

**VARIABLES PSICOLÓGICAS  
RELACIONADAS CON EL  
RENDIMIENTO DEPORTIVO EN  
DEPORTES DE RAQUETA:  
ESTRATEGIAS DE  
INTERVENCIÓN.**

**2020-2021**



**GRADO DE CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y  
EL DEPORTE**



**ALUMNA: PAULA ALBIÑANA MOSCARDÓ  
TUTOR ACADÉMICO: ANTONIA PELEGRÍN MUÑOZ**

## ÍNDICE

1. CONTEXTUALIZACIÓN.....	1
2. PROCEDIMIENTO DE REVISIÓN (METODOLOGÍA).....	2
3. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA (DESARROLLO).....	4
4. DISCUSIÓN.....	8
5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....	10
5.1. Introducción.....	10
5.2. Método.....	10
5.3. Resultados.....	15
6. BIBLIOGRAFÍA.....	16
7. ANEXOS.....	18
a. Anexo 1.....	18
b. Anexo 2.....	25



## 1. CONTEXTUALIZACIÓN.

Kovacs (2007) define los deportes de raqueta como deportes de carácter intermitente, con esfuerzos interválicos de moderada y alta intensidad, provocados por acciones repetitivas de corta duración.

Los deportes de raqueta sobre los que se va a trabajar y a revisar la literatura científica escrita sobre ellos serán tenis de mesa, pádel, bádminton y tenis. Son deportes similares en cuanto a la estructura temporal, pero existen características singulares como el tamaño de la superficie de juego o el terreno sobre el que se practica cada deporte, esto puede llegar a influir incluso en las vías metabólicas utilizadas en cada uno de ellos.

Estos deportes con implementos se juegan con una raqueta o una pala, dependiendo de la modalidad deportiva y se juega con un móvil (pelota o volante). La finalidad en estos deportes es anotar punto, aquí no nos encontramos ante una disciplina cooperativa. Según la clasificación de Blázquez y Hernández (1984), los agrupamos como deportes de oposición con un espacio separado por una red y de participación alternativa, es decir, cada vez golpea un jugador.

Expertos en psicología del deporte coinciden en que la combinación de elementos técnico-tácticos, físicos, fisiológicos y psicológicos en el deporte de rendimiento permiten competir con intensidad, a un alto ritmo de juego (Cox, 2009; Bullough, Goldsmith & Edmondson, 2014).

El estudio de las variables psicológicas en deportistas es de gran interés, aún más cuando nos centramos en deportes de carácter intermitente y con “tiempos de descanso” durante el juego. Estas variables psicológicas son diversas, así como lo son las distintas formas en las que afecta a los deportistas y en los diferentes momentos del juego. Los deportes sobre los que se va a revisar bibliografía tienen muchas similitudes en cuanto a los aspectos psicológicos que influyen en el desarrollo del juego durante una competición. Autores como Gimeno, Buceta & Pérez-Llantada (2017) destacan como variables psicológicas más influyentes la motivación, el estrés, la ansiedad, la atención, el autocontrol, la autoconfianza, los estados de ánimo, la autorregulación, la cohesión o el ajuste emocional. En el presente trabajo ahondaremos en algunas de las variables que se consideran como las más importantes en estos deportes de carácter intermitente como son: motivación, ansiedad y estrés; y también en otras que consideramos bastante relevantes e interesantes de analizar, aunque no sean fundamentales como: ira y locus de control, fatiga mental, impulso psicológico y regulación emocional.

La motivación es un elemento clave para lograr el compromiso y la adherencia al deporte, ya que es el más importante e inmediato determinante del comportamiento humano (Iso-Ahola y St. Clair, 2000). Dentro de la motivación, encontramos dos perspectivas desde las que se puede analizar: la Teoría de las Metas de Logro y la Teoría de la Autodeterminación. Como bien explican Cervelló et al., (2007), la Teoría de las Metas de Logro establece que la meta principal de un individuo es demostrar habilidad, existiendo dos concepciones de la misma que se crean por influencia social: la orientación a la tarea o la orientación al ego. Por otro lado, la Teoría de la Autodeterminación establece que la motivación es un continuo, caracterizada por diferentes niveles de autodeterminación: motivación intrínseca, motivación extrínseca y amotivación. Si relacionamos estos conceptos debemos saber que una orientación hacia la tarea se relaciona directamente con la motivación intrínseca, ya que esto significa que cuando practicamos deporte lo hacemos por mejorar nosotros mismos y superarnos, no por ganar una competición o superar a un rival.

González, Garcés de los Fayos & Ortega (2014) señalan que una elevada ansiedad se relaciona negativamente con el rendimiento deportivo, el bienestar y la salud del deportista. Así como también afectan negativamente al individuo los factores estresantes en la salud física y mental del deportista. En determinadas situaciones dentro de una competición, cierto nivel de

estrés puede ser positivo para el deportista ya que prepara el cuerpo para mantener la atención, esto lo podemos observar en gran medida en momentos precompetitivos.

La capacidad atencional en un deportista es de mucha importancia, los individuos tienen que aprender a discernir entre los estímulos relevantes y los estímulos secundarios o menos relevantes. En determinados deportes, como los que examinamos en este trabajo, la fatiga mental es mucho más notoria que en deportes de equipo. La fatiga mental podemos definirla como el resultado del esfuerzo mental durante toda la competencia. Los deportistas, a medida que transcurre el juego, van aumentando su nivel de fatiga física y, consecuentemente, el nivel de fatiga mental que influye en un menor control en las acciones de precisión. Las causas de este deterioro se pueden explicar por la incapacidad de mantener el foco atencional (Boksem et al., 2005).

El tipo de locus de control dominante en la vida de una persona a menudo determina sus reacciones y comportamientos (Nazareth et al., 2016), así como también influye en el tipo de deporte a practicar por los sujetos. Los deportistas individuales o, en este caso, los deportistas de raqueta acostumbran a tener un locus de control de la ira interno. Aquí refleja que estos sujetos creen que en su juego simplemente influyen ellos mismos, ni el contrario ni los agentes externos.

Las variables psicológicas sobre las que se ha indagado fundamentalmente en este trabajo han sido: ira, ansiedad y estrés, motivación, impulso psicológico, fatiga mental y regulación de las emociones. El objetivo de este trabajo ha sido recopilar información de las variables psicológicas comentadas, que se relacionan directamente con el rendimiento deportivo en los deportes de raqueta para, después de analizar las variables más destacadas e influyentes, proponer diferentes estrategias para optimizar el funcionamiento de los deportistas en el ámbito competitivo.

## **2. PROCEDIMIENTO DE REVISIÓN (METODOLOGÍA).**

La búsqueda se realizó en las siguientes bases de datos: "DialNet", "PubMed", "Scopus" y "SPORTDiscus".

