

# EVALUACIÓN E INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN LA “PROMOCIÓN” DE TALENTOS DEPORTIVOS EN JUDO

Fernando Gimeno Marco<sup>(1)</sup>  
José Ángel Guedea Adiego<sup>(2)</sup>

**PALABRAS CLAVE:** Promoción de jóvenes talentos deportivos, evaluación psicológica, entrenamiento de habilidades psicológicas, judo, cuestionario C.P.R.D.

Para citar este artículo:

Gimeno, F. y Guedea, J.A. (2001): Evaluación e intervención psicológica en la "promoción" de talentos deportivos en judo. Revista de Psicología del Deporte, vol. 10, nº1, pp. 103-126.

## RESUMEN:

En este artículo se describe el trabajo de evaluación e intervención psicológica que se ha realizado en la Federación Española de Judo, durante el período marzo de 1999 a marzo de 2001, con judokas de categorías infantil y cadete, en el marco del programa de “Detección de Jóvenes Talentos Deportivos” promovido por el Consejo Superior de Deportes. En este trabajo se pone un especial énfasis en tres puntos: (1) la integración del trabajo del psicólogo en el conjunto del trabajo realizado por el resto de los miembros que componen el equipo técnico (profesores de judo, árbitro de judo, preparador físico y médico); (2) la realización de un proceso de evaluación psicológica que, incluyendo como una parte del mismo la utilización de un instrumento de evaluación psicológica que reúna las características psicométricas adecuadas (en este caso el cuestionario “Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo” -C.P.R.D.-), permita llevar a cabo una evaluación psicológica más específica de aquellos judokas con un perfil psicológico menos favorable para la práctica de competición en este deporte, propiciando finalmente una labor de asesoramiento con la familia y con el entrenador de éstos; (3) la continuidad de este trabajo tanto en el lugar de procedencia del judoka, con su profesor de judo habitual, como en el trabajo que la propia Federación Española de Judo realiza con las categorías superiores.

**KEY WORDS:** Sport promotion of talented youths, psychological assessment, psychological skills training, judo, C.P.R.D. questionnaire.

## ABSTRACT:

In this article we present the psychological work in the early promotion of talented youths with young spanish judo players. The psychological assessment and training are integrated with the technical and physical training. So, it's essential the multidisciplinary cooperation between all members of the technical equipment:

<sup>(1)</sup>Fernando Gimeno Marco: Doctor en Psicología, Departamento de Psicología de la Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológicos de la U.N.E.D.

<sup>(2)</sup>José Ángel Guedea Adiego: Entrenador Nacional Juvenil de Judo.

Correspondencia: Fernando Gimeno Marco. Despacho Profesional de Psicología de la Actividad Física y del Deporte. C/ Previsión Social, 3; (50008) Zaragoza (Spain); e-mail: fgimeno@cop.es

trainers, physical trainer, referee, doctor and psychologist. The psychological work which is done before, during and after the stages, it's conducted by the psychological assesment, the reports from trainers, and the information from individual interview with young judo players. In the psychological assesment it's used the "Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo" –C.P.R.D.- (Psychological Characteristics related to Sport Perfomance Questionnaire).

## INTRODUCCIÓN:

El trabajo de educación y formación que un país realiza con sus ciudadanos más jóvenes constituye sin duda su mejor inversión para el futuro. En el ámbito del deporte, el trabajo que se realiza con la base supone crear las condiciones que permitirán a largo plazo alcanzar importantes objetivos, entre ellos, los resultados deportivos, los contenidos de la cultura deportiva del país, ... pero sobre todo, personas formadas física, social y psicológicamente a través de la práctica de un deporte. En este sentido, la “promoción” de los jóvenes que practican un deporte y, dentro de ellos, aquellos que muestran un interés y facultades especiales por el mismo, constituye uno de los principales objetivos que los responsables deportivos deben de plantearse muy seriamente.

La Federación Española de Judo, al igual que otras federaciones nacionales, lleva a cabo, a lo largo de cada temporada deportiva, una serie de actuaciones con el objetivo de favorecer la práctica de este deporte en las categorías más tempranas. Estas actuaciones tienen su principal exponente en la realización de concentraciones en diferentes enclaves del país en las que participan los judokas clasificados en primer y segundo puesto en el último campeonato de España de las categorías infantil y cadete, así como todos aquellos judokas que también lo solicitan. De forma más específica, se persigue favorecer la continuidad y mejora en el judo de competición de aquellos judokas que muestran a estas edades (entre 13 y 16 años) unas especiales cualidades. Toda esta labor se encuadra en el programa de “Detección de Talentos Deportivos”, patrocinado por el Consejo Superior de Deportes.

En este contexto, durante el período marzo de 1999 a marzo de 2001, se ha desarrollado en el programa de estas concentraciones, un subprograma de evaluación e intervención psicológica, que constituye el contenido principal de este artículo.

## ANÁLISIS DE LA TRAYECTORIA DEPORTIVA, DESDE LA CATEGORÍA INFANTIL (SUB-15) A LA CATEGORÍA SENIOR, EN EL JUDO ESPAÑOL, DURANTE EL PERÍODO 1986-2000

Para enfocar adecuadamente el trabajo de promoción de un deporte con el objetivo de facilitar la llegada a la máxima categoría del mayor número de deportistas de élite, resulta necesario conocer y comprender la trayectoria deportiva de, en nuestro caso, los judokas desde su participación en la categoría infantil (sub-15) hasta la categoría senior. A continuación se detallan los resultados y conclusiones principales de este análisis.

