

TESTING. CÓMO VALORAR EN EL DEPORTE.

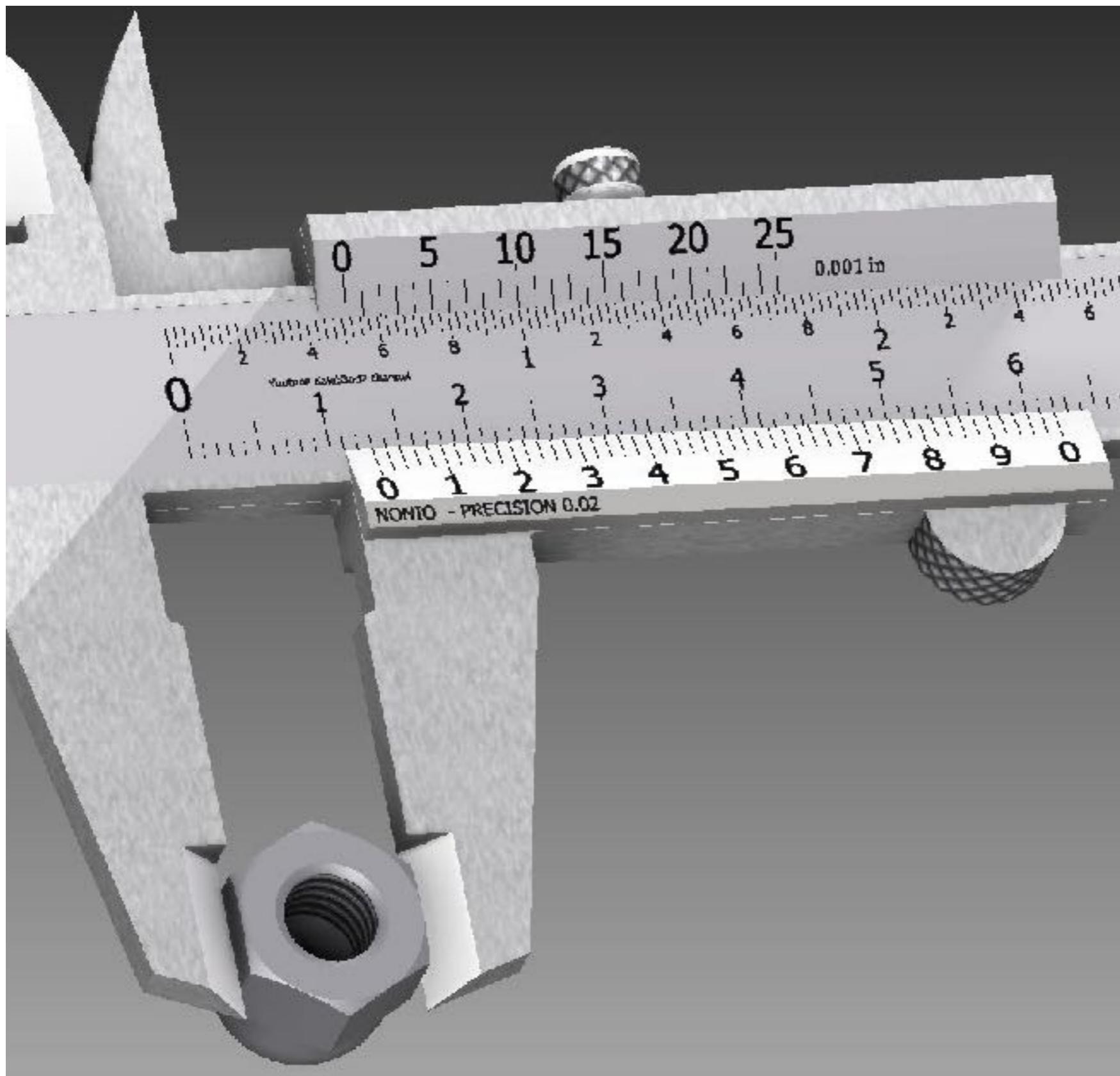
V JORNADAS DE ACTUALIZACIÓN EN RENDIMIENTO DEPORTIVO.

Vitoria. 28 de Septiembre 2018.



¿EXISTE ALGÚN TEST PSICOLÓGICO EFICIENTE EN DEPORTISTAS?