Inicialmente el trabajo pretendía recoger los artículos suficientes para presentar el trabajo de "variables psicológicas que influyen en el rendimiento deportivo en el pádel". El problema surgió cuando no se encontraron suficientes artículos de este tema, por ende decidimos abrir el abanico de posibilidades a los deportes de raqueta, ya que el pádel forma parte de estos.

En el momento que conseguimos concretar la temática del trabajo, con su consecuente título, objetivo y resumen del trabajo, realizamos una solicitud a la Oficina de Investigación Responsable. En su informe de evaluación se considera que el proyecto llevado a cabo no presenta ningún riesgo laboral para las personas participantes del mismo, por tanto nos autoriza a la realización del TFG.

En una primera búsqueda genérica encontramos más de 100 artículos. Las palabras claves empleadas en esta primera búsqueda fueron: "variables psicológicas", "deportes de raqueta", "rendimiento", etc. Empezamos con un filtro que comprendía los artículos desde el 2010 hasta la actualidad.

Nº	Plataforma de búsqueda	1ª búsqueda
1	Pubmed	16
2	SportsDiscus	38
3	Dialnet	3
4	Scopus	48

Más de 100 artículos para revisar son demasiados, por este motivo reducimos el filtro de años desde el 2016 hasta la actualidad. Aquí conseguimos reducir el número de artículos a revisar hasta 56.

Nº	Plataforma de búsqueda	2ª búsqueda
1	Pubmed	7
2	SportsDiscus	25
3	Dialnet	2
4	Scopus	22

Tras leer el abstract o resumen de los 56 artículos encontrados tuvimos que eliminar un total de 24 artículos, por la poca o nula relación que tenían con el tema fundamental del trabajo, en total nos quedamos con 25 artículos. La eliminación de algunos de estos estudios (13) se debió también a los duplicados existentes. En muchas ocasiones, la temática a desarrollar en el trabajo se alejaba de los objetivos con la búsqueda de estas palabras clave, por este motivo también incidimos en la búsqueda de variables más concretas como: “ansiedad”, “ira”, “motivación”, “estrés”, etc.

Gran parte de los artículos encontrados y considerados como válidos después del tercer corte, 25 artículos, se relacionaban con la búsqueda de las variables más concretas. Por este motivo, el total de artículos leídos completamente fueron 32, 7 más que los considerados en la anterior criba.

Finalmente, tras la lectura de los artículos seleccionados, incluimos en la síntesis cualitativa de la revisión sistemática un total de 10 artículos. Algunos de los artículos desechados para la síntesis del trabajo han sido empleados para la contextualización y propuesta de intervención.

### 3. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

Estudio	Objetivo	Muestra	Instrumento	Variables de medida u otras	Conclusiones
González-García, H., Pelegrín, A., & Carballo, J.L. (2017)	Comprobar la relación entre el locus de control y el rendimiento deportivo. Conocer la relación entre el locus de control y la ira.	58 jugadores federados de tenis de mesa. 5 mujeres y 53 hombres. (M = 31.5 y DT = 13.91)	Cuestionario Sociodemográfico <i>ad hoc</i> Escala de Locus de Control (Rotter, 1966). Inventario de Expresión de la Ira Estado-Rasgo STAXI-2 (Spielberger et al., 2001).	Locus de control Externo. Ira.	Locus de control externo influye en los niveles de expresión externa de la ira. El control de la ira es necesario para conseguir mayores niveles de rendimiento deportivo.
González-García, H., Pelegrín, A., & Carballo, J. L. (2017)	Conocer las diferencias en los niveles de personalidad resistente en función del tipo de deporte y comprobar las diferencias en los niveles de ira en función del tipo de deporte.	121 deportistas 58 practicantes de deportes de resistencia y 63 deportes de raqueta. 15 mujeres y 63 hombres. Entre 18 y 64 años.	Cuestionario demográfico <i>ad hoc</i> Inventario de Expresión de la Ira Estado-Rasgo STAXI-2. Escala de Personalidad Resistente en Maratonianos (EPRM).	Tipo de deporte Ira Personalidad resistente	Los deportistas de resistencia presentan mayores niveles de control y compromiso que los deportistas de raqueta. Los deportistas de resistencia obtuvieron menores niveles de expresión interna de la ira que los deportistas de raqueta.
Kurimay, D., Poper-Rhodium, A., & Kondric, M. (2017)	Examinar la relación entre la intensidad de la ansiedad competitiva cognitiva y estrategias de afrontamiento en jugadores de tenis de mesa.	100 jugadores de tenis de mesa 80 hombres y 20 mujeres. Desde los 10 a los 60 años.	Cuestionario Revised Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2-R). Cuestionario Modified Cope (MCOPE).	Relación de ansiedad competitiva y las estrategias de afrontamiento	Uso significativamente mayor de la evasión del afrontamiento en el grupo de alta ansiedad cognitiva.

<p>Alder, D. B., Ford, P. R., Causer, J., &amp; Williams, A. M. (2018)</p>	<p>Comprobar cómo influye el nivel de habilidad para mediar los efectos de la ansiedad en la anticipación.</p>	<p>20 jugadores de bádminton, 10 expertos y 10 principiantes. P. expertos (M = 20 años y DT = 4). P. principiantes (M = 22 años y DT = 2).</p>	<p>Prueba de oclusión temporal con saques de bádminton en un partido de dobles.</p>	<p>Precisión de anticipación. Fijaciones oculares. Ansiedad alta y baja.</p>	<p>Grupo expertos: anticipación más precisa sobre la tarea principal. Ambos grupos disminuyen la precisión de anticipación en condiciones de alta ansiedad. La ansiedad impacta negativamente en el rendimiento.</p>
<p>Delcampo, D. P., &amp; Chirivella, A. (2018)</p>	<p>Analizar las relaciones entre el bienestar psicológico y la orientación motivacional</p>	<p>56 jugadores de pádel Todos los participantes son hombres. Entre 24 y 55 años. (M = 37 y DT = 7.3)</p>	<p>Adaptación española de las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff. Versión española de la Escala de Motivación Deportiva.</p>	<p>Modelo Multidimensional de Bienestar Psicológico: autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida, y crecimiento personal. Factores de amotivación, regulación externa, regulación introyectada, etc.</p>	<p>Autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito en la vida son buenos indicadores del bienestar psicológico.</p>