I. JUDO MASCULINO	II. JUDO FEMENINO
1. Todos los judokas que en la categoría senior han conseguido medalla de oro o de plata, fueron anteriormente medallas nacionales en alguna de las distintas categorías (infantil, cadete, juvenil o	1. Sólo algunas de las judokas que en la categoría senior han conseguido medalla de oro o de plata, fueron anteriormente medallas nacionales en alguna de las distintas categorías

junior). Ninguno aparece “de repente” en el medallero absoluto.	(infantil, cadete, juvenil o junior). Un escaso número de ellas aparece “de repente” en el medallero absoluto.
2. Sin embargo, no todos los judokas que en las categorías inferiores consiguieron medalla de oro, plata o bronce en campeonatos de España, obtienen podium en la categoría absoluta. En concreto, el porcentaje de judokas que obtienen medalla en las diferentes categorías que luego obtienen también medalla en la categoría absoluta, son los siguientes: el 8’5% de infantiles; el 18’5% de cadetes; el 19’6% de juveniles; y el 40’1% de juniors.	2. Sin embargo, no todas las judokas que en las categorías inferiores consiguieron medalla de oro, plata o bronce en campeonatos de España, obtienen podium en la categoría absoluta. En concreto, el porcentaje de judokas que obtienen medalla en las diferentes categorías que luego obtienen también medalla en la categoría absoluta, son los siguientes: el 7’5% de medallas infantiles; el 5% de cadetes; el 1’6% de juveniles; y el 31’6% de juniors.
3. Se detecta un grupo de judokas que tienen más continuidad en la consecución de éxitos deportivos. En estos judokas aparecen características comunes como: la pertenencia a una determinada autonomía, incluso a un determinado club, o el entrenamiento con un mismo entrenador.	
4. Se detecta una serie de gimnasios y de entrenadores que parecen estar “especializados” en determinadas categorías y/o en judokas femeninos vs masculinos y/o en judokas de diferentes categorías de peso, al conseguir sus judokas éxitos deportivos en etapas concretas.	
5. El grupo de judokas que suben al podium en un campeonato de España senior, repite en un gran número durante varias temporadas, alternando o no las plazas.	

Teniendo en cuenta los resultados precedentes, se detallan a continuación una serie de conclusiones para enfocar adecuadamente el programa de “promoción” de talentos deportivos en judo:

- (apdo. I.1. y II.1.) Es importante tener en cuenta a los medallistas de las categorías infantil y cadete, ya que “probablemente” algunos podrán llegar a ser campeones en la categoría senior. Sin embargo, es importante tener en cuenta que otros muchos judokas que no han conseguido todavía éxito, “probablemente” destacarán en su paso por otras categorías superiores, teniendo igualmente posibilidades de llegar a ser campeones en la categoría absoluta. Por consiguiente, más que “detección” resulta de especial interés “promocionar” al mayor número de judokas en las categorías infantil y cadete que muestren una positiva predisposición y/o condiciones para la práctica de este deporte, aportándoles la formación deportiva que contribuya al desarrollo adecuado de sus cualidades técnicas, físicas y psicológicas
- (apdos. I.2. y II.2.) Es importante no obsesionarse porque un mismo judoka obtenga éxito en todas las categorías. No es una “garantía” haber sido “campeón de pequeño” en la categoría infantil o cadete para seguir siendo “campeón de mayor”. En la categoría cadete y, muy especialmente en la categoría infantil, resulta muy conveniente ayudar y promocionar al mayor número de judokas posible, que muestren unas facultades técnicas “normales”, fomentando su motivación por este deporte. Pero al mismo tiempo, resulta necesario ayudar a los judokas infantiles y

cadetes a controlar la presión que se ejerce sobre ellos al manejar inadecuadas expectativas de consecución de éxito ya sea propiciadas por terceras personas (ej. entrenador, padres, compañeros/as) y/o por ellos mismos. El control del impacto de estas expectativas resulta de un gran valor para enfocar adecuadamente el trabajo psicológico con el judoka (ver más adelante la evaluación de la “influencia de la evaluación del rendimiento” a través del cuestionario C.P.R.D.).

- (apdos. I.3. y I.4) La existencia de un entorno de entrenamiento (club, entrenador, compañeros, familia) y de un método de entrenamiento estructurado que se ajuste a las características específicas del judoka (sexo, peso, ...) parece contribuir positiva y significativamente en la mejora del rendimiento deportivo y en la consecución de éxito deportivo. Por consiguiente, el trabajo de “promoción deportiva” que realiza la Federación tiene que estar en estrecha comunicación y coordinación con el trabajo que realizan los entrenadores de cada judoka.

## PROGRAMA DE EVALUACIÓN PSICOLÓGICA EN LA “PROMOCIÓN” DE TALENTOS DEPORTIVOS EN JUDO

Para la evaluación psicológica de judokas infantiles y cadetes y, de forma más específica, para la evaluación de variables psicológicas implicadas en la adaptación al judo de competición, el rendimiento deportivo y en la consecución de éxito deportivo en estos deportistas, fueron utilizados tres métodos de evaluación (J.M. Buceta, 1998):

1. Un instrumento de autoinforme, el cuestionario “Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo” (C.P.R.D.).
2. Los informes individuales aportados por los entrenadores que componen el equipo de este programa de “promoción” de judokas y, en ocasiones, por los entrenadores personales de los propios judokas.
3. La entrevista individual con los judokas que presentaban mayores demandas psicológicas, teniendo en cuenta el perfil del cuestionario C.P.R.D. o los informes de los entrenadores.

