaciona con falta de interés, exceso de confianza, desánimo o cansancio. Cuando se encuentre por encima, ver si se relaciona con un exceso de motivación, una emoción positiva incontrolada, un estado de ansiedad, un estado de hostilidad o una autoconfianza baja.

5. Atención: entendida como la movilización de la vigilancia del sujeto, fijándose en un objeto preciso y relegando a un segundo término los otros elementos que componen el campo psicológico. El enfoque atencional permite al deportista estar alerta, recibir y asimilar la información, analizar los datos, tomar decisiones, actuar a tiempo y hacerlo con precisión.

La variable atención es tan significativa que cuando un deportista tiene una buena preparación física y sus habilidades técnicas y tácticas son adecuadas, el hecho de conocer y dominar los procesos atencionales no solo le facilita la ejecución de la tarea, sino que, además, le incrementa notablemente la probabilidad de que alcance el éxito deportivo. Es así que solo se puede hablar legítimamente del aprovechamiento de los recursos y de la optimización del rendimiento con el control atencional cuando el atleta consigue focalizar y mantener la atención en los estímulos realmente importantes de la tarea y evita cualquier forma de distracción.

Dosil (2004) señala que "el control de la atención y la concentración debe ser uno de los objetivos a tener en cuenta en cualquier programa de entrenamiento psicológico y una habilidad que deberán perfeccionar tanto los deportistas como los entrenadores".

Es importante delimitar los términos *atención* y *concentración*. Según Belloch, A., Sandín B. y Ramos, F. (2008), la atención hace referencia a la orientación activa o pasiva de la conciencia hacia algo que se experimenta. La concentración es la persistencia de la atención.

Así mismo, es necesario considerar la *amplitud* y *dirección* de la atención, ya que el deportista debe seleccionar cuidadosa y acertadamente aquello que en cada instante debe atender. Nidefer, citado por Buceta (s.f.), señala cuatro dimensiones atencionales, en las cuales se encuentran inmersos los distintos estímulos a los que un deportista debe atender. Dichas dimensiones cruzan la *amplitud* y la *dirección*, de tal modo que se habla de:

- **Atención interna - externa:** la atención se puede dirigir hacia dos grandes grupos de eventos; uno, los estímulos y respuestas internos, y otro, los estímulos externos. Los internos consideran aquellos aspectos que están dentro del organismo (sensaciones, pensamientos, autodiálogos y movimientos); los externos se refieren a situaciones externas al deportista (todo lo que sucede a su alrededor).

La *atención interna* favorece el aprendizaje y perfeccionamiento de habilidades, la puesta en práctica de estas habilidades, el análisis consciente del propio rendimiento y de las situaciones diversas que puedan presentarse en el entrenamiento y la competencia.

La *atención externa* ayuda que el rendimiento sea más elevado en situaciones del entrenamiento o la competencia, en las que haya que tener en cuenta las acciones de los rivales o de los propios compañeros y las instrucciones del entrenador, o cuando se ejecuta una acción de precisión.

- **Atención reducida - amplia:** acá se tiene en cuenta la amplitud del enfoque, el cual unas veces será amplio, y otras, reducido.

La *atención amplia* le permite al deportista tener en cuenta un mayor número de estímulos; con esta se pueden atender a más situaciones o detalles a la vez y favorece el rendimiento en situaciones como el aprendizaje de habilidades complejas con distintos movimientos simultáneos a la vez, el estado de alerta general que en múltiples ocasiones se necesita para reaccionar con rapidez y eficacia, y cuando hay que tomar una decisión táctica entre diversas opciones diferentes.

La *atención reducida* permite la asimilación más fácilmente de cualquier tipo de información, facilita el aprendizaje y la consolidación de las habilidades, ayuda a reaccionar mejor ante estímulos conocidos y propicia una mayor exactitud en la ejecución.

Combinada la dirección con la amplitud, se establecen cuatro dimensiones o enfoques atencionales, así:

- **Atención externa - amplia:** se abarca un amplio número de estímulos ajenos o externos al deportista. Permite que se tenga el estado de alerta necesario para reaccionar con rapidez y eficacia ante cualquier estímulo, así como realizar una evaluación automática de todo lo que sucede alrededor.

- **Atención externa - reducida:** se acapara un reducido número de estímulos ajenos o externos al deportista, se da un estado de alerta dirigido a un número limitado de estímulos conocidos. Permite la asimilación de información externa al deportista y la precisión en las acciones.