Den Hartigh, R., & Gernigon, C. (2018).	Examinar el desarrollo del impulso psicológico en el tenis de mesa y el efecto de un tiempo muerto.	80 jugadores de tenis de mesa 70 hombres y 10 mujeres. (M = 33.81 y DT = 15.33)	Cuestionario de Impulso Psicológico de Vallerand et al. (1988) adaptado.	Impulso psicológico (positivo y negativo).	El impulso psicológico positivo se desarrolla cuando se avanza hacia un resultado deseado. Un tiempo muerto después de una secuencia de puntos perdidos condujo a un aumento del impulso psicológico (positivo).
Le Mansec, Y., Pageaux, B., Nordez, A., Dorel, S., & Jubeau, M. (2018)	Evaluar los efectos de la fatiga mental y muscular en el rendimiento del tenis de mesa.	22 participantes. (M = 26.7 y DT = 8.9)	Escala RPE (Borg, 1998). Escala analógica visual (EVA). NASA-TLX.	Percepción de esfuerzo. Sensaciones subjetivas de fatiga. Carga de trabajo subjetiva.	La fatiga mental y muscular afecta a los parámetros de la carrera de manera diferente.
Kubiak, J., Rother, S., & Egloff, B. (2019)	Investigar la relación entre la emoción disposicional previa a la competencia y el desempeño competitivo.	310 participantes. 240 hombres y 70 mujeres. (M = 39.07 y DT = 15.99)	Cuestionario de regulación (CERQ; Garnefski & Kraaij, 2007). Cuestionario de Regulación de las Emociones (ERQ; Gross y John, 2003).	Regulación de las emociones antes de la competición. Actuación.	Jugadores de tenis de mesa exitosos utilizan con más frecuencia la modificación de la situación, cambio cognitivo positivo y modulación de la respuesta. El dialogo interno negativo es perjudicial para ganar competiciones durante la temporada.



<p>Deck, S.L., Hall, C., &amp; Wilson, P.M. (2020)</p>	<p>Comprender el papel que juega un compañero en las diferentes emociones durante el partido.</p>	<p>103 participantes 74 hombres y 29 mujeres. (M = 49 y DT = 9)</p>	<p>Cuestionario de emociones deportivas (SEQ, 2005).</p>	<p>Ansiedad. Abatimiento. Emoción. Ira. Felicidad.</p>	<p>Mayor nivel de ansiedad en escenario de bajo rendimiento (mal juego en pareja). Cuando la pareja de un deportista tiene un buen desempeño, existen mayores niveles de felicidad y emoción.</p>
<p>González-García, H., Pelegrín, A., &amp; Trinidad, A (2020)</p>	<p>Determinar si existen diferencias en los niveles de ira en función del rendimiento deportivo en jugadores de tenis de mesa.</p>	<p>93 jugadores de tenis de mesa españoles. 88 hombres y 5 mujeres. Entre 18 y 64 años. (M = 31.55; SD = 13.91)</p>	<p>Cuestionario sociodemográfico <i>ad hoc</i>.  Inventario de expresión de la ira de rasgo de estado (STAXI-2).</p>	<p>Nivel de división, jugadores profesionales y amateurs.  Ira.</p>	<p>Los deportistas que juegan en ligas mayores obtuvieron niveles más bajos de expresión de ira externa y niveles más altos en los niveles internos de control de la ira y expresión de la ira.</p>

#### 4. DISCUSIÓN

El objetivo de este trabajo ha sido descubrir las principales variables psicológicas que tienen mayor importancia o inciden en mayor medida en los deportes de raqueta o pala. Como bien hemos encontrado en artículos como el de Ruíz y Lorenzo (2008) las variables más importantes que se relacionan con el rendimiento deportivo son: motivación, concentración, atención y ansiedad.

Como objetivo secundario también hemos estudiado y analizado otra serie de variables psicológicas, que aunque no son fundamentales, son importantes en este deporte y nos aportan información que se puede relacionar con las características de nuestros deportistas. Estas variables secundarias analizadas son: ira, fatiga mental, impulso psicológico y emoción. También se pretende saber de qué manera influyen estas variables en el deportista y en determinados aspectos de este como la edad, el género, el nivel competitivo, etc.

Cuanto mayor nivel de control de las variables psicológicas tengan los deportistas, mejor rendimiento mostrarán en sus competiciones. Por esto, debemos clasificar los beneficios que pueden tener estas variables o habilidades en los deportistas según su práctica deportiva, ya que no influye de la misma forma una variable en un deporte de motricidad fina como el pádel que en uno de motricidad gruesa como puede ser el rugby.

La ira puede entenderse como facilitador o como depresor del rendimiento deportivo. Como bien expresa el artículo de González-García, Pelegrín y Carballo (2017) los deportistas de raqueta tienen mayores niveles de expresión interna de la ira, vemos que de forma bastante clara puede deberse al entorno y las situaciones cambiantes que ocurren durante el juego en la competición. También aumenta la expresión externa de la ira cuando los deportistas compiten en ligas de menor nivel. González-García, Pelegrín y Trinidad (2020) indican en su trabajo que para mejorar el nivel de competición, se debe mejorar también el control de la ira.

La ansiedad es la anticipación frente a estímulos que son percibidos por el individuo como amenazantes. Si los deportistas interpretan la ansiedad como debilitante sienten menor control de la situación. Los deportistas más expertos, ante situaciones de alta ansiedad, observamos que son capaces de mantener el foco en la tarea, es decir, tienen mayores recursos de atención centrados en la tarea que están realizando que aquellos más noveles (Alder, Ford & Williams, 2018).

Aquí, encontramos dos formas de afrontamiento de la ansiedad: afrontamiento de evitación o afrontamiento centrado en el problema. Observamos en el estudio de Kurimay, Poper-Rhodius y Kondric (2017) que los deportistas usan significativamente más el afrontamiento de la evitación en el grupo de ansiedad cognitiva alta. En el presente estudio también encontramos diferencias en cuanto al género, las mujeres calificaron su ansiedad cognitiva más alta en comparación con los hombres.

Los deportistas de raqueta aficionados acostumbran a orientar su práctica mediante la motivación intrínseca (Delcampo, 2018). En este tipo de deportista encontramos tres tipos de motivación intrínseca: MI estimulante, MI al conocimiento y MI al logro. Todo esto se puede observar cuando los individuos buscan, a través del deporte, tener experiencias estimulantes, se sienten también motivados por aprender cosas nuevas y por ser mejores en la práctica deportiva. En estos niveles deportivos no necesitan, normalmente, de ninguna contingencia externa para la realización de la actividad deportiva.

La fatiga mental se define como aquella fatiga resultante del esfuerzo mental (Mancora, Staiano y Manning, 2009) o causada por una tarea o actividad cognitiva exigente. La fatiga mental incrementa los sentimientos subjetivos de cansancio. La participación de los deportistas en una tarea cognitiva exigente durante un extenso periodo de tiempo provoca una bajada en el rendimiento en tenis de mesa (Le Mansec et al. 2018) y, por tanto, podemos concluir que esto

abarca a los deportes de raqueta. Esta condición de fatiga disminuye la velocidad de pelota y la precisión, así como aumentan también las faltas cometidas.