Debido a la trascendencia que la evaluación psicológica tiene en este tipo de programas deportivos, ya sea por el alto número de deportistas con los que se trabaja, como por la influencia del feed-back de esta evaluación en el deportista, su entrenador y sus padres, parece conveniente que el rigor en este proceso se extreme en la medida de lo posible. En este sentido, en la elección del instrumento de autoinforme se tuvo en cuenta que hubiera sido elaborado específicamente para la evaluación psicológica en el ámbito del deporte (L. Capdevila, 1997; M.I. Barbero y M.C. Pérez-Llantada, 1999), así como los dos criterios siguientes:

1. Que el instrumento incluyera un amplio rango de variables psicológicas implicadas en el rendimiento deportivo. En este sentido, fueron excluidos: por un lado los tests de personalidad y de inteligencia, cuya escasa utilidad y capacidad predictiva en el ámbito del deporte, ha sido argumentada en diferentes estudios, como los realizados por Carron (1980) a partir del estudio de Schurr, Ashley y Joy (1977), Bakker, Whiting y Brug (1993), Weinberg y Gould (1996), Ezquerro, Buceta y Chacón (1999); y por otro, también fueron excluidos aquellos instrumentos que únicamente incluían una o dos variables

psicológicas, con el fin de utilizar el menor número de este tipo de instrumentos y de items, para la evaluación de las variables psicológicas de interés.

2. Que el instrumento tuviera los requisitos psicométricos necesarios que permitieran: la realización de una evaluación psicológica del deportista adecuadamente fundamentada; y la elaboración de informes escritos, todo ello en la línea de los requerimientos del Código Deontológico del Colegio Oficial de Psicólogos (artículos 6, 16 y 18). En este sentido, y como señalan Barbero y Pérez-Llantada (1999), fueron excluidos aquellos instrumentos, como el Test de Loher, que no fue posible documentar: su adecuado proceso de elaboración y/o adaptación a la población de deportistas españoles; la fiabilidad y validez de los mismos; o la existencia de baremos para la población de deportistas españoles.

El cuestionario “Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo” (C.P.R.D.) (F. Gimeno, 1999-a; J.M. Buceta, F. Gimeno y M.C. Pérez-Llantada, 1999-b) tiene una estructura factorial definida por cinco escalas que aglutinan un total de 55 items. Estas escalas e items incluyen variables psicológicas que tienen una relación con el rendimiento deportivo. Algunas de ellas de forma explícita, en concreto las que representa cada escala: control del estrés, influencia de la evaluación del rendimiento, -que es una variable de estrés específica-, motivación, habilidad mental, y cohesión de equipo; y otras con contenidos más específicos vinculados al contenido central que delimita la escala; como es el caso de la escala de "control del estrés", en la que se agrupan items referidos a la autoconfianza, al funcionamiento atencional en presencia de situaciones potencialmente estresantes, y al nivel de activación. El cuestionario C.P.R.D. presenta una consistencia interna de 0'85 estimada mediante el coeficiente alfa de Cronbach. Con el fin de facilitar la comprensión de los items, fue elaborada una versión de este instrumento para el judo adaptando la redacción de los mismos (ver anexo-1).

El cuestionario C.P.R.D. ha mostrado su utilidad en la evaluación del efecto de la intervención o entrenamiento psicológico con deportistas (F. Gimeno, 1999-a) y en la identificación de variables psicológicas específicas que están relacionadas con la continuidad de deportistas “promesa” (en concreto jugadores de fútbol) de categorías infantil, cadete y juvenil en categoría senior, practicando deporte de competición (F. Gimeno, 1999-c). En esta línea, en el contexto de la primera concentración en la que se incorporaba este programa de evaluación e intervención psicológica, se estudió la posible existencia de diferencias en características psicológicas entre el grupo 50 de judokas que habían conseguido medalla de oro o plata en el último campeonato de España (“éxito deportivo”) y el grupo de 86 judokas que también participaban libremente en esta concentración sin que hubieran conseguido clasificarse entre los dos primeros puestos de su categoría (“no-éxito deportivo”). Los resultados se muestran en la tabla-1.

® **Incluir aquí la tabla-1**

Con el fin de completar esta información, se realizó posteriormente un análisis de los ítems, que reflejó la existencia de 14 ítems en los que había diferencias significativas en función del “éxito deportivo” (tabla 2).

® **Incluir aquí la tabla-2**

Del análisis de los resultados de las tablas 1 y 2 se desprende que los judokas que consiguieron medalla de oro o de plata, en comparación con los que no obtuvieron ninguno de los dos primeros puestos en el campeonato de España de su categoría, perciben un mejor control del estrés y un manejo más eficiente de la influencia de la evaluación de su rendimiento deportivo. De forma más específica, los judokas que obtuvieron éxito perciben que:

Ítems	JUDOKAS QUE CONSIGUEN ÉXITO DEPORTIVO
<b>1, 17, 43, 9, 35 y 46</b>	Manejan más eficazmente la concentración durante el combate.
<b>8, 21, 26, 32 y 54</b>	Tienen una confianza más estable
<b>12, 30</b>	Tienen un mejor control del nivel de activación.
<b>15</b>	Tienen una mayor satisfacción por objetivos conseguidos (motivación de logro).

Para determinar si estos dos grupos, judokas con éxito y no éxito, quedaban suficientemente discriminados por los 14 ítems anteriores, se realizó un análisis discriminante, cuya función discriminante comprobada por la prueba de la lambda de Wilks (Chi-Cuadrado = 33'251,  $p < 0,001$ ), indica que las diferencias entre las medias de las puntuaciones discriminantes de estos dos grupos son estadísticamente significativas. Como se muestra en la tabla 3, los 14 ítems en su conjunto alcanzaron un 68% de clasificación correcta de los deportistas en los dos grupos.

® **Incluir aquí la tabla-3**

Los anteriores resultados, junto con las orientaciones procedentes de los componentes del equipo técnico (entrenadores, preparador físico y árbitro), constituyeron la información esencial para diseñar e implementar el programa de asesoramiento y de entrenamiento psicológico (J.M. Buceta, 1998), que a grandes rasgos se describe en el apartado siguiente (tablas 5, 6 y 7).