- **Atención interna - amplia:** se centra en un amplio número de estímulos y/o respuestas que tienen lugar en el organismo del propio deportista. Procura el análisis detallado y consciente de las situaciones pasadas y futuras.

- **Atención interna - reducida:** abarca un reducido número de estímulos o respuestas que se dan en el organismo del propio deportista. Permite el autocontrol de pensamientos, sensaciones y movimientos, y prepara al deportista para la acción inmediata.

En la evaluación de esta variable es recomendable observar la capacidad del deportista para utilizar el enfoque atencional más apropiado en cada situación, buscando detectar y valorar las situaciones interferentes que influyen en su distracción.

6. Control emocional: entendido como el sistema de autodomínio de emociones negativas y positivas, que lleva al atleta a sentirse seguro en su medio, confiado, alegre, capaz de concentrar su atención y mantener su pensamiento en máxima alerta; lo cual se manifiesta en el tono muscular ideal, la anticipación de las acciones del contrario y el aprovechamiento de la energía.

Las emociones asociadas a la energía negativa hacen referencia al miedo, el enojo, la frustración, la envidia, el resentimiento y el mal ge-

nio; mientras que la energía positiva tiene que ver con la diversión, la alegría, la autodeterminación, el positivismo y el espíritu de equipo.

La evaluación debe llevar a identificar las emociones que predominan en el deportista mientras compite, cuáles y con qué intensidad están presentes en su mayor rendimiento y cuáles y con qué intensidad lo llevan a un rendimiento deficitario.

7. Cohesión: según Carron, citado por Dosil (2004, pág. 248), es “un proceso dinámico, reflejado en la tendencia de un grupo a no separarse y permanecer unido en la búsqueda de sus metas y objetivos”. De esta definición se desprenden dos elementos, *cohesión de la tarea*, referida al grado en que los integrantes de un grupo se colaboran entre sí, con miras a alcanzar un objetivo o meta común, y *cohesión social*, que se refiere al grado en que los miembros del grupo se relacionan entre ellos y generan compañerismo.

Si bien la cohesión ha sido una variable más tenida en cuenta en los deportes de conjunto, no puede desconocerse la importancia que tiene para los deportes individuales, por la sinergia que se requiere en el ambiente general de la práctica deportiva, la unión entre deportistas de una misma modalidad y el apoyo que se pueden dar entre sí en las competencias.

Para evaluar la cohesión de equipo es recomendable observar la relación entre lo colectivo y lo individual, en particular revisar si están definidos los objetivos tanto a nivel grupal como individual, si son claros los roles de cada miembro del grupo, si están entendidas las obligaciones colectivas e individuales, cómo son las normas de funcionamiento interno, si se utilizan apropiadamente los subgrupos, quiénes son los deportistas con mayor influencia y cómo es la comunicación entre los miembros del grupo.

Evaluación **PSICOLÓGICA**

Conforme lo expresa Buceta (s.f.), el propósito de la evaluación psicológica en el ámbito del deporte es valorar las conductas que en cada caso definen el rendimiento deportivo, así como cualquier respuesta o estado psicológico que influya en ellas. Ayuda a comprender la reali-

dad del deportista, lo que verdaderamente está sucediendo y por qué, cómo es el rendimiento y cuáles variables determinan que sea así y no de otra manera.

Para evaluar a los deportistas es necesario revisar las condiciones del deporte al cual pertenece. Para ello se cuenta con la *caracterización deportiva*, la cual se define como el estudio de las habilidades psicológicas para la planificación del trabajo psicológico con los deportistas.

Dicha caracterización permite identificar con claridad los elementos del entorno deportivo con los que el deportista se relaciona, la variabilidad o regularidad de esas relaciones, las habilidades coordinativas y condicionales que requiere, las características de personalidad más compatibles y los elementos que necesita para relacionarse con el deporte.

La caracterización también posibilita identificar el medio en el cual se desenvuelve el deporte (natural o artificial), el objeto que utiliza (móvil o estático), los deportistas oponentes y colaboradores, así como la normatividad que rige al deporte.

Gimeno y Buseta (2010) señalan que la evaluación se realiza sobre conductas observables (rendimiento deportivo, adherencia, comportamientos impulsivos) y no observables (motivación, autoconfianza, activación). Para esas variables no observables se requiere establecer una reacción apropiada entre el deportista y el psicólogo, y proceder a realizar una adecuada anamnesis y la aplicación, calificación e interpretación de pruebas psicológicas propias de la psicología deportiva y otras correspondientes a la psicología general.

