

Características conductuales de los campeones*

Brent, S., Rushall, Ph. D.
Profesor de Educación Física
Universidad San Diego State

RESUMEN

Este artículo recoge las tendencias generales de respuestas en inventarios de conducta específicos de un ambiente, hechas por campeones mundiales y deportistas que han alcanzado récords mundiales.

Sostenemos que los rasgos que se den en un 75% de la muestra (N = 45) son conductas que contribuyen a que los campeones puedan alcanzar la excelencia deportiva. Se clasificaron cien ideas para formar el LISTADO DE CARACTERÍSTICAS DEL CAMPEÓN. El listado se propone como válido, fiable y discriminativo entre grupos de deportistas en general y de campeones. La implicación primordial para utilizar el listado es que revela qué proporción de conductas del campeón existen en un deportista. Puede ser utilizado para evaluar a un deportista. Medidas repetidas permiten evaluar los efectos de programas de psicología para el cambio y para la delineación de objetivos de mejora psicológica.

ABSTRACT

This paper records the general trends of responses of world-champion and world-record holding athletes to environment-specific behavior inventories. It is contended that the features that occur in 75% of the sample (N = 45) are behaviors that contribute to the champions attainment of sporting excellence. One-hundred items were classified to form the CHAMPION CHARACTERISTICS CHECKLIST. The checklist is proposed as being valid, reliable, and discriminating between groups of general and champion athletes. The main implication for use of the checklist is that it reveals the proportion of champion behaviors that exist in an athlete. It can be used for athlete assessment, repeated measures to evaluate psychological-change program effects, and the delineation of psychological-improvement goals.

Características conductuales de los campeones

Los intentos que se han hecho para describir las características de personalidad de los deportistas de alto nivel se han sucedido a lo largo de más de 35 años. Heusner (1952) utilizó el CUESTIONARIO 16 PF para medir campeones olímpicos y campeones deportivos. Se encontraron varios factores que diferenciaban a estos deportistas respecto a las medidas de grupos normativos. Recientemente fue publicado otro intento de discernir las variables de personalidad que diferencian deportistas superiores en rendimiento de otros con menor rendimiento (maratonianos) (Athletic Performance Review, 1986). Hubo tres características dentro del "EIGHTH STATE QUESTIONNAIRE" que resultaron ser significativamente diferentes entre los dos grupos. Ha reinado la confusión en este campo de estudio. La metodología de investigación ha sido criticada severamente (Kroll, 1970; Rushall, 1969, 1973; Smith, 1970). No ha habido ningún inventario de personalidad que haya arrojado resultados similares entre estudios/autores. La formulación actual de las orientaciones de personalidad centradas en el rasgo han sufrido igualmente una crítica destructiva considerable durante 20 años (Mischel, 1968, 1969; Rushall, 1973, 1975; Wallace, 1966). Dentro de la historia de la aproximación en base a rasgos de la personalidad, no han podido discernirse hallazgos fuertes que describan características consistentes de los campeones en deporte. No ha sido posible describir el tipo de personalidad que debiera ser desarrollado en deportistas para ayudarles a alcanzar el éxito deportivo.

Dentro del reino de la psicología del deporte existió un llamamiento para formular nuevos modos de evaluación psicológica al comienzo de los años setenta (Carron, 1974; Kroll, 1970; Smith,

(*) Ponencia invitada a las IV Jornadas Internacionales de Medicina y Deporte. Granollers. Barcelona.

1970). La perspectiva específica de la situación en la evaluación psicológica reinaba entonces (Endler & Hunt, 1969; Mishel, 1968; Wing & Wallach, 1971).

Rushall (1975b, 1978) escribía:

"La aproximación alternativa a las teorías orientadas hacia el rasgo... es una que considera las conductas como los elementos pertinentes. Las conductas proporcionan información inherentemente significativa sobre la gente, no sobre las "relaciones" entre respuestas a los tests cuya pretensión reside en que están supuestamente referidas a algunos rasgos o disposiciones hipotéticos... En orden a ser capaces de diagnosticar y predecir capacidades de personalidad/respuesta es necesario ser capaz de incluir los ingredientes específicos de la situación, las diferencias individuales y los modos de respuesta en la técnica de medida. Las situaciones específicas pueden indicar elementos comunes a cierto número de situaciones, definiendo un entorno de la actividad...

