

TRABAJO DE FIN DE GRADO EN
CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE

**REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA:
HABILIDADES PSICOLÓGICAS EN
DEPORTES DE RAQUETA.
2018-2019**

UNIVERSIDAD MIGUEL HERNÁNDEZ
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIO SANITARIAS



UNIVERSITAS
Miguel Hernández

ALUMNO: VÍCTOR MANUEL BENEITO TOMÁS
TUTOR ACADÉMICO: ANTONIA PELEGRÍN MUÑOZ

ÍNDICE

1. CONTEXTUALIZACIÓN	3-5
2. PROCEDIMIENTO DE REVISIÓN	
2.1. Selección de la literatura.....	5
2.2. Criterio de inclusión/exclusión.....	5-6
2.3. Características generales.....	6
3. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA	7-12
4. DISCUSIÓN	12-13
5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	
5.1. Introducción	14
5.2. Método.....	14-17
6. BIBLIOGRAFÍA	18-19
7. ANEXOS	20-31



1. CONTEXTUALIZACIÓN

En la actualidad los métodos de entrenamiento, sean de la modalidad que sean, están cada vez más desarrollados y por tanto, los resultados obtenidos por los deportistas son cada vez mejores. Por eso no es de extrañar que se superen records todos los días. Debido a esto vemos la necesidad de abordar otras variables que influyan en el rendimiento deportivo.

Sea deporte de rendimiento, o no, deporte individual o colectivo, debemos entenderlo siempre de forma global de modo que implique o integre tanto las capacidades físicas (resistencia, flexibilidad, fuerza, velocidad, equilibrio, coordinación...), técnicas (específicas de la modalidad deportiva), tácticas (toma de decisiones...), estratégicas (planificación a corto, medio y largo plazo) y las habilidades psicológicas (concentración, motivación, confianza, relajación, focalización, visualización, control del estrés, establecimiento de objetivos, activación...) (Godoy-izquierdo, Vélez & Pradas, 2009).

Como decíamos anteriormente, vemos cada vez más deportistas con grandes programas de entrenamiento para mejorar sus capacidades físicas y un punto donde se puede incidir para establecer diferencias entre un deportista u otro, sea de la modalidad que sea, es el trabajo de las destrezas psicológicas. Las habilidades psicológicas además de mejorar el rendimiento nos pueden ofrecer información muy útil de cómo se encuentra el deportista y así enfocar mejor tanto la planificación de entrenamientos, o incluso de las competiciones. Esto puede ser la explicación de las diferencias de rendimiento entre deportistas, o de un mismo deportista en dos momentos diferentes.

Las habilidades psicológicas tienen como objetivo final llevar al deportista a un estado mental ideal (Orlick, 2004). Este estado será el encargado de llevar al deportista a desarrollar y explotar sus niveles máximos de rendimiento haciendo que de el 100% de lo que sea capaz o por otro lado facilitar de forma óptima el aprendizaje de nuevas destrezas técnico-tácticas y la mejora de sus capacidades físicas.

Vamos a tratar de diferenciar el objetivo del entrenamiento de las destrezas psicológicas en el deporte. Es muy importante que analicemos y sepamos en todo momento con quién estamos trabajando, hacia donde nos enfocamos y tengamos en cuenta las necesidades individuales de cada deportista. Durante la etapa infantil-juvenil el objetivo prioritario deberá ser aumentar el bienestar, la salud, las satisfacciones (Cervelló, Escartí & Guzmán, 2007) y el disfrute con la práctica deportiva (Godoy-izquierdo, et al. 2009). Mientras que en categorías absolutas en deporte de rendimiento el nivel de exigencia pone a prueba todos los recursos para afrontar estas situaciones de la mejor forma posible, tanto fisiológicos, conductuales, cognitivos etc. (Ruiz & Lorenzo, 2008).

Los deportes de raqueta sobre los que se va a revisar bibliografía en este trabajo serán pádel, tenis, bádminton y tenis de mesa. Los 4 mantienen importantes similitudes entre ellos aún siendo totalmente diferentes. A nivel de capacidades físicas difieren mucho más entre ellos que a nivel de habilidades psicológicas donde podemos establecer ciertas similitudes. Como objetivo principal del trabajo vamos a intentar analizar y argumentar esos parecidos para desarrollar herramientas de evaluación y entrenamiento de las habilidades psicológicas que que puedan afectar a la adherencia, el bienestar, a la salud, el disfrute o el rendimiento deportivo.