Pruebas psicológicas **UTILIZADAS**

Con base en la experiencia aportada por el trabajo con los deportistas de alto rendimiento de Antioquia, se ha establecido un protocolo de pruebas psicológicas, el cual se especifica más abajo.

Para minimizar las variables interferentes se procura la aplicación de cada prueba con el rigor que exige la misma; la calificación e interpretación se efectúa con base en los protocolos establecidos y el informe debe contener las conclusiones pertinentes. En el esquema de evalua-

ción está contemplado realizar la respectiva devolución al deportista y las sugerencias al entrenador, adicional al cruce de información con las demás disciplinas del área.

PERSONALIDAD

TEST	APLICACIÓN	FINALIDAD
<p>16 PFAB Cuestionario de personalidad (R. B. Cattell)</p>	<p>Individual y colectiva a adolescentes y adultos, con un nivel cultural medio.</p> <p>Tiempo de aplicación: De 45 a 60 minutos</p>	<p>Apreciación de 16 rasgos de la personalidad. Los factores evaluados son de tipo bipolar:</p> <ul style="list-style-type: none"> A Reservado/abierto B Pensamiento/concreto abstracto C Emocionable/estable E Conformista/agresivo F Moderado/impulsivo G Evasión/reglas perseverante H Tímido/atrevido I Duro/sensible L Confiado/suspica M Práctico/imaginativo N Espontáneo/calculador O Tranquilo/aprensivo
<p>Wartegg 8 campos (Ehrig Wartegg)</p>	<p>Niños, adolescentes y adultos. Individual o colectiva</p> <p>Tiempo de aplicación: De 25 a 45 minutos</p>	<p>Obtención de un perfil de la personalidad, sobre la base de una tarea psicomotora, que revela:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Posición frente al mundo • Relaciones interpersonales • Ambición/proyecto de vida • Manejo de ansiedades y angustia • Utilización de la energía vital para logro de objetivos • Habilidades cognitivas • Sensibilidad/erotismo • Comportamiento ético frente a valores, autoridad y normas
<p>Wartegg 16 campos (Biedma y Pedro D' Alfonso) Modificación del original de ocho campos</p>	<p>Niños, adolescentes y adultos. Individual o colectiva</p> <p>Tiempo de aplicación: De 25 a 45 minutos</p>	<p>Ofrecer una visión más amplia de la proyección de la personalidad. Se arroja un perfil caracterológico, a través de 28 atributos psicológicos, integrados en cuatro aspectos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cognoscitivo • Emocional • Volitivo • Social

Fuente: Pruebas estandarizadas para evaluación de la personalidad, Área de Psicología, Medicina Deportiva, Indeportes Antioquia, 2015.

MOTIVACIÓN

TEST	APLICACIÓN	FINALIDAD
SMS/EMD Escala de motivación deportiva (Pelletier y colaboradores)	Individual y colectiva. Tiempo de aplicación: 15 minutos	Evaluación de la motivación, identificando los factores de motivación intrínseca y extrínseca o la ausencia de motivación.

Fuente: Pruebas estandarizadas para evaluación de la Motivación, Área de Psicología, Medicina Deportiva, Indeportes Antioquia, 2015.

Atención y CONCENTRACIÓN

TEST	APLICACIÓN	FINALIDAD
BG9 Test de formas iguales (R. Bonnardel)	Individual o colectiva, nivel cultural medio. Tiempo de aplicación: 6 minutos de trabajo efectivo	Evaluación de las aptitudes perceptivas y de atención, discriminando estas habilidades en la realización de labores rutinarias.
Formas idénticas (L. L. Thurstone)	Individual o colectiva, a sujetos de 10 años en adelante; aplicable a cualquier nivel cultural, incluso a analfabetos. Tiempo de aplicación: 4 minutos de trabajo efectivo	Posibilitar una medida de las aptitudes perceptivas y de atención. Su material no verbal la hace muy apropiada para poblaciones con nivel cultural bajo.
Toulouse Pieron (E. Toulouse y H. Pieron)	Individual o colectiva, niveles medios y altos. Tiempo de aplicación: 10 minutos de trabajo efectivo	Medir la aptitud o capacidad para concentrarse en tareas cuya principal característica es la monotonía, así como la aptitud para concentrarse en tareas que requieran rapidez perceptiva y atención continuada. Es un test que puede ser usado como elemento de ayuda en el diagnóstico de trastornos de la atención y de la percepción, a la vez que puede ser usado para apreciar los progresos obtenidos en una terapia.
Rejilla de concentración (Harris y Harris)	Test de ejecución que consiste básicamente en la ordenación de números consecutivos en un tiempo determinado. Tiempo de aplicación: 1 minuto	Identificar el nivel de concentración en la tarea. Si consigue señalar entre 20 y 30 números, se puede considerar que posee un buen nivel de concentración.