Pie de Rey / Calibrador Vernier

- **calibrar**
- 1. tr. Medir o reconocer el calibre de un objeto, especialmente de un arma de fuego o de un proyectil.
- 2. tr. Dar a un objeto, especialmente un alambre, un proyectil o un arma de fuego, el calibre que se desea.
- **3. tr. Calcular o valorar algo.** Calibró los riesgos de la operación.
- **4. tr. Estimar o determinar las cualidades o la importancia de alguien.** Emplearán criterios objetivos para calibrar a los candidatos.
- 5. tr. Fís. Ajustar, con la mayor exactitud posible, las indicaciones de un instrumento de medida con respecto a un patrón de referencia.
- *Real Academia Española © Todos los derechos reservados*

- evaluar
- Del fr. évaluer.
- Conjug. c. actuar.
- 1. tr. **Señalar el valor de algo.**
- 2. tr. **Estimar, apreciar, calcular el valor de algo.**
Evaluó los daños de la inundación EN varios millones.
- 3. tr. **Estimar los conocimientos, aptitudes y rendimiento** de los alumnos.
- Real Academia Española © Todos los derechos reservados

Evaluación Psicológica

La Evaluación es una de las funciones más importantes del trabajo psicológico.



OBJETIVO

- Tratar de identificar la conducta objeto de estudio en las diferentes variables de respuesta, así como aquellas que las manifiestan y las controlan.
- Debe centrarse en las relaciones que las personas establecen con su medio físico, biológico y social.

En Psicología del Deporte pretendemos ir más allá

- A) Evaluación y Diagnóstico
- B) Planificación y Asesoramiento
- C) Intervención
- D) Educación y/o Formación
- E) Investigación

TESTS
CUESTIONARIOS
ENTREVISTA
OBSERVACIÓN
REGISTROS FISIOLÓGICOS
SOCIOGRAMAS



Tests & Cuestionarios

Procedimientos de Evaluación más utilizados en la psicología en general, y en la psicología del deporte en particular.

Recoge información sobre:

- Actitudes
- Creencias
- Experiencias
- Motivación



La información obtenida por los tests, debe COMPLEMENTARSE SIEMPRE con los datos obtenidos a través de otros métodos de evaluación (entrevista u observación directa principalmente)