El impulso psicológico también es una variable esencial en los deportes de raqueta. Como bien se observa en el trabajo de Den Hartigh y Gernigon (2018), los jugadores de tenis de mesa al volver de una situación de resultado desfavorable a una más favorable aumentan su confianza, energía y optimismo; esto es lo que llamamos impulso psicológico positivo, cuando se avanza hacia un resultado deseado. Por otro lado, el impulso psicológico negativo aparece en una situación en la que el competidor, durante el juego, se aleja del resultado deseado (ganar). También se muestra en este artículo como un tiempo muerto puede ayudar a reconducir un estado de impulso psicológico negativo, pudiendo romper la racha de puntos positivos por su rival.

Una de las variables más importantes en estas modalidades deportivas, como son los deportes de raqueta, es la regulación de las emociones. Como bien expresa Gross (1998), es el proceso por el cual los individuos influyen en qué emociones tienen, cuándo las tienen y cómo las experimentan y expresan. Encontrar las estrategias idóneas para manejar las emociones resulta clave para la mejora del rendimiento de los deportistas. Se ha comprobado en el artículo de Kubiak, Rother & Englof (2018) que cuanto más a menudo empleaban los deportistas el diálogo interno positivo, frente al negativo, para reconducir las situaciones estresantes durante la competencia, mejores resultados obtenían durante la temporada.

Los competidores más exitosos en tenis de mesa usan modificación de la situación, cambio cognitivo positivo (diálogo interno positivo) y estrategias de modulación de la respuesta. Las estrategias de modulación de la respuesta son de supresión expresiva y manejo de impresiones. La supresión expresiva es utilizada por los deportistas para ocultar sus sentimientos negativos frente a sus contrarios. El manejo de impresiones sirve para dotar al deportista de seguridad y confianza frente a sus rivales, podemos decir que es la imagen que ellos mismos crean frente a sus rivales.

Por otro lado, la presencia de un compañero puede influir en las emociones de los deportistas durante la competición. Cuando el compañero está haciendo un buen partido los niveles de felicidad y entusiasmo son mejores que cuando su pareja está haciendo un mal partido, en este caso el nivel de enfado y ansiedad son mayores. En el trabajo de Deck, Hall y Wilson (2020) vemos que no influye tanto el tiempo que lleven con su pareja actual o la edad de los deportistas, como lo hace la experiencia en el deporte.

Después de la revisión y análisis de los estudios seleccionados podemos concluir y presuponer que los deportistas con mayor control de la ira obtienen un mejor rendimiento; por esto, como línea de futuras propuestas deberíamos intentar trabajar con los deportistas la asignación o asimilación del locus de control interno de la ira que favorecerá el rendimiento, ya que los sujetos creen que pueden dominar la situación y son capaces de transformar su realidad y decidir acerca de aquello necesario.

Una buena estrategia de afrontamiento a largo plazo que podemos utilizar con los deportistas en situaciones estresantes o de ansiedad es aquella centrada en el problema, ya que busca resolver el problema amenazante o disminuir su impacto, un buen ejemplo de esto sería plantear al deportista el trabajo del 1<sup>er</sup> saque en tenis, por el bajo % de acierto durante el partido.

Para finalizar, observamos que también es muy beneficioso para la mejora en el rendimiento deportivo el empleo del diálogo interno positivo y el aprovechamiento del tiempo muerto para reconducir las sensaciones y sentimientos de frustración. Es decir, nos será muy útil enseñar unas pautas sencillas a nuestros deportistas para la transformación de los pensamientos negativos, que se presentan durante un partido en situaciones de marcador desfavorable, en otras más positivas e incluso de evasión de la realidad y modulación de las emociones positivas y autofeedback positivo.

## **5. PROPUESTA INTERVENCIÓN.**

### **5.1. INTRODUCCIÓN.**

Como hemos visto anteriormente, las variables psicológicas influyen en gran medida en el rendimiento deportivo de los individuos. Por este motivo vamos a intentar plantear una intervención dirigida a la mejora del manejo de las emociones en nuestros deportistas.

En este caso, profundizaremos en un deporte de notable crecimiento actual como es el pádel. Después de la pandemia que hemos sufrido con el COVID-19 y, posiblemente, producto de las medidas restrictivas que se emplearon durante un extenso tiempo en cuanto a la práctica deportiva, observamos un aumento de la práctica del pádel a todos los niveles. Mucha gente empezó a practicar este deporte para poder estar con sus amigos, en un ambiente deportivo y recreativo, estos mismos sujetos han mantenido la práctica deportiva hasta hoy y parece que no va a bajar esta afluencia de gente en los clubes deportivos de pádel, ya que es un deporte muy dinámico y fácil de aprender a todos los niveles.

En cuanto al deporte de alta competición, es necesario incluir diferentes habilidades psicológicas que están implicadas tanto en la competición como en los entrenamientos de los deportistas (Barquín y Lorenzo, 2008). Estas variables y habilidades están muy relacionadas con los diferentes deportes de raqueta, ya que anteriormente hemos explicado algunos puntos comunes que existen entre ellos. Encontramos variables fundamentales y de gran interés y manifestación en los deportistas como la ansiedad, el estrés y la motivación, así como también es importante la regulación de las emociones que experimentan durante una competición y las estrategias de afrontamiento que usan en cada situación.

### **5.2. MÉTODO.**

#### **Participantes.**

En la presente propuesta de intervención nos centraremos en los deportistas de un ámbito menos recreativo, en aquellos que buscan la alta competición y podemos considerarlos de alto rendimiento por su posición en el ranking de su Comunidad, en este caso la Comunidad Valenciana. Son jugadores de entre 14-18 años, aquí pretendemos juntar a los mejores jugadores y jugadoras de cada categoría para llevar a cabo una tecnificación con ellos. Estos sujetos entrenan entre 3-5 días a la semana, durante estos días pueden alternar e incluso coincidir entrenamientos de pádel en pista con entrenamientos de fuerza y con un componente más metabólico específico. Obviamente, acostumbran a competir todas las semanas, exceptuando las semanas de descanso que planifica el preparador físico para un mayor rendimiento en las competiciones consideradas más importantes.

Nos hemos decantado por este grupo de jóvenes porque vemos necesario la aplicación de estrategias psicológicas para el desarrollo de su vida deportiva, ya que en muchas ocasiones los individuos abandonan el deporte a estas edades por falta de recursos para afrontar la presión sometida sobre ellos a tan alto nivel.

La intervención con los jóvenes deportistas tendrá una duración de una temporada. Bimensualmente nos encontraremos con los sujetos para aplicar los ejercicios diseñados para cada uno de ellos, según las necesidades propias que hemos podido extraer de la realización de las evaluaciones iniciales. Durante su semana de entrenamientos, los entrenadores particulares de estos deportistas aplicarán una serie de ejercicios relacionados también con las necesidades de los jóvenes, que nosotros mismos diseñaremos para ellos.