Fuente: Pruebas estandarizadas para evaluación de la Atención y Concentración, Área de Psicología, Medicina Deportiva, Indeportes Antioquia, 2015.

Ansiedad/ ESTRÉS

TEST	APLICACIÓN	FINALIDAD
STAI Cuestionario de autoevaluación (C. D. Spielberger, R. L. Gorsuch y R. E. Lushene)	Mayores de 15 años. Tiempo de aplicación: Variable, entre 15 y 20 minutos	Autoevaluación de la ansiedad como estado transitorio (ansiedad/estado) y como rasgo latente (ansiedad/rasgo). A/E evalúa estado o condición emocional transitoria, que se caracteriza por sentimientos subjetivos de tensión y aprensión. Puede variar con el tiempo y fluctuar en intensidad. A/R evalúa propensión a la ansiedad relativamente estable, en la que el individuo tiende a percibir las situaciones como amenazadoras.
Test de la persona bajo la lluvia (adaptación de M. Chávez y S. Querol)	Todas las edades, todas las profesiones y ambos sexos. Tiempo de aplicación: Variable, entre 10 y 20 minutos	Evalúa la fortaleza del yo, los mecanismos de defensa y tolerancia a la frustración. Evalúa reacciones mentales, emocionales e instintivas (ansiedades, temores, aspectos conductuales) que se activan ante una situación de presión ambiental.

Fuente: Pruebas estandarizadas para evaluación de la Ansiedad y el Estrés, Área de Psicología, Medicina Deportiva, Indeportes Antioquia, 2015.

INTELIGENCIA

TEST	APLICACIÓN	FINALIDAD
Test de factor "G". Escalas 2 y 3 (R. B. Cattell y A. K. S. Cattell)	Escala 2: de 8 a 14 años. Escala 3: de 15 años en adelante. Tiempo de aplicación: 12 minutos de trabajo efectivo	Aprender la inteligencia individual. Prueba de tipo no verbal que únicamente requiere para su realización que el sujeto perciba la posibilidad de relación entre formas y figuras.
WAIS Wechsler Adult Intelligence Scale (David Wechsler)	15 años en adelante. Tiempo de aplicación: Variable, entre 60 y 120 minutos	Medida de los aspectos cualitativos y cuantitativos de la inteligencia, discriminando CI manipulativo y CI verbal y total, en personas mayores de quince años.
WISC Wechsler Intelligence Scale for Children (David Wechsler)	Niños de 5 a 15 años. Tiempo de aplicación: Variable, entre 60 y 90 minutos	Medida de los aspectos cualitativos y cuantitativos de la inteligencia, discriminando el CI manipulativo y verbal y total, en niños entre 5 y 15 años.

Fuente: Pruebas estandarizadas para evaluación de la Inteligencia, Área de Psicología, Medicina Deportiva, Indeportes Antioquia, 2015.