...Las situaciones deportivas, cuando se combinan en una actividad como el fútbol, voleibol, natación, etc., poseen características que promueven consistencias en la conducta entre situaciones pero dentro de las actividades... Se propone que deben desarrollarse medidas específicas de un ambiente (actividad) que constituya una aproximación alternativa a la evaluación de la personalidad en deporte basada en los rasgos, tal y como se ejemplifica en el *Inventario de Motivación Deportiva...*" (p. 101).

Se demostró que no importaba qué se hiciese con los rasgos, disposiciones, actitudes, etc. Su generalidad inherente era una deficiencia que no era posible superar. Se produjo un cambio ulterior en el contenido y desarrollo de los tests psicológicos (Rushall, 1970, 1973, 1975a, 1975b, 1975c, 1978).

Ello condujo al reconocimiento de una aproximación nueva a la construcción y análisis de tests llamada "análisis de conducta específica del ambiente" (Franks, 1979). La salida que produjo esta manera nueva de medir y analizar fue que las preguntas que se formulaban eran sobre conductas actuales que se daban en situaciones específicas y en ambientes particulares. Se produjo una serie de grupos de inventarios referidos específicamente a deportes.

Los tests específicos por deportes se desarrollaron para baloncesto (Pound, 1977), hockey sobre hielo (Lamonica, 1984), remo (Rushall, 1975d), natación (Rushall, 1974), fútbol (Ebeze, 1975), voleibol (Rushall, 1975a) y esquí de fondo (Rushall & Vikander en prensa). Se encontró que un gran número de conductas y situaciones que eran evaluadas dentro de cada grupo de inventarios, eran comunes entre los tests. Se construyó un grupo de inventarios para conductas y situaciones en deporte (Rushall, 1976) para que pudiese ser utilizado en todos los deportes. No contenía cuestiones que fuesen peculiares de deportes concretos. Cada

instrumento de evaluación es un grupo de inventarios. Fueron diseñados de acuerdo a procedimientos estrictamente científicos (Rushall, 1975b, 1978). Tiene establecida su validez, fiabilidad, objetividad y precisión predictiva del 90%. La inclusión de la precisión predictiva e interpretativa de la información generada por los resultados en los tests consiste en un rasgo que no se había considerado antes en los análisis de los mismos.

Los tests y sus análisis por computador (Sport Science Associates-Canadá, 1985), proporcionan una información extensa y ajustada sobre conductas sociales, actitudinales de la pre-competición y competición, reacciones ante las dificultades, hechos referidos como reforzantes, metas y reacciones que se manifiestan ante el estrés de una competición. El alcance de los inventarios es tan grande que cualquier entrenador puede experimentar o tenerlos presentes en la ejecución de su trabajo. El valor principal de los inventarios es que evalúan y predicen los rasgos comportamentales y afectivos de los deportistas en sus deportes.

Dado que existe un grupo de conductas y situaciones que son comunes a todos los deportes, es posible comparar su prevalencia entre muestras de deportistas independientemente del deporte. Esta conferencia recoge un análisis de la frecuencia en que se dan conductas específicas auto-informadas y percepciones entre deportistas campeones mundiales y otros que han logrado récords mundiales.

Metodología

Sujetos

Los sujetos para este estudio (N = 45) eran representativos de cuatro naciones de habla inglesa. Fueron seleccionados sobre la base de que cumplieren uno de los siguientes criterios:

1. Estar en posesión de un récord mundial.
2. Ser miembro de un equipo campeón del mundo (cuatro miembros o más).
3. Haber quedado primero o segundo en un campeonato olímpico o quedar primero o segundo en una copa del mundo. Sólo se consideraron las clasificaciones de seniors y fueron combinados ambos sexos. La Tabla 1 muestra los deportes, naciones y número de deportistas que constituían la muestra.