Con el fin de proporcionar un mayor rigor en el asesoramiento psicológico de cada judoka a través de los informes escritos sobre los resultados obtenidos en el cuestionario C.P.R.D., y teniendo en cuenta que el perfil que justifica la inclusión de un judoka en el Programa de Detección de Talentos Deportivos del Consejo Superior de Deportes es la edad y los resultados deportivos, fueron elaborados los baremos específicos de este instrumento tomando como grupo normativo el conjunto de judokas españoles, de categorías infantil y cadete, que en el año 1999 obtuvieron medalla de oro o plata (ver anexo-2). Como puede apreciarse a través de la tabla-4, resulta muy conveniente utilizar baremos específicos en función del deporte, la edad y el nivel deportivo con el fin de incrementar la utilidad y adecuación de un cuestionario.

® **Incluir aquí la tabla-4**

Estos baremos fueron utilizados en posteriores concentraciones para la identificación de “perfiles psicológicos de riesgo”. Estos perfiles permiten una clasificación de las puntuaciones de los judokas en el cuestionario C.P.R.D. a través de la cual se identifican aquellos deportistas que perciben un funcionamiento psicológico menos eficiente. De esta manera, la atención individual del psicólogo puede centrarse en primer lugar en aquellos judokas que, a través de sus puntuaciones en el cuestionario C.P.R.D., pueden beneficiarse en mayor medida. De otra forma, y debido al elevado número de deportistas que participan en estas concentraciones, podría no estar atendiéndose a aquel judoka que más lo necesitara. Los “perfiles de riesgo” que se establecieron fueron los siguientes:

PERFILES	PUNTUACIONES CENTILES EN LAS ESCALAS DEL CUESTIONARIO C.P.R.D.				
	Control del estrés	Influencia de la evaluación del rendimiento	Motivación	Habilidad mental	Cohesión de equipo
Nº 1	< 25	< 25	> 25 (ó < 25)		
Nº 2	< 25	< 25			
Nº 3	< 25		> 25 (ó < 25)		
Nº 4		< 25	> 25 (ó < 25)		
Nº 5	< 25			< 25	
Nº 6			< 25		
Nº 7					< 25

**PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN LA “PROMOCIÓN” DE TALENTOS DEPORTIVOS EN JUDO**

Con el fin de aportar la mayor información posible acerca del trabajo psicológico realizado durante este período de dos años, se presenta a continuación la actividad realizada a través de las tablas 5, 6 y 7. Con el símbolo “\*” aparecen señaladas todas aquellas actuaciones y objetivos que se llevaron a cabo. Con el símbolo √ se identifican las actuaciones y objetivos que, aunque estaban propuestos en la planificación del trabajo psicológico, no pudieron realizarse por diferentes motivos. Cabe destacar la relación entre los resultados del proceso de evaluación y los contenidos del trabajo psicológico, principalmente reflejada en la tabla 6.

® **Incluir aquí la tabla-5**

® **Incluir aquí la tabla-6**

® **Incluir aquí la tabla-7**

**EVALUACIÓN DEL PROGRAMA DE EVALUACIÓN E INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN LA “PROMOCIÓN” DE TALENTOS DEPORTIVOS EN JUDO**



Tal y como se desprende del contenido de la tabla 6, con el trabajo psicológico se introdujo la evaluación de las concentraciones por parte de los judokas. La aceptación que tuvieron las diferentes actuaciones directas del psicólogo en estas concentraciones aparece reflejada en la figura 1, la cual contiene las valoraciones numéricas (puntuaciones medias en una escala de 0 a 10) de los judokas sobre las diferentes áreas de trabajo (trabajo técnico de judo, arbitraje, preparación física, preparación psicológica, trato personal recibido por los técnicos y consideración de la competencia técnica del equipo técnico por parte de los judokas, respectivamente). Como puede apreciarse, los judokas muestran una alta valoración del trabajo que realizan en estas concentraciones en todas las áreas, estando la preparación psicológica al mismo nivel que el resto.

Esta valoración de los judokas, junto con la positiva aceptación por parte de los componentes del equipo técnico y de los responsables de la Federación Española de Judo, permite afirmar que el trabajo de evaluación y de preparación psicológica resultó útil y positivo.

## DISCUSIÓN:

Al hacer una reflexión final de todo este trabajo, se identifica claramente un factor que ha condicionado positivamente el proceso y resultado del mismo: el apoyo y colaboración de todos los miembros del equipo técnico (entrenadores de judo, árbitro de judo, preparador físico y los diferentes médicos asignados a estas concentraciones) así como la confianza de los responsables federativos. Sin este apoyo, la motivación y competencia profesional del psicólogo resultan insuficientes.

Por otra parte, la positiva aceptación de este tipo de trabajos de evaluación, asesoramiento y entrenamiento psicológico con deportistas que forman la “base” del deporte de nuestro país y con sus entrenadores y familias, sin duda puede contribuir a que la Psicología del Deporte y la figura del psicólogo deportivo se asienten mucho más, de tal forma que a medio y largo plazo sea habitual y fructífero el trabajo de preparación psicológica en el esquema general de entrenamiento del deportista así como la colaboración con el psicólogo.