Pruebas **PSICODEPORTIVAS**

TEST	APLICACIÓN	FINALIDAD
POMS Evaluación del perfil de estados de ánimo (Douglas Mc Nair Maurice Lorr Leo Droppleman)	Individual o colectiva. Personas que estén en capacidad de comprender los adjetivos. Tiempo de aplicación: Alrededor de 15 minutos	Obtener una semblanza del estado de ánimo del deportista en relación con las cargas de entrenamiento y competencia, a través de la identificación de 6 estados de ánimo: <ul style="list-style-type: none"> • Tensión-ansiedad • Depresión-melancolía • Cólera-hostilidad • Vigor-actividad • Fatiga-inercia • Confusión-perplejidad
CPRD Cuestionario de características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo (Buceta, Gimeno y Pérez Llantada) Basado en el PSIS	Individual o colectiva. Personas que estén en capacidad de comprender el interrogatorio. Tiempo de aplicación: Alrededor de 20 minutos	Conocer los aspectos psicológicos que determinan el funcionamiento de los deportistas, para detectar sus necesidades y recursos, buscando optimizar su rendimiento. Escalas evaluadas: <ul style="list-style-type: none"> • Control del estrés • Influencia de la evaluación de rendimiento • Motivación • Habilidad mental • Cohesión de equipo
LOEHR Inventario psicológico de rendimiento deportivo (Jim Loehr) Adaptación de Amador Cernuda	Individual o colectiva. Personas que estén en capacidad de comprender el interrogatorio. Tiempo de aplicación: Alrededor de 20 minutos	Conocer el perfil para el alto rendimiento, con la calificación de 7 escalas: <ul style="list-style-type: none"> • Autoconfianza • Control de la energía negativa • Control de la atención • Control de la visualización y las imágenes • Nivel motivacional • Control de la energía positiva • Control de las actitudes
CECD Cuestionario de estrategias cognitivas en deportistas (J. A. Mora, J. García, S. Toro y J. A. Zarco)	Deportistas adolescentes y adultos. Personas que estén en capacidad de comprender el interrogatorio. Tiempo de aplicación: Alrededor de 20 minutos	Valoración cuantitativa de las estrategias de afrontamiento ante diversas situaciones del ámbito deportivo, especialmente en la competición. Dicha valoración permite encausar las sesiones de intervención posteriores, destinadas a instaurar en los deportistas estrategias cognitivas eficaces de cara a solucionar cada situación problemática planteada en el cuestionario.
Cuestionario sobre ambiente de equipo (Carron y Grand)	Individual o colectiva. Personas que estén en capacidad de comprender el interrogatorio. Tiempo de aplicación: Alrededor de 20 minutos	Evaluar algunos constructos grupales importantes en equipos deportivos: <ul style="list-style-type: none"> • Claridad del rol • Aceptación del rol • Percepción de la ejecución del rol

Fuente: Pruebas estandarizadas para evaluación de los componentes Psicodeportivos, Área de Psicología, Medicina Deportiva, Indeportes Antioquia, 2015.

REFERENCIAS

- Belloch, A., Sandín, B. y Ramos, F.** (2008). *Manual de psicopatología* E.R. Ed. Mc Graw Hill.
- Buceta, J. M.** (s.f.). *Evaluación psicológica en el contexto de la actividad física y del deporte*. Madrid: UNED.
- Buceta, J. M.** (s.f.). *Técnicas de intervención psicológica para la mejora del rendimiento físico y deportivo I*. Madrid: UNED.
- Buceta, J. M.** (s.f.). *Variables psicológicas relacionadas con el rendimiento físico y deportivo*. Madrid: UNED.
- Carron, A. V.** (1982). Cohesiveness in sport group: Interpretations and consideration. *Journal of Sport Psychology*, 4(124), pp. 123-138.
- CECD Cuestionario de estrategias Psicológicas en deportistas –manual– (2001). Madrid: Tea Ediciones.
- Dosil, J.** (2004). *Psicología de la actividad física y del deporte*. Madrid: McGraw-Hill.
- Enciclopedia de la Psicología y la Pedagogía. (1980). Diccionario de Psicología. Sedmay-lidis.
- Jimeno, F. y Beceta, J. M.** (2010). *Evaluación psicológica en el deporte; El Cuestionario CPRD*. Madrid: Dykinson.
- Hernández Mendo, A. y Ramos Pollán, R.** (1996). *Introducción a la informática aplicada a la psicología del deporte*. Madrid: Ra-ma.
- Lazarus, R. S. y Folkman, S.** (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Riera, J.** (1885). *Introducción a la psicología del deporte*. Barcelona: Martínez Roca.
- Weinberg, R. S. y Gould, D.** (1996). *Fundamentos de la psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel.
- <http://www.psicologiamtb.com/variables-psicologicas-en-el-deporte/>
- Psicología MTB. Psicología deportiva en Mountain Bike. 2 de mayo de 2011. Variables psicológicas en el deporte.
- <http://www.uv.es/uipd/cuestionarios/accesolibre/EMD.pdf>
- Unidad de Investigación Psicológica en el Deporte. Universidad de Valencia. Escala De Motivación Deportiva (SMS/EMD) Pelletier et al.,1995; Balaguer, Castillo y Duda, 2003; 2007.
- http://cvb.ehu.es/open_course_ware/castellano/social_juni/psicol_deporte/contenidos/la-atencion-en-el-deporte.pdf
- Tema IV: La atención y la concentración en el deporte. Campus Virtual BIRTUALA