Procedimientos de medida

Los sujetos fueron testados a lo largo de un periodo de 11 años. Se utilizaron los inventarios de conducta que formaban parte del SPORT PSYCHOLOGY CONSULTATION SYSTEM (Sport Science Associates-Canadá, 1985). Las respuestas

COMPARACIÓN DE DOS GRUPOS DE DEPORTISTAS CON
EL LISTADO DE CARACTERÍSTICAS DEL CAMPEÓN

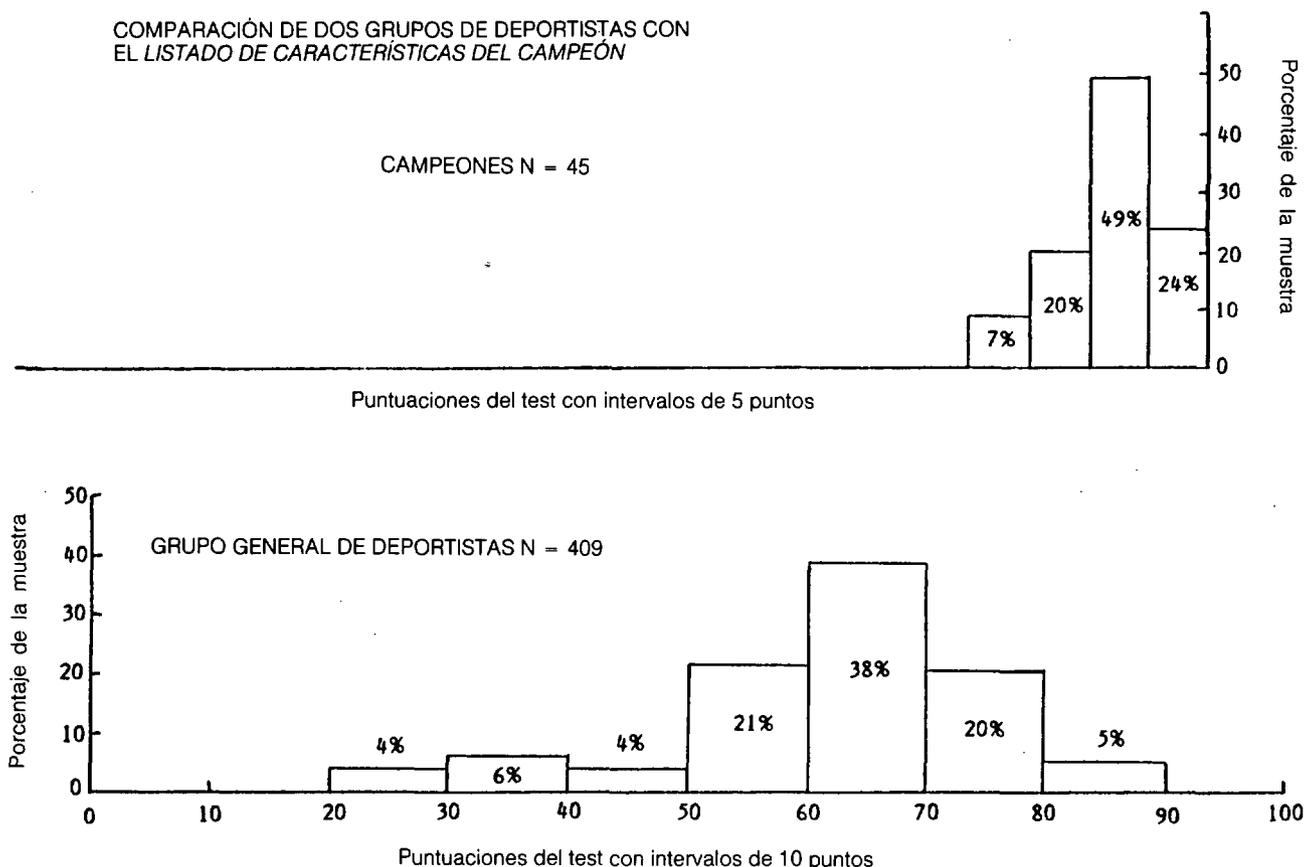


Figura 1. Distribuciones de la puntuación total del LISTADO DE CARACTERÍSTICAS DEL CAMPEÓN para deportistas de clase mundial (N = 45) y para una muestra general de deportistas (N = 409).

a las preguntas que eran comunes a todos los inventarios fueron recopiladas. Para este estudio, si un 75% de los sujetos (34 de 45) respondían con un contenido similar a las cuestiones, se aceptaba que la pregunta y la implicación de la respuesta era una característica de los deportistas campeones. El análisis se basaba en la acumulación de características de los sujetos, los cuales implicaban que eran características consistentes de los deportistas campeones.