El trabajo realizado con “la base” debe de tener una continuidad en la planificación deportiva de las federaciones nacionales, territoriales, equipos y clubes. En caso contrario, este precioso y gran esfuerzo puede ser baldío. En este sentido, debe de ser algo natural el trabajo en equipo entre los responsables técnicos de las diferentes categorías en coordinación con los responsables deportivos. Junto a ellos, instituciones de ámbito nacional, como el Consejo Superior de Deportes, y autonómico, pueden favorecer en gran medida estos programas, no sólo con la asignación de recursos, sino con la tutela y supervisión adecuadas del trabajo que se realiza con los deportistas jóvenes de nuestro país. Esta tutela y supervisión debería motivar y reforzar, pero también controlar que no se haga “cualquier cosa” con los más jóvenes, garantizando el rigor que se merecen tanto en actuaciones relacionadas con la evaluación como con el entrenamiento propiamente dicho y la participación en competiciones.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bakker, F.C., Whiting, H.T.A. y Brug, H. (1993): *Psicología del Deporte*. Madrid: Morata.
- Barbero, I. Y Pérez-Llantada, M.C. (1999): Los cuestionarios en Psicología del Deporte. En A. López de la Llave, M.C. Pérez-Llantada y J.M. Buceta (eds.) *Investigaciones breves en Psicología del Deporte*. Madrid: Dykinson.
- Buceta, J.M. (1998): *Psicología del Entrenamiento Deportivo*. Madrid: Dykinson.
- Capdevila, L. (1997): Metodología de Evaluación en Psicología del Deporte. En J. Cruz (editor) *Psicología del Deporte*. Madrid: Síntesis.
- Ezquerro, M., Buceta, J.M. y Chacón, A. (1999): Personalidad y Rendimiento Deportivo: Estudios sobre el Estilo Cognitivo Reflexividad-Impulsividad y la Conducta de Toma de Decisiones. En A. López de la Llave, M.C. Pérez-Llantada y J.M. Buceta (eds.) *Investigaciones breves en Psicología del Deporte*. Madrid: Dykinson.
- Gimeno, F. (1999-a): *Variables Psicológicas implicadas en el Rendimiento Deportivo: Elaboración de un Cuestionario*. Departamento de Psicología de la Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológicos de la Universidad Nacional de Educación a Distancia. Tesis Doctoral.
- Gimeno, F., Buceta, J.M. y Pérez-Llantada, M.C. (1999-b): El cuestionario de "Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo" (C.P.R.D.): Características psicométricas. En A. López de la Llave, M.C. Pérez-Llantada y J.M. Buceta (eds.) *Investigaciones breves en Psicología del Deporte*. Madrid: Dykinson.
- Gimeno, F. (1999-c): Variables psicológicas implicadas en la evolución deportiva de jugadores de fútbol jóvenes. Comunicación presentada en el *I Congreso Internacional de Psicología aplicada al Deporte*. Organizado por la Universidad Nacional de Educación a Distancia y la Asociación de Titulados en Psicología del Deporte y Entrenamiento Deportivo de la UNED. Madrid, noviembre, 1999.
- Weinberg, R.S. y Gould, D. (1996): *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel.

Cuestionario de CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS  
relacionadas con el RENDIMIENTO DEPORTIVO  
versión para el JUDO  
C.P.R.D.-JUDO

1er apellido:	Nombre:
2º apellido:	Fecha actual:
Sexo:    varón    mujer	Fecha de nacimiento:

Dirección y/o teléfono de contacto:

Si estás cursando algún tipo de estudio en la actualidad, por favor indícalo a continuación.

Si estás realizando algún trabajo en la actualidad, por favor indícalo a continuación.

¿En qué categoría/peso sueles competir?

¿Consideras que es correcta tu forma de alimentarte?    SÍ    NO  
Por favor, matiza tu respuesta.

¿Consideras que duermes lo suficiente en cantidad y en calidad?    SÍ    NO  
Por favor, matiza tu respuesta.

¿Tienes facilidad para dar el peso en tu categoría?    SÍ    NO  
Si la respuesta es un “no”, por favor, matiza tu respuesta (indica cuántos kilos tienes que bajar normalmente, cuánto tiempo utilizas para regular el peso, qué tipo de dieta y entrenamiento realizas para ello, ...)

Si has tenido alguna lesión o enfermedad grave, principalmente en los últimos tres años, por favor indícalo a continuación (fecha y tipo):

¿Cuáles consideras que son tus principales puntos fuertes, habilidades o virtudes como judoka?  
(ten en cuenta las diferentes facetas de tu preparación: técnica, táctica, física y psicológica)

¿Cuáles consideras que son tus principales puntos débiles, defectos o cuestiones a mejorar como judoka?  
(ten en cuenta las diferentes facetas de tu preparación: técnica, táctica, física y psicológica)

¿Estás trabajando o has trabajado alguna vez con un psicólogo en relación con el judo? SÍ NO

¿Cómo es o cómo fue la experiencia?

muy positiva; positiva; sin trascendencia; negativa; muy negativa

¿Quieres comentar algo al respecto?

Espacio para información referente al “nivel deportivo”.

## \* INSTRUCCIONES:

Contesta, por favor, a cada una de las siguientes cuestiones, indicando *en qué medida te encuentras de acuerdo* con ellas.

Como podrás observar existen seis opciones de respuesta, representadas cada una de ellas por un círculo. Elige la que desees, según te encuentres más o menos de acuerdo, marcando con una cruz el círculo correspondiente. En el caso de que no entiendas lo que quiere decir exactamente alguna de las preguntas, pregúntalo antes de entregar el cuestionario o marca con una cruz el círculo de la última columna.