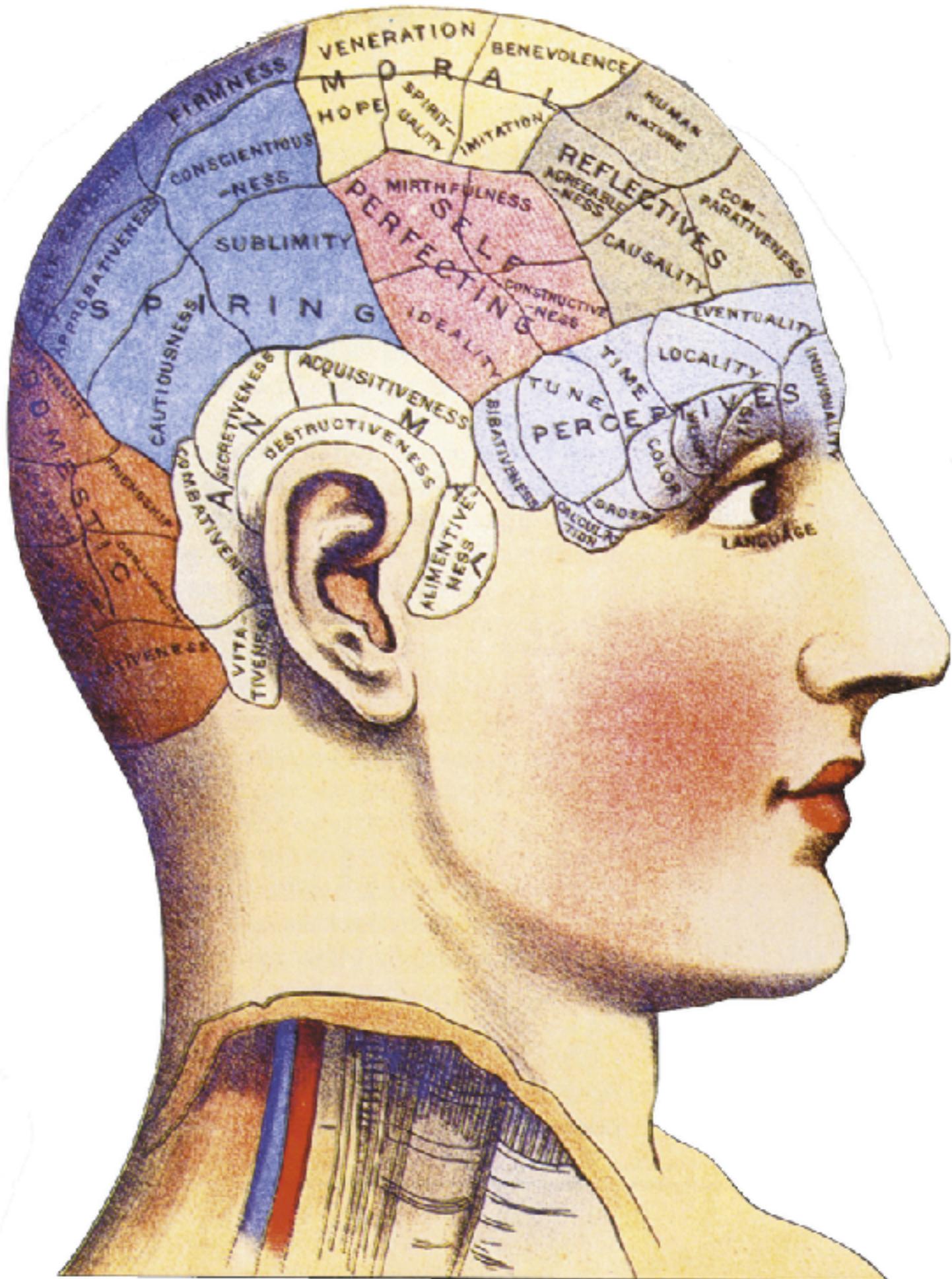


Existen notables evidencias de que en el
DEPORTE DE ÉLITE
pueden ser POCO ÚTILES
Orlick- Partington, 1988

- En *Directory of Psychological Test in Sport and Exercise Sciences* - Ostrow (1996) habla de 314 instrumentos de Evaluación Psicológica usados principalmente entre **1965 y 1995**.
- En *Directorio de la Psicología de la Actividad Física y del Deporte* - Guillén y Márquez (2005) hablan de 322, donde **sólo 12** están adaptados **al castellano**.

(un poquito de...)

Historia de la Psicología



-
- Principales años de aplicación de los tests psicológicos en deporte: 60' - 90'(incluso 2000, y algún psicólogo *vintage* todavía....)
 - Es necesario referir el nacimiento general histórico de muchos Test. Estos Test obtuvieron su “momento de gloria” en los tiempos de guerra para el reclutamiento militar en la primera guerra mundial.

-
- La función básica de los test psicológicos consiste en medir diferencias entre los individuos o entre las reacciones del mismo individuo en distintas ocasiones.
 - El proceso de evaluación tiene como objetivo aportar una serie de datos para conocer al deportista conductualmente y/o como acción dentro de un proceso de intervención (Roffé, 2009).

-
- La Evaluación de los deportistas se hace desde una perspectiva global en la que se contempla dos grandes conjuntos de variables: personales (psicológicas, deportivas y orgánicas) y ambientales -deportivas y extradeportivas- (Ezquerro, 2008).