Limitaciones

Es necesario considerar varios factores al interpretar los resultados de este estudio. Los ítems originales se limitaban sólo a aquellos que resistieran con éxito los rigores del desarrollo y reconocimiento científico.

Obviamente existen algunas características que pueden ser comunes entre campeones pero que no puedan ser medidas con las herramientas utilizadas en esta investigación. La muestra se restringe a un grupo de deportistas de cuatro naciones. La validez externa de los hallazgos tiene que considerarse cuidadosamente. Sin embargo, para esta

investigación se ha asumido que la validez externa es aceptable.

Un presupuesto que había detrás de este estudio fue que las características que se revelaban eran indicativas de las cualidades de un campeón, independientemente del sexo, deporte o nación. Este presupuesto puede extenderse más aún para señalar que si un deportista posee un nivel superior en habilidades y acondicionamiento físico, el dominio psicológico permitirá que este individuo alcance su potencial máximo de rendimiento. Si eso es así, los factores que aparecen en este estudio indican un grupo de conductas deseables que resultan necesarias para alcanzar el máximo nivel deportivo. Este grupo de características servirá como modelo a emular por todos los deportistas.

Resultados

Hubo exactamente 100 ítems que eran comunes entre el 75% de los sujetos. Aquellos ítems fueron formulados en un inventario que requería respuestas de "sí" o "no" para indicar si una característica se daba en el que respondía. El grupo de ítems ha sido titulado el LISTADO DE CARACTE-

Deporte	Nación	Nº. de Ss.	Masculino	Femenino
Natación	Canadá	9	4	5
Natación	Australia	3	1	2
Natación	U.S.A.	5	1	4
Esquí alpino	Canadá	2		2
Saltos esquí	Canadá	1	1	
Cricket	Australia	4	4	
Liga Rigby	Australia	5	5	
Tiro	Canadá	3	2	1
Lucha	Canadá	1	1	
Remo	Canadá	6	4	2
Triathlon	U.S.A.	1	1	
Saltos	Canadá	1		1
Canotaje	Canadá	2	1	1
Esquí Acuático	Canadá	1	1	
Atletismo	Inglaterra	1	1	

Tabla 1. Deportes, naciones y número de deportistas que están incluidos en este estudio.

RÍSTICAS DEL CAMPEÓN (LCC) (se adjunta una copia en el apéndice A). Los grupos de características dentro del LCC fueron divididas en categorías generales en base a análisis de contenido. Se asume que la base de items del listado es una selección válida de características pertenecientes a deportistas campeones. Ello sirve como modelo de emulación. Esto significa que el LCC puede utilizarse para indicar cuantas características del campeón existen en un deportista concreto. Así, si una persona fuese chequeada en las características del LCC que son indicativas de él/ella, podría derivarse una puntuación proporcional del total de características del campeón. Las respuestas al LCC indican qué parte del campeón modelo existe en un deportista.

Fiabilidad

El contenido de los items del LCC ha demostrado ser fiable ya en los inventarios originales. Sin embargo, para este instrumento se decidió que el número total de características chequeadas en cada individuo sirviera como medida del mismo instrumento. Se evaluaron cuatro muestras de deportistas (esquiadores $N = 43$, nadadores $N = 14$, patinadores $N = 21$ y remeros $N = 11$) en base a un test-retest con un mínimo de 10 días entre cada medición. Los rasgos totales chequeados en cada ocasión fueron correlacionados usando un coeficiente de correlación de Pearson Product-moment para conseguir una medida de la fiabilidad del listado. Los coeficientes de fiabilidad obtenidos fueron: 91 (esquiadores), 88 (nadadores), 80 (patinadores) y 92 (remeros).