## \* PREGUNTAS:

	TOTALMENTE EN DESACUERDO		TOTALMENTE DE ACUERDO	NO ENTIENDO		
1. Me encuentro muy nervioso(a) antes de una competición 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 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.	<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"/>
2. Mientras duermo, suelo "darle muchas vueltas" a la competición 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"/>
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"/>
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"/>
5. Me llevo muy bien con otros miembros del equipo o judokas de mi gimnasio.	<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"/>
7. A menudo ensayo mentalmente lo que debo hacer justo antes de comenzar mi participación en una competición.	<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 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"/>
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"/>
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"/>
11. Me importa más mi propio rendimiento que el rendimiento del equipo o de mis compañeros del gimnasio (más lo que tengo que hacer yo que lo que tienen que hacer los demás).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. A menudo estoy "muerto(a) de miedo" en los momentos anteriores al comienzo de mi participación en una competición.	<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
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"/> <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"/> <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"/> <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 un combate.	<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"/>
17. Durante mi actuación en un combate 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"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Me gusta trabajar con mis compañeros de equipo o del gimnasio.	<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"/>
19. Tengo frecuentes dudas respecto a mis posibilidades de hacerlo bien en una competición.	<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"/>
20. Gasto mucha energía intentando estar tranquilo(a) antes de que comience una competición.	<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"/>
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"/> <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"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
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"/> <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"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## \* PREGUNTAS:

	TOTALMENTE EN DESACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	NO ENTIENDO
25. Cuando me preparo para participar en un combate, 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"/> <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"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
27. Cuando mi equipo o mis compañeros del gimnasio pierden, 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"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
28. Cuando cometo un error en un combate 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"/> <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"/> <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"/> <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"/> <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"/> <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"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
34. A menudo pierdo la concentración durante la competición como consecuencia de las decisiones de los árbitros que considero desacertadas y van en contra mía o de mi 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"/>
35. Cuando cometo un error durante un combate suele preocuparme lo que piensen otras personas como el entrenador, los compañeros de equipo o alguien que esté entre los espectadores.	<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
36. El día anterior a una competición me encuentro habitualmente demasiado nervioso(a) o preocupado(a).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
37. Suelo marcarme objetivos cuya consecución depende de mí al 100% en lugar de objetivos que no dependen sólo de mí.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
38. Creo que la aportación específica de todos los miembros de un equipo es sumamente importante para la obtención del éxito del equipo.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
39. No merece la pena dedicar tanto tiempo y esfuerzo como yo le dedico al judo.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
40. En los combates suelo animarme con palabras, pensamientos o imágenes.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
41. A menudo pierdo la concentración durante un combate por preocuparme o ponerme a pensar en el resultado final.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
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.	<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 o del gimnasio 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 analizo mi rendimiento de forma objetiva y específica (es decir, considerando hechos reales y cada apartado de la competición o los combates por separado).	<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
46. A menudo pierdo la concentración en la competición 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 del entrenador durante una competición.	<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.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
51. Mi confianza en la competición depende en gran medida de los éxitos o fracasos en las competiciones anteriores.	<input type="radio"/> <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"/>	<input type="radio"/>
53. Las instrucciones, comentarios y gestos del entrenador suelen interferir negativamente en mi concentración durante la competición.	<input type="radio"/> <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.	<input type="radio"/> <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"/>	<input type="radio"/>

# Hoja de respuestas del C.P.R.D.-JUDO

1er APELLIDO: \_\_\_\_\_ NOMBRE: \_\_\_\_\_

2º APELLIDO: \_\_\_\_\_ FECHA: \_\_\_\_/\_\_\_\_/1.9\_\_\_\_

DEPORTE: \_\_\_\_\_

## CONTROL DE ESTRÉS

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

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

## INFLUENCIA DE LA EVALUACIÓN DEL RENDIMIENTO

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

Puntuación Directa: \_\_\_\_\_

Puntuación Directa: \_\_\_\_\_

### MOTIVACIÓN

### HABILIDAD MENTAL

### COHESIÓN DE EQUIPO

4 

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

2 

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

5 

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

15 

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

7 

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

11 

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

29 

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

23 

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

18 

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

31 

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

25 

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

22 

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

33 

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

37 

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

27 

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

39 

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

40 

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

38 

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

49 

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

45 

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

55 

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

48 

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

50 

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

Puntuación Directa: \_\_\_\_\_

Puntuación Directa: \_\_\_\_\_ Puntuación Directa: \_\_\_\_\_

Anexo-2

**BAREMOS ESPECÍFICOS PARA EL JUDO**  
*Equipo Español Categorías Infantil y Cadete (13-16 años)*

Centiles	Puntuaciones directas				
	Control del estrés	Influencia de la evaluación del rendimiento	Motivación	Habilidad mental	Cohesión de equipo
99	-	-	-	-	-
95	73	41	28	31	23
90	69	40	28	29	22
85	67	39	26	27	21
80	64	37	26	27	21
75	63	37	25	26	21
70	62	35	24	25	21
65	61	34	23	25	21
60	58	33	23	24	20
55	58	33	22	24	20
50	56	31	21	24	19
45	55	30	21	23	17
40	54	30	20	23	17
35	51	29	19	22	17
30	50	29	19	21	16
25	49	28	18	20	16
20	47	26	17	19	15
15	44	25	16	18	15
10	41	22	14	17	13
5	40	19	13	16	12
1	39	14	12	16	10
N	47	47	47	47	47
Media	56,19	31,59	21,34	23,40	18,34
Desviación típica	9,70	6,41	4,51	4,21	3,34

**Tabla 1**  
**Relación entre las escalas del cuestionario C.P.R.D. y el éxito deportivo de los judokas.**

ESCALAS	U	ÉXITO DEPORTIVO (puntuaciones medias)	
		<i>éxito</i>	<i>no-éxito</i>
<b>Control del estrés</b>	1429,0**	54'55	46'50
<b>Influencia de la evaluación del rendimiento</b>	1498,5**	31'70	26'94
<b>Motivación</b>	2014,5	22'43	21'88
<b>Habilidad mental</b>	2088,5	22'72	22'88
<b>Cohesión de equipo</b>	2111,5	18'48	18'38

\* (p<0,05)

\*\* (p<0,01)

**Tabla 2**  
**Items del cuestionario C.P.R.D. en los que se hallaron diferencias significativas en**  
**función del éxito deportivo de los judokas.**