Para poder definir estas destrezas psicológicas, que influirán de un modo u otro, en el rendimiento es necesario incluir instrumentos de medición y evaluación para ver de que forma y en que cantidad afecta cada una al deportista.

Existe la necesidad de recoger información sobre estados de estrés y ansiedad en competición (Buceta, 1998; Cox, 2002; Dosil & Caracuel, 2003). A estas habilidades hay que sumarle la motivación (Weingberg & Gould, 2007), autoconfianza (Garcés, Olmedilla, & Jara, 2006), concentración (Weingberg & Gould, 2007), visualización (Murphy, 1994), autoinstrucciones

(Weingberg & Gould, 2007), establecimiento de objetivos (Cox, 2002) y, por último, todas las disciplinas de raqueta mencionadas anteriormente dependiendo de la modalidad, ya sean individuales o en pareja donde las habilidades de comunicación jugarían un papel importante, tanto las verbales como las no verbales (Yukelson, 2001).

En la práctica del tenis, una de las características más recurrentes que aparece en la mayoría de los artículos revisados y por tanto uno de los temas que vamos a abordar es la ansiedad competitiva y precompetitiva, de que modo afecta esa ansiedad al rendimiento y el clima motivacional que este deporte genera.

Para entender la aparición de la ansiedad debemos tener cuenta que no todo dependerá de la consecución de las metas u objetivos que tenga el deportista, si no también de la modalidad deportiva y la complejidad de la tarea a realizar (Burton, 1998). A la hora de entender como la ansiedad afecta al rendimiento deportivo no podemos quedarnos en una visión simple del concepto, si no que debemos entenderlo de forma multidimensional distinguiendo aspectos cognitivos y somáticos (Cervelló, Santos-Rosa, Jiménez, Nerea, & García, 2002). Definimos los aspectos cognitivos como todos aquellos que tienen que ver con procesos mentales, visualización, pensamientos, focos de atención etc. y la ansiedad somática aquella que se relaciona con el componente físico, relacionados directamente con la activación y todos los síntomas que se asocian como, frecuencia cardiaca y respiratoria, sudoración o tensión muscular. Como gestionemos los síntomas de la ansiedad podemos direccionarla de manera que podamos ejercer control sobre los factores que lo provocan, pasando de ser obstaculizadores a facilitadores revertiendo la situación (Jones, 1991). Un correcto enfoque sobre dirección de la ansiedad en relación con la autoconfianza del deportista puede incluso tener efectos beneficiosos para el deportista.

En cuanto a la motivación, que es el otro tema que se va a tratar, va a ir muy ligado a la teoría de las metas de logro y la necesidad de estas de aportar competencia. Las metas de logro de los deportistas pueden ir orientadas al ego o la tarea, siendo la implicación del deportista el resultado de combinar la orientación de la tarea y el clima motivacional. Según la valoración personal de un deportista que tiene sobre las habilidades propias para ejecutar diferentes tareas se puede apreciar dos patrones motivacionales, los que adaptan al deportista a la tarea y los que desadaptan. Aquellos que enfocan la tarea con estrategias efectivas de aprendizaje, buena actitud y constante búsqueda de desafíos se ven orientados hacia un clima de maestría (Treasure & Roberts, 2001) y, por tanto, a procesos motivacionales adaptativos.

Varios estudios han destacado la aparición del estado de flow para la motivación entendido como el estado psicológico que facilita el desarrollo de buenas actuaciones en competición (Kowall & Fortier, 2000) siendo la motivación intrínseca muy relevante tanto en entrenamiento como en competición. Más concretamente se demostró la relevancia de este concepto en el rendimiento del tenis (Cervelló, et al. 2007).

El pádel, como modalidad de rendimiento relativamente joven, presenta numerosas similitudes en cuanto preparación psicológica con el tenis u otros deportes de raqueta, siendo la diferencia principal entre ellos que en este siempre es en pareja, a diferencia del tenis que puede ser individual o en pareja. Actualmente, el pádel es un deporte con gran aceptación y con gran participación, aún así no cuenta con muchos estudios para contrastar información ya que no está todavía tan profesionalizado. Lo que si sabemos es que, como en cualquier otro deporte de rendimiento, es necesario evaluar estados de estrés, ansiedad, motivación extrínseca e intrínseca, concentración, establecimiento de objetivos y habilidades de comunicación.