Utilidad

Dado que la muestra original no mostraba todas las características que están incluidas en el LCC,

las puntuaciones de cada uno estaban determinadas por la reevaluación de sus resultados en los tests originales. Se evaluó también una muestra de 409 deportistas que cubrían un amplio rango de edades, habilidades, deportes y ambos sexos. Las distribuciones de la puntuación total de ambas muestras se muestran en la Figura 1. Puede verse que la distribución de los campeones está agrupada en el extremo más alto de la escala. La muestra general de deportistas se distribuye más ampliamente y obviamente es representativa de una población diferente. Parece que los campeones puntúan alto en el LCC, mientras que la muestra de no-campeones en su mayoría no puntúa alto. El LCC discrimina entre deportistas campeones y no-campeones.

Estructura del listado

El LCC está estructurado para ser respondido con facilidad por un deportista. La lista de items irá precedida por instrucciones para responder al instrumento. Se incluyen requerimientos específicos para mantener la honestidad mientras responde. Con ocasión de completar el LCC con una muestra de 39 deportistas de un grupo por edades, se les pidió que indicasen en una hoja de respuestas anónima si él/ella había respondido el test 1) lo más sinceramente posible, 2) para dar la mejor impresión posible o 3) de manera que cubriese las expectativas del entrenador. Todos los sujetos indicaron que sus respuestas fueron lo más sinceras posible. Este hallazgo prueba que las instrucciones iniciales para contestar honestamente fueron eficaces.

El LCC se considera como fiable, válido, discriminante y capaz de provocar respuestas honestas. Es apropiado para usarlo con participantes en deporte.

USOS DEL LISTADO DE CONDUCTAS DEL CAMPEÓN

Dado que el LCC es relativamente nuevo, no ha recibido ninguna atención como instrumento de investigación. Existen varias maneras en que puede utilizarse para circunstancias prácticas.

Evaluación de deportistas

El instrumento puede servir como una medida de cuántas conductas deseables existen en deportistas aspirantes. Arroja una indicación de cuánto progreso es posible en el dominio psicológico del individuo (dadas las limitaciones del LCC). Así, un deportista puede ser medido y la naturaleza de la puntuación podrá indicar cuántos cambios se necesitan en los factores psicológicos. El presupuesto que subyace en esta recomendación es que para conseguir la estructura más deseable para el deporte, un deportista debe reunir la mayoría, si no todas, las características que se incluyen en el LCC.

Delineación de programas de cambios en la conducta

Si se ha dicho que un deportista posee áreas indicadas por el LCC en las cuales él/ella pueden mejorar, resulta posible seleccionar un número de conductas a desarrollar. Las "deficiencias" que resulten reveladas deberán servir como una indicación inicial de las direcciones que deben tomar los objetivos y programas de mejora de conductas. El cumplimiento de los intentos de producir estas mejoras podrían ser lo sustancial de los objetivos del entrenamiento y de cambios en el deportista.

Medición de la mejora

Si los deportistas forman parte en un programa

de desarrollo de conducta, las medidas periódicas con el LCC pueden utilizarse para indicar los cambios que se han producido. Tales tests incluso pueden indicar regresiones.

Establecimiento de metas

Dado que el LCC proporciona una evaluación cuantitativa de cuánto hay en un individuo de "campeón", la puntuación que se obtenga puede usarse como línea de base para establecer objetivos de cambios en la conducta. Ésta puntuación puede indicarle a un deportista cuánto tiene que alterar sus acciones y percepciones dentro del deporte para poder producir una mejora en el rendimiento deportivo.

Existirán otras maneras para usar el LCC de un modo apropiado. El uso y la experimentación indicarán cuáles son. Tal y como se ha dicho, existen 100 características de los deportistas campeones que han sido localizadas a través del uso de inventarios de conducta específicos de un ambiente ya publicados. Se ha afirmado que es un objetivo deseable que los deportistas muestren esas características. Si esto es así, entonces un deportista que puntue alto en el LCC debería estar próximo a alcanzar su potencial en el deporte siempre que su entrenamiento fisiológico y el desarrollo de sus habilidades estén en unos niveles superiores similares.