(escalas: E = control del estrés; ER = Influencia de la evaluación del rendimiento; MV = Motivación)

ESCALAS	ITEMS	ÉXITO DEPORTIVO				Mann-Whitney	
		ÉXITO		NO-ÉXITO		U	P
		media	desv.típ.	media	desv.típ.		
E	1	3'08	1'07	2'74	1'05	1697,0	*
E	8	2'96	1'06	2'64	1'00	1716,5	*
E	12	2'70	1'33	2'14	1'30	1611,5	*
E	17	3'19	1'04	2'70	1'28	1678,0	*
E	21	2'85	1'19	1'98	1'50	1441,5	**
E	26	2'98	1'12	2'40	1'29	1595,0	**
E	30	2'49	1'13	1'81	1'38	1519,5	**
E	32	3'35	0'90	2'70	0'99	1341,0	**
E	43	2'92	1'09	2'62	1'03	1745,0	*
E	54	3'17	1'00	2'60	1'26	1591,5	**
ER	9	2'40	1'24	1'52	1'31	1367,0	**
ER	35	2'72	1'28	2'20	1'46	1702,0	*
ER	46	3'35	1'05	2'74	1'38	1598,5	**
MV	15	3'09	1'04	2'80	0'93	1685,0	*

\* (p<0,05)

\*\* (p<0,01)

**Tabla 3**  
**Matriz de confusión: Clasificación de los items respecto al éxito deportivo.**

<b>GRUPOS ACTUALES</b>	<b>GRUPOS PREDICHOS</b>		<b>n° DE CASOS</b>
	<b>Éxito</b>	<b>No-éxito</b>	
<b>Éxito</b>	32 (64%)	18 (36%)	50 (100%)
<b>No-éxito</b>	26 (30%)	60 (70%)	86 (100%)

32 + 60 = 92 (68%) casos bien clasificados
--



**Tabla 4**  
**Comparación de las puntuaciones centiles correspondientes a una misma puntuación directa en los baremos del grupo normativo del cuestionario C.P.R.D. (485 deportistas españoles de diferentes deportes y niveles deportivos) y en el grupo de judokas componentes del Equipo Español de las categorías infantil y cadete (n = 50).**

ESCALAS	PUNTUACIÓN DIRECTA	PUNTUACIÓN CENTIL judokas	PUNTUACIÓN CENTIL Deportistas españoles
control del estrés	56	50	75
influencia de la evaluación del rendimiento	31	50	80
motivación	22	50	70
habilidad mental	24	50	80
cohesión de equipo	19	50	55

**Tabla 5**  
**Intervención psicológica ANTES DE LAS CONCENTRACIONES**

ACTUACIONES	OBJETIVOS
<p>√ Conocer la planificación del trabajo a realizar por el equipo técnico del área senior-absoluta:</p> <p>a) Conocer el documento o documentos en los que está detallada esta planificación.</p> <p>b) Mantener una reunión con el equipo técnico de la categoría absoluta con el fin de conocer:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sus expectativas referentes al trabajo a realizar en el área juvenil</li> <li>- las carencias y necesidades que detectan en los judokas que se incorporan cada año a esta área.</li> </ul>	<p>* Conocer las expectativas del trabajo a realizar en el área juvenil por parte del equipo técnico del área absoluta, y de forma específica en lo referente a la preparación psicológica.</p> <p>* Diseñar una planificación del trabajo a realizar en el área juvenil coordinada y con carácter de continuidad con la planificación del área absoluta, y de forma específica en lo referente a los objetivos relacionados con la preparación psicológica.</p>
<p>* Carta a los entrenadores:</p> <p>a) informándoles del trabajo a realizar (objetivos, plan de actividades, normas de conducta) y de los componentes del equipo técnico</p> <p>b) de forma específica, si va a utilizarse el cuestionario C.P.R.D., informar convenientemente sobre el objetivo y empleo del mismo, destacando la comunicación que se pretende a través del informe individual por escrito entre el entrenador, el judoka, los padres de éste (según el caso) y el psicólogo</p> <p>c) solicitando su colaboración y poniéndose a su disposición para todo tipo de sugerencias e indicaciones</p> <p>d) proponiendo la continuidad de la colaboración en los espacios “entre-concentraciones”.</p>	<p>* Involucrar a los entrenadores personales de los judokas infantiles y cadetes en el plan de trabajo de esta área.</p>
<p>* Carta a los judokas:</p> <p>a) con el saludo de los componentes del equipo técnico</p> <p>b) informándoles del objetivo general de la concentración</p> <p>c) solicitando su colaboración con relación a las normas básicas de convivencia</p> <p>d) animándoles a que se conviertan en “vínculos” entre su entrenador (y colaboradores del mismo) y el equipo técnico del Área.</p>	<p>* Involucrar a los judokas en el plan de trabajo del Área.</p>