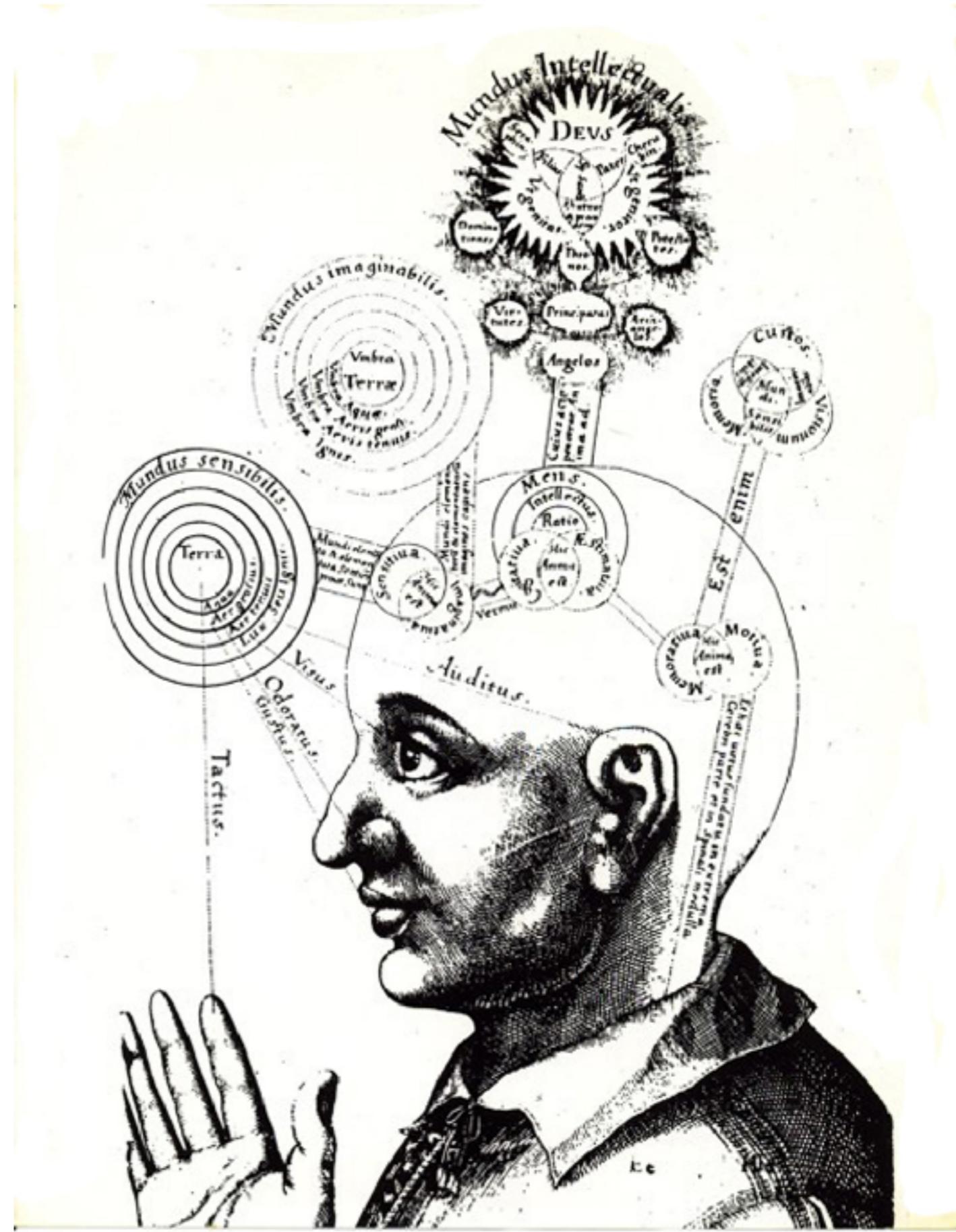
Construyendo el Mapa..

- Rasgos de personalidad (estabilidad emocional, responsabilidad, optimismo, etc.),
- Habilidades psicológicas (motivación, concentración, control de la activación, etc.)
- Hábitos saludables (alimentación, descanso, etc.)
- Situación académica (notas, planificación, horas de estudio, etc.),
- Trayectoria y planificación deportiva (resultados deportivos, próximas competiciones, carga de entrenamientos, etc.)
- Núcleo familiar (padres casados/divorciados, ambiente familiar, etc.)

Principales Limitaciones

- Número limitado de test específicos para deporte
- Escalas idénticas para deportistas de países diferentes
- Conclusiones generales para diferentes niveles de rendimiento deportivo
- Poca (o nula) consideración de aspectos situaciones
- Necesidad de revisar la estadística
- Demasiada deseabilidad social

Algunos de ellos...



TESTS DE PERSONALIDAD

- Test de Personalidad 16PF - Catell (1943) (187 preguntas)
- Test de Preferencias Personales de Edwards (1959) (225 preguntas)
- Test de los Colores de Luscher (1948)
- Test de Autoconcepto de Tennessee
- Cuestionario de personalidad de Eysenck (1975?)

EVALUACIÓN DE LA ANSIEDAD

- SCAT (Sports Competition Anxiety Test)
- STAI (State Traid Anxiety Inventory)
- IDARE (Inventario de Ansiedad Rasgo Estado)
- CSAI-2 (Competitive State Anxiety Inventory 2)