Se garantizan réplicas de esta investigación para determinar la validez de los presupuestos que están por debajo de su contenido y de su utilización prevista. Debe destacarse que este estudio se ha centrado en una categoría distintiva y limitada de deportistas, ejecutantes de clase mundial. Podría no ser válido considerar estos rasgos representativos entre ese grupo especial como indicativo de otras clasificaciones de deportistas.

Bibliografía

Athletic Performance Review. (1968). 1 (10), 5-6:

1. CARRON, A.V. (1975). Personality and athletics: a review. In B.S. Rushall (Ed.), *The status of psychomotor learning and sport psychology research*. Spring Valley, California: Sports Science Associates-Canada.
2. EBEZE, S.O. (1975).: *Psychological inventories for competitive soccer*. Unpublished master's thesis, Dalhousie University, Halifax, Nova Scotia.
3. ENDLER, N.V. & HUNT, J. McV. (1969).: *Generalizability of contributions from sources of variance in the S-R inventories of anxiousness*. Psychological Bulletin, 37, 1-24.
4. FRANKS, C.M. (1979).: *Annual review of behavior therapy* (Vol. 3). New York: Guilford Press.

5. HEUSNER, W.V. (1952).: *Personality traits of champion and former champion athletes*. Unpublished doctoral thesis, University of Illinois.
6. KROLL, W. (1970).: Current strategies and problems in personality assessment of athletes. In L. E. Smith (Ed.), *Psychology of motor learning*. Chicago: The Athletic Institute.
7. LAMONICA, A.V. (1984).: *A tool for measuring psychological factors in icehockey*. Unpublished master's thesis, Lakehead University, Thunder Bay, Ontario.
8. MISCHEL, W. (1968).: *Personality and assessment*. New York: Wiley.
9. MISCHEL, W. (1969).: Continuity and change in personality. *American Psychologist*, 24, 1012-1018.

10. POUND, S.M. (1977): *Psychological inventories for competitive basketball*. Unpublished master's thesis, Dalhousie University, Halifax, Nova Scotia.
11. RUSHALL, B.S. (1969): *The demonstration and evaluation of a research model for the investigation of the relationship between personality and physical performance categories*. Unpublished doctoral dissertation, Indiana University.
12. RUSHALL, B.S. (1970): Some practical applications of personality information to athletics. In G. S. Kenyon (Ed.), *Contemporary psychology of sport*. Chicago: The Athletic Institute.
13. RUSHALL, B.S. (1973): The status of personality research and application in sports and physical education. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 13, 281-290.
14. RUSHALL, B.S. (1974): *Psychological inventories for competitive swimmers*. Available from Sports Science Associates-Canada, 4225 Orchard Drive, Spring Valley, California, 92077.
15. RUSHALL, B.S. (1975a): *Psychological inventories for volleyball players*. Available from Sports Science Associates-Canada, 4225 Orchard Drive, Spring Valley, California 92077.
16. RUSHALL, B.S. (1975b): Psychodynamics and personality in sport: Status and values. In H.T.A. Whiting (Ed.), *Readings in sport psychology*. London: Lepus Books.
17. RUSHALL, B.S. (1975c). Applied psychology of sports. In B.S. Rushall (Ed.), *The status of psychomotor learning and sport psychology research*. Spring Valley, California: Sports Science Associates-Canada.
18. RUSHALL, B.S. (1975d): *Psychological inventories for competitive rowers*. Available from Sports Science Associates-Canada, 4225 Orchard Drive, Spring Valley, California, 92077.
19. RUSHALL, B.S. (1976): *Behavioral inventories for athletes*. Available from Sports Science Associates-Canada, 4225 Orchard Drive, Spring Valley, California, 92077.
20. RUSHALL, B.S. (1978): Environment specific behavior inventories: Developmental procedures. *International Journal of Sports Psychology*, 9, 97-110.
21. RUSHALL, B.S. & VIKANDER, N. (in press): *Behavior inventories for cross-country skiers*. Available from Sports Science Associates-Canada, 4225 Orchard Drive, Spring Valley, California, 92077.
22. SMITH, L.E. (1970): Personality and performance research-new theories and directions required. *Quest*, 13, 74-83.
23. Sports Science Associates-Canada. (1985): *Sport psychology consultation system*. Available from Sports Science Associates-Canada, 4225 Orchard Drive, Spring Valley, California, 92077.
24. WALLACE, J. (1966): An abilities conception of personality: some implications for personality measurement. *American Psychologist*, 21, 132-138.
25. WING, C.W. & WALLACH, M.A. (1971): *College admissions and the psychology of talent*. New York: Holt, Rinehart and Winston.