**Tabla 6**  
**Intervención psicológica DURANTE DE LAS CONCENTRACIONES**

ACTUACIONES	OBJETIVOS
<p>* Reunión inicial (todo el grupo o por sub grupos):</p> <p>a) Dar a todos la “bienvenida”.</p> <p>b) Comunicar el interés, la importancia y los objetivos de la concentración.</p> <p>c) Solicitar la colaboración en el cumplimiento de las normas básicas de convivencia.</p> <p>d) Recordar el carácter de todo el grupo como representación de la Federación Española de Judo y del Judo español.</p>	<p>* Involucrar a los judokas en el plan de trabajo de la concentración.</p>
<p>* Complimentación del cuestionario “Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo” (C.P.R.D.): detección de casos “de riesgo” y valoración de la evolución psicológica del judoka.</p> <p>* Entrevista individual con los judokas que presentan un perfil “de riesgo” en el cuestionario C.P.R.D. o motivada por los informes de los miembros del equipo técnico de la concentración o de los entrenadores personales de los judokas.</p> <p>* Elaboración de un informe individual escrito de evaluación psicológica invitando al judoka a que libremente lo comente con su entrenador/a y/o sus padres y, en el caso que así se estime, se establezca un contacto posterior con el psicólogo.</p>	<p>* Evaluar la percepción de manejo de habilidades y recursos psicológicos por parte de los judokas.</p> <p>* De manera específica, asesorar al judoka, en los casos que así se requiera, para mejorar el manejo de la “influencia de la evaluación del rendimiento”.</p> <p>* Poner las bases para la comunicación entre el judoka, su entrenador, sus padres y el psicólogo.</p>
<p>* Situaciones:</p> <p>a) Calentamiento y transiciones entre combates.</p> <p>b) Mates.</p> <p>* Estrategias psicológicas a incorporar en las rutinas:</p> <p>a) de carácter atencional</p> <p>b) de regulación del nivel de activación</p> <p>c) de facilitación del proceso de toma de decisiones</p> <p>d) de facilitación de la comunicación interpersonal (entrenador, compañeros y adversarios)</p>	<p>* Aportar recursos al judoka para la mejora de la autoconfianza, la concentración y el ajuste del nivel de activación mediante el entrenamiento en habilidades psicológicas dirigido a la adquisición y/o perfeccionamiento de rutinas básicas previas a la ejecución en situaciones claves del entrenamiento y de la competición.</p> <p>* Coordinar este trabajo de preparación psicológica con el trabajo realizado por los entrenadores de judo, el preparador físico y el árbitro: tanto lo concerniente a los contenidos como lo referente a la presentación del mismo, ya que se realiza casi en su totalidad de forma práctica en el tatami.</p>
<p>* Participar en el diseño de los entrenamientos sugiriendo la utilización de estrategias que</p>	<p>* Colaborar con los miembros del equipo técnico para mejorar la adherencia de los judokas al</p>

<p>faciliten el aprendizaje y la implicación de los judokas (ej. utilización del modelado, transmisión de información antes, durante y después del entrenamiento).</p> <p>* Aportar feedback al entrenador, preparador físico y árbitro durante y después de las sesiones.</p> <p>* Intervenciones puntuales durante el entrenamiento para reforzar la utilización de estrategias psicológicas señaladas en el apartado anterior.</p>	<p>trabajo de carácter técnico y de preparación física.</p>
<p>* Diseño y cumplimentación de un registro de entrenamientos, destacando:</p> <p>a) La descripción de los objetivos y el trabajo realizado en cada una de las sesiones.</p> <p>b) La descripción de las estrategias psicológicas implicadas en el trabajo realizado en cada una de las sesiones.</p> <p>c) La comunicación con su entrenador personal para la realización de un diario de entrenamiento en su gimnasio y de un diario de competiciones.</p>	<p>* Fomentar en los judokas la autoevaluación del trabajo realizado en los entrenamientos.</p> <p>* Favorecer su utilización en el lugar habitual de residencia y entrenamiento del judoka.</p>
<p>* Reuniones de evaluación durante la concentración (equipo técnico).</p> <p>* Cuestionario de evaluación de la concentración para el judoka, incluyendo los siguientes apartados:</p> <p>a) Trato recibido por los componentes del equipo técnico.</p> <p>b) Calidad del trabajo realizado en las diferentes áreas (técnica-judo, arbitraje, preparación física y preparación psicológica).</p> <p>c) Ambiente entre compañeros.</p> <p>d) Alojamiento (habitaciones, alimentación, ...) y alimentación.</p> <p>e) Propuestas y sugerencias.</p> <p>* Cuestionario de evaluación de la concentración para cada uno de los miembros del cuerpo técnico, incluyendo los siguientes apartados:</p> <p>a) Trabajo específico que cada uno ha realizado.</p> <p>b) Participación y asimilación por parte de los judokas.</p> <p>c) Trabajo con el resto de los miembros del equipo técnico.</p> <p>d) Propuestas y sugerencias.</p>	<p>* Evaluar el trabajo realizado durante la concentración.</p>

**Tabla 7**  
**Intervención psicológica DESPUÉS DE LAS CONCENTRACIONES**

ACTUACIONES	OBJETIVOS
<p>√ Carta dirigida al entrenador:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Invitándole a comentar con el judoka las anotaciones en el diario de trabajo de la concentración.</li> <li>b) Proponiéndole la continuidad del trabajo realizado en su propio gimnasio.</li> <li>c) Proponiéndole un cauce de comunicación directo y cómodo con los componentes del equipo técnico.</li> </ul> <p>√ Organizar sesiones o jornadas técnicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Facilitando la participación de los entrenadores que tienen o que pueden tener judokas en las concentraciones del Área.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Posibilitar la continuación del trabajo realizado en la concentración en el lugar de residencia y entrenamiento habitual del judoka tanto de éste como de su entrenador.</li> <li>* Involucrar al entrenador en los objetivos y plan de trabajo del Área Juvenil de la Federación Española de Judo.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>* Realizar un seguimiento de los judokas en su primer año en la categoría junior a través de: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuestionario/encuesta dirigido tanto a los judokas como a los componentes del equipo técnico de la categoría junior para valorar su adaptación al trabajo a realizar en esta área y la utilización de habilidades y recursos relacionados con la preparación técnica, física y psicológica desarrollados en la etapa juvenil.</li> <li>- Otros contactos directos con el equipo técnico de la categoría junior.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Conocer la evolución de los judokas en el primer año de acceso la categoría junior.</li> </ul>

**Figura 1.**  
**VALORACIÓN DE LOS JUDOKAS DEL TRABAJO REALIZADO EN LAS**  
**CONCENTRACIONES**