Otro aspecto a destacar por la gran adherencia que tiene el pádel sobre el colectivo femenino es como afecta a nivel psicológico el pádel entre hombres y mujeres, entre mujeres sedentarias o practicantes de pádel u obviando el sexo las diferencias psicológicas con otros deportes. Tal y como se ha citado anteriormente la falta de estudios en este deporte nos hace relacionarlo

directamente con trabajos relacionados con el tenis. A todos los beneficios a nivel físico le sumamos una reducción de estrés, ansiedad y tensión. Lo poco que sabemos sobre pádel nos muestra que no existen diferencias significativas entre hombres y mujeres en cuanto a parámetros psicológicos se refiere, pero si observamos diferencias entre práctica esporádica y practica mantenida, siendo a partir de los 6 meses las mayores mejoras en cuanto a satisfacción personal, autoestima y por tanto calidad de vida de las personas (Courel-Ibañez, 2018).

Y por último relacionado con el bádminton y el tenis de mesa hemos podido ver en algún estudio la relevancia que tiene la experiencia en los años de entrenamiento y competición a la hora de conocer y dominar las habilidades psicológicas, así como también se ha estudiado la influencia del genero en las habilidades psicológicas empleadas (Godoy-Izquierdo, et al., 2007). Como resultado de este estudio se puede ver que no existen diferencias significativas entre estos dos deportes de raqueta ya que tanto en uno como en otro los deportistas más jóvenes y con menor experiencia mostraban peores dominios de habilidades psicológicas como el control de la activación, ansiedad, afrontamiento de éxitos y fracasos, visualización, concentración, impulsividad y autoconfianza. Estos datos coinciden con los vistos por otros autores en diferentes estudios.

En resumen, esta revisión bibliográfica tiene como objetivo entender cuanto de importantes son las habilidades psicológicas en los deportes de raqueta, como afectan dependiendo del momento de la temporada, en pre competición, competición o entrenamiento, según el genero, la edad, la experiencia o hasta incluso de cómo trabajándolas de una forma correcta pueden ser o no una forma de adherencia al deporte de raqueta en cuestión. Se quiere comprobar también si una buena gestión de estas destrezas previene el abandono temprano, el burnout y en que medida aumenta el rendimiento deportivo.

2. PROCEDIMIENTO DE REVISIÓN

2.1. Selección de la literatura.

Se han estudiado los artículos relacionados con las habilidades psicológicas relacionadas con el deporte y más concretamente con estos deportes de raqueta: Tenis, pádel, bádminton y tenis de mesa. La revisión se ha hecho con artículos publicados en bases de datos científicas.

Durante la búsqueda de información me apoye en el acceso que ofrece la universidad para buscar artículos científicos, aunque debido a que no encontraba artículos que concretarán sobre el tema lo intenté desde otras bases de datos.

Se han utilizado para buscar las siguientes bases de datos: Google académico, Dialnet, ISOC, PsicoDoc, Sportdiscus y ProQuest.

Las palabras clave en mis búsquedas fueron: "motivación", "competencia", "habilidades psicológicas", "metas de logro", "habilidades psicológicas y deportes de raqueta", "rendimiento", "entrenamiento psicológico".

2.2. Criterios de inclusión / exclusión.

Tras la búsqueda, estuve leyendo los resúmenes y las discusiones para entenderlos a nivel más genérico y poder hacer una primera criba. Una vez hecho esto pude descartar muchos de ellos ya que no trataban el tema en cuestión como pensaba inicialmente. Tras continuar la búsqueda me quedé un número más reducido de artículos de los cuales hice una segunda selección descartando aquellos que eran demasiado antiguos y pudiesen estar obsoletos, así como aquellos cuya fuente no me inspiraba confianza además de los que procedían a nivel internacional de sitios donde claramente están menos avanzados en el tema.

Los artículos seleccionados para mi revisión han sido publicados entre 1998 y 2018. Es un intervalo de tiempo amplio, pero se debe a la dificultad de encontrar trabajos que hablen de los 4 deportes que he querido tratar en el TFG. Desde mi punto de vista los dos artículos más antiguos que tengo en su mayoría aportan información que más adelante ha podido verse modificada, pero en su gran parte la idea general no ha cambiado contrastándola con estudios más actuales.

2.3. Características generales.

Voy a mostrar de forma más esquemática para que se vea claramente como fue el procedimiento de revisión, la selección que se hizo según los criterios que hemos indicado anteriormente.