### **Procedimiento.**

Este programa de entrenamiento psicológico se implanta durante toda la temporada, es decir, tiene una duración de 1 año, incluyendo la pre-temporada de los deportistas. Lo dividimos en 3 partes, periodo pre-evaluación, intervención y post-evaluación.

#### Pre-evaluación.

Previo a la intervención con los sujetos, pasamos el cuestionario de “Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo” (CPRD) de Gimeno, Buceta y Pérez-Llantada (2001). Este cuestionario lo podemos considerarlo útil porque tiene un coeficiente alfa de Cronbach = 0.85, y consta de 55 ítems que engloban 5 factores que nos aportan información sobre los deportistas: control del estrés, influencia de la evaluación del rendimiento, motivación, habilidad mental y cohesión de equipo.

Las puntuaciones en cada escala, ofrecen una información global sobre la situación en la que se encuentra el deportista en esa variable concreta, y permiten establecer una comparación pre-post intervención (Gimeno et al. 2001). Por este motivo, decidimos aplicar este cuestionario en ambos períodos, antes de la intervención y también una vez finalizada, así como también lo aplicaremos durante la intervención (cada 4 meses) para tener más información sobre la mejora o no de nuestros sujetos.

Con anterioridad hemos visto que la ira es una de las variables que influye en el rendimiento deportivo de los individuos, aunque no sea la más importante. Esta puede entenderse como facilitador o depresor del rendimiento. Por tanto, sería de gran utilidad aplicar a los deportistas el cuestionario STAXI-2 (Inventario de Expresión de la Ira Estado-Rasgo Español), con un alfa de Cronbach de 0.82 para ira rasgo, 0.69 y 0.67 para las escalas de expresión de ira y 0.89 para ira estado. Este cuestionario fue creado inicialmente por Spielberger en 1999. Así, podemos clasificar a los jóvenes según su nivel de ira-estado e ira-rasgo para profundizar en las necesidades de cada uno de ellos.

#### Intervención.

Como bien extraemos del artículo de Abenza, Olmedilla y Martínez (2017), gran parte de los autores exponen que las técnicas psicológicas que cobran mayor importancia en los deportes de raqueta son: control de la activación, control de la atención, auto-diálogos internos, motivación, control conductual, planificación de la competición, técnicas favorecedoras del aprendizaje técnico y otras referentes a la cohesión de equipo y a la comunicación. Aquí exponemos un ejemplo de ejercicios que podrían adaptarse perfectamente a la práctica del pádel con los jóvenes deportistas para incidir en cada una de las técnicas y acciones psicológicas y mejorarlas. Estos ejercicios se presentan en las siguientes tablas:

<b>COHESIÓN DE EQUIPO</b>	
<b>TAREAS</b>	El equipo de trabajo diario (entrenador, jugador, preparador físico y compañeros de entrenamiento) se reúnen para desayunar juntos, como mínimo un día a la semana.  El equipo de tecnificación, después de los entrenamientos que realizamos dos veces al mes, realizamos actividades en las salas de juego recreativos
<b>MOMENTO APLICACIÓN</b>	Durante la temporada o periodo competitivo.
<b>FORTALEZAS Y DEBILIDADES</b>	El apoyo de los compañeros y equipo técnico aporta un ambiente más positivo de trabajo.

CONTROL DE LA ACTIVACIÓN			
TIPO EJERCICIO	BIOFEEDBACK	VISUALIZACIÓN	RELAJACIÓN
TAREAS	<p>Antes de empezar los entrenamientos indicamos a los deportistas que indiquen su nivel de activación del 1 al 10. Asimismo, controlaremos la FC y la anotaremos. Durante la primera semana simplemente anotaremos los resultados obtenidos. En la segunda semana empezaremos a indicar a los deportistas cierto nivel de activación que necesitaremos previo a empezar el entrenamiento, esto según los datos que nos han aportado. Hasta que no consigan mantenerse en un nivel cercano de activación al que les pedimos, no podrán empezar el entrenamiento.</p>	<p>Pedimos a los deportistas recrear varias jugadas que serían capaces de realizar durante el partido. Pretendemos que sientan las mismas emociones que experimentarían en la competición.</p>	<p>Respiración diafragmática, en 3D. Expansión de la caja torácica.</p> <p>Este ejercicio puede hacerse de pie, sentado o acostado. El deportista coloca una mano en el pecho y la otra en el estómago. Explicamos que deben notar como la zona abdominal se hincha durante la inspiración y que la mano del pecho no debe moverse. Deben inhalar por la nariz y exhalar por la boca. Este tipo de respiración reduce el estrés, la tensión muscular y la ansiedad.</p>
MOMENTO APLICACIÓN	<p>Pre- y postentrenamiento.</p>	<p>Normalmente, antes de competir. Como medio para prepararse mentalmente.</p> <p>Antes de la competición como recordatorio técnico.</p>	<p>Durante la competición, periodos de descanso.</p> <p>Antes de la competición.</p>
FORTALEZAS Y DEBILIDADES	<p>Facilita la recuperación de la calma, el equilibrio mental y la sensación de paz interior.</p>		

CONTROL CONDUCTUAL		
TIPO DE EJERCICIO	ESTABLECER RUTINAS ENTRE PUNTO Y PUNTO	CONTROL VISUAL Y ATENCIONAL
TAREAS	<p>Marcar un número concreto de botes previos al saque.</p> <p>Indicar a nuestro compañero dónde vamos a sacar.</p> <p>Ralentizar el tiempo entre puntos después de un error en un momento importante.</p> <p>Después de un punto largo, alargar el tiempo de saque o resto hablando con nuestro compañero</p>	<p>Realizar un peloteo con el compañero con objetivo de mantenimiento de bola. Frente al deportista, fuera de la pista, aparecerá un elemento distractor como puede ser: una persona bailando, haciendo malabares, etc.</p> <p>Al finalizar el peloteo preguntaremos al alumno si ha visto algo, pediremos máxima sinceridad para poder mejorar en el ejercicio.</p>
MOMENTO APLICACIÓN	Durante el entrenamiento.	
FORTALEZAS Y DEBILIDADES	Permanecer neutral y mantener un orden durante el transcurso de un partido.	

CONTROL DE LA ATENCIÓN		
TIPO DE EJERCICIO	BÚSQUEDA VISUAL	SELECCIÓN DE ESTÍMULOS DISCRIMINANTES
TAREAS	<p>Con este ejercicio pretendemos conseguir menor número de fijaciones visuales y de mayor duración. Así observamos durante más tiempo los puntos de mayor significación informativa de la imagen.</p> <p>Por esto, indicamos a los jugadores que durante los partidos de entrenamiento que realizan durante la semana, incidan en mayor medida en las fijaciones en MMII y en el segmento brazo-raqueta.</p>	<p>Indicar al deportista que en una bajada de pared, por parte de su rival, se fije en la posición de los hombros para adivinar donde mandará la bola.</p> <p>En una víbora o bandeja por parte de su rival, observar si golpea la pelota muy delante o más cercano a la línea de su cuerpo. Esto indicará la dirección más lógica que tomará la bola.</p>
MOMENTO APLICACIÓN	Durante los entrenamientos.	Durante la temporada o periodo competitivo.
FORTALEZAS Y DEBILIDADES	Reducir al máximo los estímulos en los que los deportistas deben prestar su atención. Con una disminución de los estímulos, menos errores cometeremos.	