Apéndice

Listado de características del campeón

Este listado contiene características y conductas que han demostrado ser indicadores consistentes de deportistas campeones. Le pedimos que lea cada cuestión y después decida si esa cuestión es adecuada a usted. Es importante que conteste honestamente. *Si existe la más ligera sensación de que una cuestión puede no ser siempre aplicable a usted, entonces no responda.*

Responda al listado rodeando con un círculo el número que está al lado de la descripción que sea verdadera para usted. Después de terminar, cuente el número de respuestas que usted ha marcado. Este total es el porcentaje de pensamientos y acciones que usted posee entre las que se requieren para pensar y actuar como un campeón.

1. Hago buenos amigos entre la gente del equipo que se toman el deporte en serio.
2. Toleró al resto de deportistas en todas las ocasiones.

3. Me reúno con otros deportistas en actividades sociales.
4. Intento que los otros deportistas me aprecien y trato de ser amigable con ellos.
5. Entreno con deportistas que sean cooperativos.
6. No me preocupo cuando me critican otros deportistas.
7. Ofrezco consejos positivos y constructivos a los otros deportistas.
8. Acepto consejos de otros deportistas.
9. Ayudo a otros deportistas si me lo piden.
10. Estoy interesado por los asuntos y proyectos del equipo.
11. Pregunto al entrenador por qué las cosas se hacen de una manera determinada en mi deporte.
12. A no ser que tenga otras razones, creo que lo que dice el entrenador es lo correcto.

13. El entrenador y yo juntos tomamos decisiones sobre mi deporte.
14. Normalmente hago las cosas como dice el entrenador.
15. Hago que el entrenador sepa si estoy en desacuerdo con cualquier decisión o norma.
16. Cuando se me pide que intente cosas nuevas, me vuelco totalmente.
17. He pedido al entrenador que me diga privadamente cuando he hecho algo mal.
18. No puedo olvidar la vergüenza que me produce "metar la pata" en sociedad.
19. Me calmo rápidamente después de haberme sentido molesto por algo referente a mi deporte.
20. No me preocupo sobre problemas o errores.
21. Aprendo de mis fallos para hacer las cosas mejor en el futuro.
22. Acepto mis culpas sobre cosas que he hecho mal en mi deporte.
23. Prefiero saber el programa de entrenamiento antes de la sesión.
24. Me gustan las sesiones de entrenamiento que me tienen ocupado todo el tiempo.
25. Las películas a cámara lenta o el vídeo me ayudan a entender mejor mi deporte.
26. Llego siempre temprano al entrenamiento.
27. Nunca me voy del entrenamiento pronto.
28. Intento hacer las cosas lo mejor posible en el entrenamiento.
29. A veces me siento irascible, todo me molesta y quiero trabajar solo.
30. No tengo sensaciones de mala salud, trastornos en el estómago o dolores raros.
31. Organizo bien todo mi material.
32. Tengo características propias mías que son superiores a las de otros deportistas.
33. Prefiero tener alguien que planifique viajes y otros aspectos de organización.
34. Me entusiasmo mucho con mi deporte.
35. Mi deporte es la actividad más importante que hago.
36. Mi razón principal para competir es por mí mismo.
37. Podría entrenar solo si el entrenador me diese directrices adecuadas.
38. Es importante vigilar mi peso.
39. Casi nunca pierdo un entrenamiento por enfermedad.
40. Antes de opinar sobre aspectos de mi deporte espero hasta estar seguro de que lo que diré es correcto.
41. No quebranto las reglas del equipo.
42. Soy meticuloso con los detalles de mi deporte.
43. Me hago el propósito de no olvidar o ignorar los detalles de mi deporte.
44. Soy todo lo entusiasta posible respecto a mi deporte.
45. No fallo al entrenamiento aunque haya otras cosas interesantes.
46. Digo la verdad cuando explico que he hecho entrenando.
47. Busco razones, más que excusas, para explicar que ocurre en el entrenamiento y en las competiciones.
48. Los sitios en los que transcurrirá la competición que no me son familiares, no afectan mi rendimiento.
49. Me divierto entrenando y compitiendo.
50. Me esfuerzo para hacerlo mejor en el entrenamiento y las competiciones.
51. Mantengo mi material bien organizado y preparado para poderlo utilizar.
52. Hago que el entrenamiento sea un desafío conmigo mismo.
53. Pongo más intensidad en la competición que en el entrenamiento.
54. Planeo mi preparación y competición detalladamente.
55. Desarrollo planes alternativos para mis competiciones que me digan que tengo que hacer si las cosas van mal.
56. Caliento solo.
57. Mis calentamientos incluyen cosas que haré en la competición.
58. No dejo que nadie me moleste durante los calentamientos.
59. No me preocupo por los oponentes.
60. Estoy nervioso y tenso antes de una competición.
61. Si estoy trastornado antes de una competición puedo recobrar me.
62. Controlo mi excitación imaginando que haré durante la competición.
63. No me distraigo una vez que comienzo a prepararme para la competición.
64. Repaso mentalmente mi plan de la competición tanto como puedo.
65. Puedo mantener mi concentración durante el calentamiento.
66. Justo antes de que comience la competición me concentro en hacerlo bien al empezar el esfuerzo competitivo.
67. Me marco objetivos realistas para mis encuentros.
68. No preocupan o distraen cosas poco usuales que puedan ocurrir antes de una competición.
69. Antes de una competición me centro en la preparación y el contenido de la misma.
70. Empiezo la competición de una manera adecuada.
71. Estoy preparado para tomar la iniciativa, no importa lo que cueste.
72. No me reservo para poder hacer un buen esfuerzo al final.