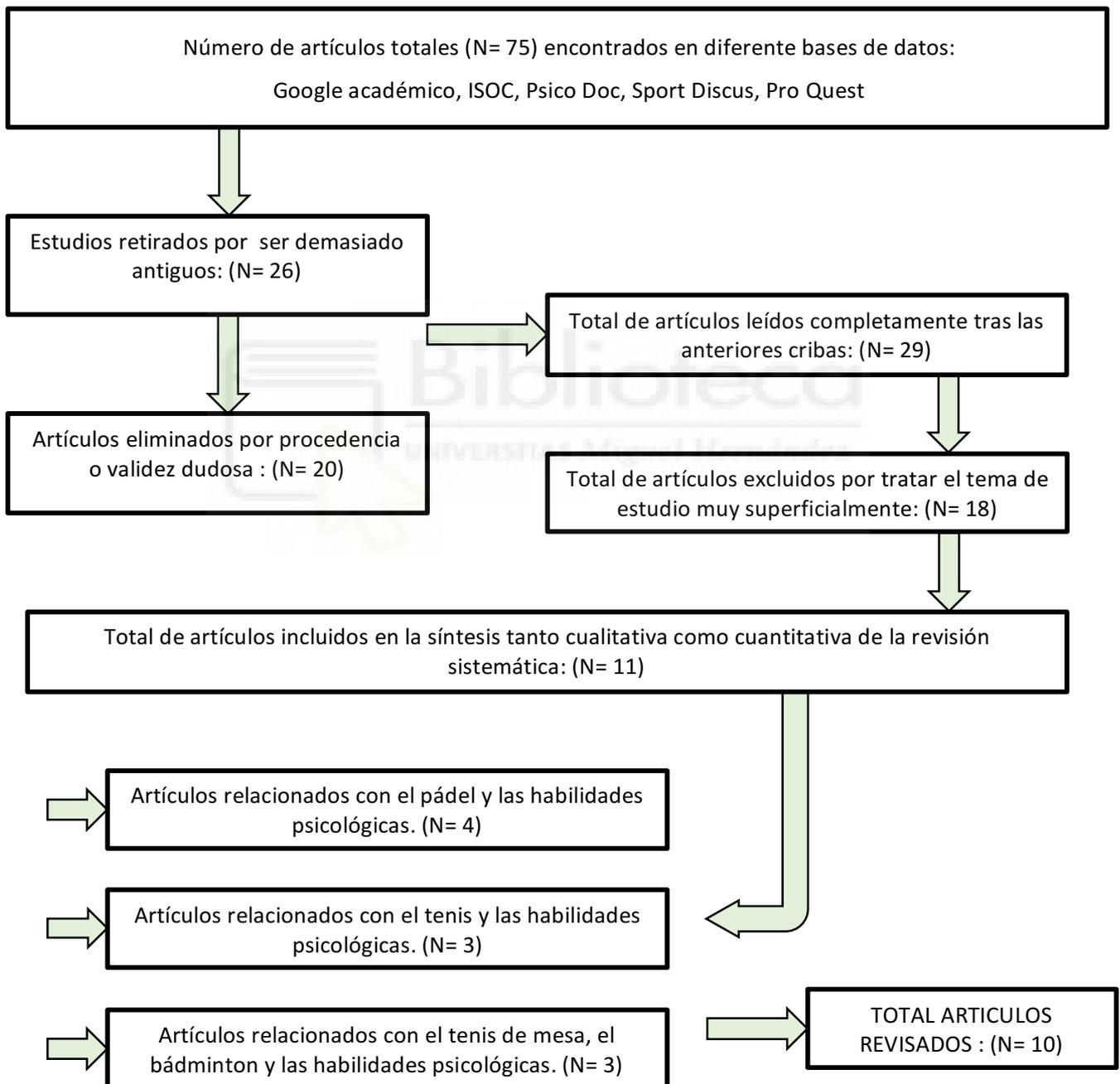


Tabla 1. Criterios de inclusión en la revisión sistemática para su posterior análisis y extracción de conclusiones.

3. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

- ◆ Habilidades psicológicas y tenis.
- ◆ Habilidades psicológicas y pádel.
- ◆ Habilidades psicológicas en tenis de mesa y bádminton.