MOTIVACIÓN		
TIPO DE EJERCICIO	MARCAR OBJETIVOS DEPORTIVOS (DE RESULTADO)	MARCAR OBJETIVOS DE REALIZACIÓN
TAREAS	Llegar a las semifinales de un TYC. Clasificación para el Campeonato Autonómico. Clasificación para el Campeonato de España.	Juntamente a los entrenadores de los deportistas, examinamos los “Puntos débiles” de los jugadores, de forma individual. Marcamos como objetivo la mejora de algunos aspectos tácticos y técnicos como puede ser la mejora del remate o de la defensa con doble pared. La mejora de estos aspectos técnicos tendrá una consecuencia en el aspecto táctico del juego, que el jugador debe reconocer como positivo.
MOMENTO APLICACIÓN	Durante la temporada o periodo competitivo.	Durante la temporada o periodo competitivo.
FORTALEZAS Y DEBILIDADES	Un deportista motivado permanecerá en una tarea lo suficiente para alcanzar su objetivo. La no consecución de los objetivos planeados puede llevar a altos niveles de estrés por parte del deportista.	

LOCUS DE CONTROL INTERNO DE LA IRA	
TAREA	Análisis de un partido con el jugador, tanto en la derrota como en la victoria. Mostrar al jugador la responsabilidad de sus actos en el desarrollo del juego y el control que debe tener en cada situación. Expresamos al deportista que el resultado es una consecución de sus actos desarrollados en el partido, no ha sido simplemente suerte o acciones realizadas por los rivales.
MOMENTO APLICACIÓN	Después de un partido de competición.
FORTALEZAS Y DEBILIDADES	Responsabilidad y manejo de la situación durante el desarrollo de un partido. En cierta medida es posible que se exceda en la responsabilidad sobre sus actos, obviamente no podemos controlarlo todo.



AUTO-DIÁLOGOS INTERNOS		
TIPO DE EJERCICIO	STOP-THINKING	RE-ESTRUCTURACIÓN COGNITIVA
TAREA	<p>Utilizamos la técnica de parada de pensamiento. Previo a la realización del ejercicio, damos unas indicaciones al deportista para afrontar las situaciones en las que les invaden los pensamientos negativos.</p> <p>Deben identificar las emociones negativas y verbalizarlas. En este momento, eligen un estímulo que interrumpa estos pensamientos negativos, puede ser verbal (“fuera”) o físico (palmada). Cuando el deportista reconoce el pensamiento y lo interrumpe, intenta contrarrestar estos pensamientos negativos con otros positivos.</p>	<p>En este ejercicio pretendemos la sustitución de pensamientos negativos automáticos por creencias o pensamientos más racionales.</p> <p>Mantenemos una charla con el jugador o jugadora de las opiniones que cree que tiene su entorno de el/ella (entrenador, preparador físico, amigos, compañeros de pádel, etc.). Tras las opiniones del deportista, analizamos el motivo de las conclusiones del mismo y si es necesario intervenimos ofreciéndole una perspectiva más real de la situación.</p>
MOMENTO APLICACIÓN	Durante los entrenamientos.	Durante la temporada o periodo competitivo, fuera de los entrenamientos en pista.
FORTALEZAS Y DEBILIDADES	<p>Mejora el estado de ánimo y aumenta la autoconfianza.</p> <p>Necesita de cierto tiempo para aprender a utilizar estas técnicas.</p>	

#### Post-evaluación.

Al finalizar la temporada y el periodo de intervención con los deportistas, volvemos a realizar el cuestionario CPRD (Anexo 1) y el STAXI-2 (Anexo 2), de esta forma evaluaremos la mejora de los deportistas durante el recorrido por esta modificación en los entrenamientos. También hemos continuado pasando los cuestionarios de evaluación cada 4 meses para hacer un seguimiento. Según los resultados obtenidos extraeremos unas conclusiones positivas o negativas, sabiendo cómo orientar los futuros entrenamientos que realicemos los deportistas.

#### 5.3. RESULTADOS.

Posiblemente los resultados obtenidos serían positivos, ya que los ejercicios diseñados pueden ayudar a modificar los comportamientos de nuestros sujetos y orientarlos hacia una mejor gestión de las emociones y sentimientos que transcurren en una competición. Posiblemente, marcar objetivos de resultados aumente la motivación de los jugadores y los ejercicios destinados a la activación ayuden a los deportistas a encontrar el nivel de activación óptimo para aumentar el rendimiento.

Así, el trabajo al unísono de nuestro equipo de tecnificación con los monitores o equipos deportivos personales de los deportistas puede ser de gran utilidad para que en el futuro se implante esta forma de trabajar interdisciplinar en el ámbito del pádel a los deportistas no profesionales con recursos limitados.

## 6. BIBLIOGRAFÍA.

Abenza, L., Olmedilla, A. & Martínez, C. (2016). Propuesta de entrenamiento psicológico integrado al deportivo en dos jugadoras de tenis de mesa: una experiencia en el CAR Sant Cugat Barcelona. *Informació psicológica*, 112, 74-94. doi: 10.14635.

Alarcón, F., Ureña, N., & Cárdenas, D. (2017). La fatiga mental deteriora el rendimiento en el tiro libre en baloncesto. *Revista de psicología del deporte*, 26(1), 33-36.

Alder, D. B., Ford, P. R., Causer, J. & Williams, A. M. (2018). The effect of anxiety on anticipation, allocation of attentional resources, and visual search behaviours. *Human Movement Science*, 61, 81-89. doi: 10.1016.

Ruiz, R. & Lorenzo, O. (2008). Características psicológicas en los jugadores de pádel de alto rendimiento. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 3(2), 183-200.

González, G., Valdivia-Moral, P., Cachón, J., Zurita, F. & Romero, O. (2017). Influencia del control del estrés en el rendimiento deportivo: la autoconfianza, la ansiedad y la concentración en deportistas. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 32, 3-6.

Deck, S., Hall, C. & Wilson, P.M. (2020). The Impact of Partner Performance on Emotions in Doubles Racquet Sports. *Research quarterly for exercise and sport*, 1-10. doi: 10.1080/02701367.2020.1726270.

Peris-Delcampo, D. & Cantón, E. (2018). Relación entre el bienestar psicológico y la orientación motivacional en jugadores aficionados de pádel: un estudio correlacional. *Actividad física y deporte: ciencias y profesión*, (28).