73. Cuando en una competición estoy cansado me concentro en el plan que he preparado.
74. Siempre doy mi máximo en las competiciones aunque no voy a ganar.
75. Veo cada competición como una oportunidad para mejorar.
76. Durante una competición pienso sólo en mi rendimiento.
77. No me altero por el juez/árbitro.
78. Cuanto más importante es una competición más divertida es.
79. Uso la información que he obtenido en una competición para modificar y planear el próximo encuentro.
80. Me gusta que el entrenador me diga que tal lo he hecho en el entrenamiento y sobre mi rendimiento de la competición.
81. Me gusta que el entrenador me haga comentarios frecuentemente sobre mi técnica.
82. Me gusta que otros deportistas me hagan comentarios sobre mi rendimiento.
83. Me gusta competir y entrenar con amigos.
84. Me gusta entrenar con deportistas que son cooperativos.
85. Me gusta que mis padres se interesen en mis actividades deportivas.
86. Me gusta ser capaz de conseguir el trofeo al deportista más destacado en las competiciones.
87. Me gusta que mis amigos de fuera del deporte se interesen por lo que hago.
88. Me gustan los programas de entrenamiento que incluyen mucha variedad.
89. Me gusta que cada sesión de entrenamiento sea un desafío.
90. Me gusta mejorar continuamente mis habilidades en el entrenamiento.
91. Me gusta conocer mi evolución y mi mejora en mi deporte.
92. Intento conseguir toda la información que me es posible sobre mi deporte.
93. Me gustan los viajes que están asociados con mi deporte.
94. Me gusta que mi nombre aparezca en los periódicos en la radio y televisión.
95. Puede rendir bien en todas las competiciones.
96. Cuando mis resultados en la competición mejoran me esfuerzo aún más.
97. Me gusta competir con frecuencia.
98. Me gusta calificarme al menos en una final en todas las competiciones.
99. Cada parte del entrenamiento y de la competición es un desafío para mí.
100. Me gusta mejorar en todos los aspectos de mi deporte, no sólo en los de mi especialidad.

PUNTUACIÓN TOTAL SOBRE 100 _____