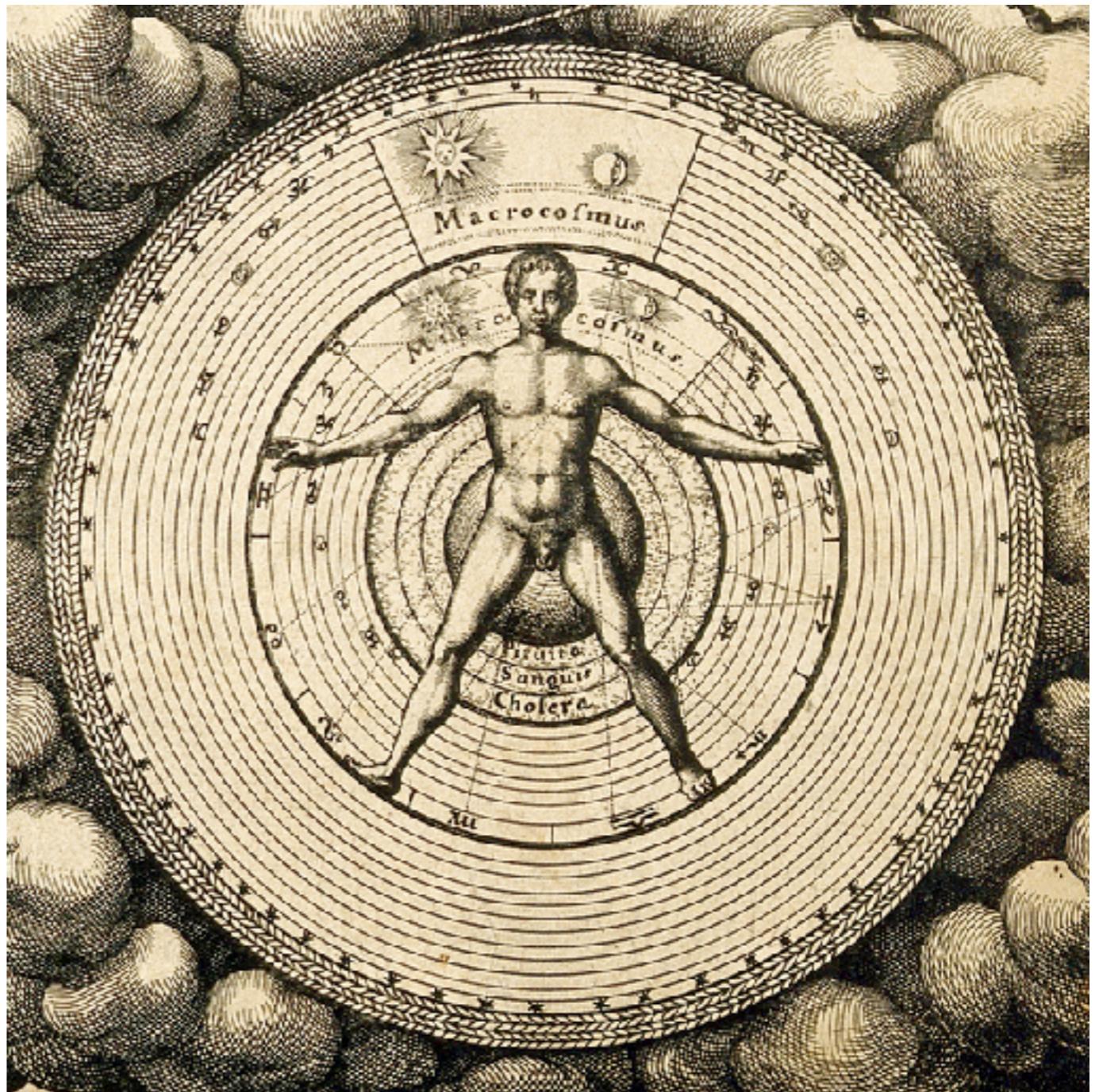
Consejos...

- Revisar adaptación test
- Nunca aplicarlos como una única prueba ni como prueba principal
- El test debería usarse como orientador
- Se hace necesario ir más allá para ayudar a los deportistas



Más consejos...

- Observación
- Psicólogos reales que “estén ahí”...
- Uso de registros psicofisiológicos (implica si o si una aproximación integrativa del ser humano que habita dentro del deportista...)



-
- Todo lo anterior es aplicable tanto para deportes de equipo como deportes individuales.
 - Un equipo es (más) que la suma de individuos que lo componen.
 - Un individuo es (más) que la suma de circunstancias que lo forman.



El Rendimiento Deportivo es una “cuestión” Emocional

“La mente está encarnada en el cuerpo,
no sólo en el cerebro”

- Antonio Damasio -



@JuliettaParis



@julietaparispsicologa

Gracias



www.julietaparis.es