Den Hartigh, R., & Gernigon, C. (2018). Time-out! How psychological momentum builds up and breaks down in table tennis. *Journal of sports sciences*, 36(23), 2732–2737. doi: 10.1080/02640414.2018.1477419.

Gimeno, F., Buceta, J. M., & Pérez-Llanta, M. D. C. (2001). El cuestionario «características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo» (CPRD): Características psicométricas. *Análise Psicológica*, 19, 93-113.

Godoy-Izquierdo, D., Vélez, M. y Pradas, F. (2007). Nivel de dominio de las habilidades psicológicas en jóvenes jugadores de tenis de mesa, bádminton y fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 18(1), 7-22.

González-García, H., Pelegrín, A., & Carballo, J.L. (2017). Relación entre locus de control, ira y rendimiento deportivo en jugadores de tenis de mesa. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 12.

González-García, H., Pelegrín, A., & Carballo, J.L. (2017). Ira y personalidad resistente en deportistas de raqueta y resistencia. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 6 (2), 21-29.

González-García, H., Pelegrín, A., & Trinidad, A. (2020). Differences in anger depending on sport performance in table tennis players. *Journal of Human Sport & Exercise*, 15(1),177-165. doi: 10.14198/jhse.2020.151.16

Le Mansec, Y., Pageaux, B., Nordez, A., Dorel, S., & Jubeau, M. (2018). Mental fatigue alters the speed and the accuracy of the ball in table tennis. *Journal of sports sciences*, 36 (23), 2751–2759. doi: 10.1080/02640414.2017.1418647.

Martínez, B. J. S. A., & Miralles, R. A. (2015). Introducción a los deportes de raqueta y pala. *Deportes de raqueta y pala: Claves para su enseñanza* (pp. 7-18). Pila Teleña.

Murcia, J. A. M., Gimeno, E. C., & Coll, D. G. C. (2007). Analizando la motivación en el deporte: un estudio a través de la teoría de la autodeterminación. *Apuntes de Psicología*, 25(1), 35-51.

Kubiak, J., Rother, S., & Egloff, B. (2019). Keep your cool and win the game: Emotion regulation and performance in table tennis. *Journal of Personality*, 87(5), 996-1008. doi: 10.1111.

Kurimay, D., Pope-Rhodus, A., & Kondric, M. (2017). The Relationship Between Stress and Coping in Table Tennis. *Journal of human kinetics*, 55, 75–81. doi: 10.1515/hukin-2017-0007.

Steffgen G. (2017). Anger Management - Evaluation of a Cognitive-Behavioral Training Program for Table Tennis Players. *Journal of human kinetics*, 55, 65–73. doi: 10.1515/hukin-2017-0006.



7. ANEXOS.

ANEXO 1. CUESTIONARIO DE "CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS RELACIONADAS CON EL RENDIMIENTO DEPORTIVO" (CPRD).

* 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"/>
2. Mientras duermo, suelo «darle muchas vueltas» a la competición (o el partido) en la que voy a participar.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
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"/>
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"/>
5. Me llevo muy bien con otros miembros del equipo.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
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"/>
7. A menudo ensayo mentalmente lo que debo hacer justo antes de comenzar mi participación en una competición (o de empezar a jugar en un partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
8. En la mayoría de las competiciones (o partidos) confío en que lo haré bien.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
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"/>
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"/>
11. Me importa más mi propio rendimiento que el rendimiento del equipo (más lo que tengo que hacer yo que lo que tiene que hacer el equipo).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>

\* PREGUNTAS:

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

\* PREGUNTAS:

	TOTALMENTE EN DESACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	NO ENTIENDO
23. Cuando practico mentalmente lo que tengo que hacer, me «veo» haciéndolo como si estuviera viéndome desde mi persona en un monitor de televisión.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<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"/>
25. Cuando me preparo para participar en una prueba (o para jugar un partido), intento imaginarme, desde mi propia perspectiva, lo que veré, haré o notaré cuando la situación sea real.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<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"/>
27. Cuando mi equipo pierde me encuentro mal con independencia de mi rendimiento individual.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
28. Cuando cometo un error en una competición (o en un partido) me pongo muy ansioso.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<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"/>
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"/>
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"/>
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"/>
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"/>

\* PREGUNTAS:

	TOTALMENTE EN DESACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	NO ENTIENDO
34. A menudo pierdo la concentración durante la competición (o durante los partidos) como consecuencia de las decisiones de los árbitros o jueces que considero desacertadas y van en contra mía o de mi equipo.	<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 una competición (o durante un partido) suele preocuparme lo que piensen otras personas como el entrenador, los compañeros de equipo o alguien que esté entre los espectadores.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
36. El día anterior a una competición (o un partido) 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"/>	<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"/>	<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"/>	<input type="radio"/>
39. No merece la pena dedicar tanto tiempo y esfuerzo como yo le dedico al 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"/>
40. En las competiciones (o en los partidos) 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"/>	<input type="radio"/>
41. A menudo pierdo la concentración durante una competición (o un partido) 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"/>	<input type="radio"/>

\* PREGUNTAS:

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



Hoja de respuestas del C.P.R.D.\*

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

2º APELLIDO: \_\_\_\_\_ FECHA: \_\_\_/\_\_\_/19\_\_\_

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

**CONTROL DE ESTRÉS**

1	<input type="text" value="4"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="0"/>	24	<input type="text" value="0"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/>
3	<input type="text" value="0"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/>	26	<input type="text" value="4"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="0"/>
6	<input type="text" value="0"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/>	30	<input type="text" value="0"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/>
8	<input type="text" value="0"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/>	32	<input type="text" value="0"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/>
10	<input type="text" value="4"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="0"/>	36	<input type="text" value="4"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="0"/>
12	<input type="text" value="4"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="0"/>	41	<input type="text" value="4"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="0"/>
13	<input type="text" value="4"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="0"/>	43	<input type="text" value="0"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/>
14	<input type="text" value="4"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="0"/>	54	<input type="text" value="0"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/>
17	<input type="text" value="4"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="0"/>		
19	<input type="text" value="4"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="0"/>		
20	<input type="text" value="4"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="0"/>		
21	<input type="text" value="4"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="0"/>		

**INFLUENCIA DE LA  
EVALUACIÓN DEL  
RENDIMIENTO**

9	<input type="text" value="4"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="0"/>
16	<input type="text" value="4"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="0"/>
28	<input type="text" value="4"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="0"/>
34	<input type="text" value="4"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="0"/>
35	<input type="text" value="4"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="0"/>
42	<input type="text" value="0"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/>
44	<input type="text" value="4"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="0"/>
46	<input type="text" value="4"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="0"/>
47	<input type="text" value="4"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="0"/>
51	<input type="text" value="4"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="0"/>
52	<input type="text" value="4"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="0"/>
53	<input type="text" value="4"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="0"/>

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

**MOTIVACIÓN**

**HABILIDAD  
MENTAL**

**COHESIÓN DE  
EQUIPO**

4	<input type="text" value="4"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="0"/>	2	<input type="text" value="4"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="0"/>	5	<input type="text" value="0"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/>
15	<input type="text" value="0"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/>	7	<input type="text" value="0"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/>	11	<input type="text" value="4"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="0"/>
29	<input type="text" value="0"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/>	23	<input type="text" value="4"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="0"/>	18	<input type="text" value="0"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/>
31	<input type="text" value="0"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/>	25	<input type="text" value="0"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/>	22	<input type="text" value="0"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/>
33	<input type="text" value="0"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/>	37	<input type="text" value="0"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/>	27	<input type="text" value="0"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/>
39	<input type="text" value="4"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="0"/>	40	<input type="text" value="0"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/>	38	<input type="text" value="0"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/>
49	<input type="text" value="0"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/>	45	<input type="text" value="0"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/>		
55	<input type="text" value="0"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/>	48	<input type="text" value="4"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="0"/>		
		50	<input type="text" value="0"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/>		

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

**Cuestionario de CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS  
relacionadas con el RENDIMIENTO DEPORTIVO (C.P.R.D.)  
BAREMOS**

Centiles	Puntuaciones directas				
	Control del estrés	Influencia de la evaluación del rendimiento	Motivación	Habilidad mental	Cohesión de equipo
99	77-80	42-45	30-31	31-34	24
95	69	38	27	28	-
90	64	34	26	26	23
85	61	33	25	25	22
80	58	31	23	24	-
75	56	29	-	-	21
70	54	28	22	23	-
65	52	27	21	-	20
60	50	-	20	22	-
55	48	26	-	21	19
50	46	24	19	-	-
45	44	23	18	20	18
40	42	22	17	-	-
35	40	21	-	19	17
30	39	20	16	18	16
25	36	19	15	17	-
20	34	18	-	16	15
15	30	16	14	-	14
10	27	15	12	15	13
5	21	12	11	13	11
1	0-14	0-7	0-8	0-11	0-1
N	485	485	485	485	485
Media	46,16	25,11	19,59	21,16	18,48
Desviación típica	14,44	7,63	5,06	4,60	4,31

Biblioteca  
UNIVERSITAS Miguel Hernández

## ANEXO 2. STAXI-2.

### ESTADO.

Responde a las siguientes preguntas según como te sientes en este momento utilizando la siguiente escala.

	1. Para nada	2. Algo	3. Moderadamente	4. Mucho
1. Quiero romper algo	1	2	3	4
2. Tengo ganas de pegarle a alguien	1	2	3	4
3. Le pegaría a alguien si pudiera	1	2	3	4
4. Me gustaría echarle bronca a alguien	1	2	3	4
5. Le tiraría algo a alguien	1	2	3	4
6. Me dan ganas de gritarle de cosas a alguien	1	2	3	4
7. Me dan ganas de maldecir a gritos	1	2	3	4
8. Daría puñetazos a la pared	1	2	3	4
9. Me dan ganas de gritar	1	2	3	4
10. Me gustaría decir groserías	1	2	3	4
11. Me siento enojado	1	2	3	4
12. Me siento irritado	1	2	3	4
13. Estoy furioso	1	2	3	4
14. Estoy enojado	1	2	3	4
15. Estoy ardiendo de enojo	1	2	3	4

### RASGO.

Responde a las siguientes preguntas según como te sientes regularmente o la mayor parte del tiempo utilizando la siguiente escala.

	1. Casi nunca	2. Algunas veces	3. Frecuentemente	4. Casi siempre
16. Me enojo con facilidad	1	2	3	4
17. Tengo un carácter irritable	1	2	3	4
18. Soy una persona enojona	1	2	3	4
19. Me enojo rápidamente	1	2	3	4
20. Tiendo a perder el control de mi persona	1	2	3	4
21. Me siento furioso cuando hago un buen trabajo y se me valora poco	1	2	3	4
22. Me molesta cuando hago algo bien y no me lo reconocen	1	2	3	4
23. Me pone furioso que me critiquen delante de los demás	1	2	3	4
24. Me enojo cuando se me trata injustamente	1	2	3	4
25. Me enojo si no me salen las cosas como lo tenía previsto	1	2	3	4

### EXPRESIÓN Y CONTROL.

Responde a las siguientes preguntas **según como te comportas y como reaccionas cuando estas enojado** utilizando la siguiente escala.

1. Casi nunca	2. Algunas veces	3. Frecuentemente	4. Casi siempre	
26. Controlo mi comportamiento	1	2	3	4
27. Puedo controlarme	1	2	3	4
28. Mantengo la calma	1	2	3	4
29. Controlo mi temperamento	1	2	3	4
30. Controlo mis sentimientos de enojo	1	2	3	4
31. Controlo el impulso de expresar mis sentimientos de ira	1	2	3	4
32. Hago algo tranquilo para calmarme	1	2	3	4
33. Intento distraerme para que se me pase el enojo	1	2	3	4
34. Pienso en algo agradable para tranquilizarme	1	2	3	4
35. Hago cosas para controlarme como contar hasta diez	1	2	3	4
36. Trato de relajarme	1	2	3	4
37. Respiro profundamente y me relajo	1	2	3	4
38. Discuto con los demás	1	2	3	4
39. Expreso mi ira	1	2	3	4
40. Hago comentarios que molestan a los demás	1	2	3	4
41. Digo groserías	1	2	3	4
42. Pierdo la paciencia	1	2	3	4
43. Hago cosas como dar portazos	1	2	3	4
44. Ardo de enojo por dentro aunque no lo demuestre	1	2	3	4
45. Tiendo a tener rencores que no le digo a nadie	1	2	3	4
46. Me guardo para mí lo que siento	1	2	3	4
47. Estoy más enojado de lo que quiero aceptar	1	2	3	4
48. Me irrito más de lo que la gente cree	1	2	3	4
49. Evito enfrentarme con aquello que me enoja	1	2	3	4

## ESCALAS Y SUBESCALAS DEL STAXI-2

1. Estado.
  1. Deseos de expresar enojo. (Reactivos 1-10)
  2. Sentimiento de enojo. (Reactivos 11-15)
  
2. Rasgo.
  1. Temperamento iracundo. (Reactivos 16-20)
  2. Reacción de enojo. (Reactivos 20-25)
  
3. Expresión y Control.
  1. Control externo del enojo. (Reactivos 26-31)
  2. Control interno del enojo. (Reactivos 31-37)
  3. Expresión externa del enojo. (Reactivos 38-43)
  4. Expresión interna del enojo. (Reactivos 44-49)