AUTOR/ES		POBLACIÓN	INSTRUMENTOS
Casals, Sánchez-Alcaraz, Courel, Martínez & Suarez, (2017).		42 jugadores de pádel de los cuales 13 mujeres y 29 hombres.	Escala de autoeficacia general, escala de motivación deportiva, y Social Physique Anxiety Scale versión español.
TÍTULO DEL ARTÍCULO			
Variables psicológicas asociadas a la práctica competitiva en pádel.			
RESULTADOS	La motivación correlacionaba directamente con la frecuencia que tenían tanto chicos como chicas, no así el resto de variables que fueron excluidas.		
CONCLUSIONES	El pádel en concreto, su fácil acceso a instalaciones, su carácter lúdico y social hacer que aumente la frecuencia de entrenamientos y participación en competiciones y mantiene a los sujetos con un alto grado de motivación.		

AUTOR/ES		POBLACIÓN	INSTRUMENTOS
Peris-Delcampo, & Cantón (2018).		Muestra aleatoria de 56 hombres adultos aficionados al pádel. Edad Media: 37 años. Desviación Típica: 7.3	Versiones adaptadas de las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff (versión reducida de 29 ítems) y la Escala de Motivación Deportiva versión Nuñez et al. (2007) de 28 ítems.
TÍTULO DEL ARTÍCULO			
Relación entre el bienestar psicológico y la orientación motivacional en jugadores aficionados de pádel: Un estudio correlacional.			
RESULTADOS	El estudio dice que no existe correlación significativa entre el bienestar y una orientación motivacional intrínseca.		
CONCLUSIONES	La relación es más compleja, y encuentra relaciones significativas entre otros aspectos evaluados como son la motivación orientada al logro de la tarea o al conocimiento de la misma. Además si el pádel en sí no les genera una motivación por el deporte en general si puede estarlo debido a una regulación externa como son los premios, trofeos, dinero...		

AUTOR/ES	POBLACIÓN	INSTRUMENTOS
Díaz, J. et al. (2018)	60 mujeres extremeñas.	Cuestionario Internacional de Actividad física para dividir las entre sedentarias y deportistas y el cuestionario del Perfil de Estado de Ánimo y el test EuroQol-5D para conocer la percepción de calidad de vida.
TÍTULO DEL ARTÍCULO	Edad Media: 40.43 años.	
Estados de ánimo y calidad de vida en mujeres adultas practicantes de pádel.	Desviación Típica: 5.73 años.	
RESULTADOS	Valores significativos de mayor percepción de calidad de vida así como mayores valores en todas las dimensiones del estado de ánimo de las mujeres deportistas.	
CONCLUSIONES	<p>La práctica de pádel frente al sedentarismo tiene justificados los beneficios psicológicos que obtiene.</p> <p>La práctica de pádel mejora el estado de ánimo en este colectivo en aspectos como (tensión, angustia, vigor, fatiga y cansancio). Por el contrario no se establecen diferencias en la calidad de vida en jugadoras de pádel.</p>	

AUTOR/ES	POBLACIÓN	INSTRUMENTOS
Ruiz & Lorenzo (2008).	18 jugadores de pádel de alto rendimiento. 8 hombres, 10 mujeres, de los cuales 3 juniors, 2 sub-23 y 13 seniors.	Cuestionario de Habilidades Psicológicas (C.P.R.D.)
TÍTULO DEL ARTÍCULO		
Características psicológicas en los jugadores de pádel de alto rendimiento.		
RESULTADOS	<p>No muestra diferencias significativas entre masculino y femenino.</p> <p>En cuanto a la comparación entre jugadores de pádel con otros deportistas si existen diferencias significativas en parámetros como: Control del estrés, influencia de la evaluación sobre el rendimiento, motivación, habilidad mental y cohesión de equipo.</p>	
CONCLUSIONES	Falta muestra ya que con solo 18 deportistas de rendimiento estudiados los datos obtenidos no están suficientemente contrastados.	

AUTOR/ES	POBLACIÓN	INSTRUMENTOS
Cervelló, et al. (2002)	45 Tenistas de ambos sexos de Extremadura.	Cuestionarios de orientación motivacional y percepción del clima motivacional. Cuestionario versión en castellano de Cervelló, Escartí & Balagué (1999) del cuestionario de Percepción de Éxito (POSQ). Además para el clima motivacional se utilizó el (PMCSO-2) y el (CSAI-2) para la ansiedad estado precompetitiva.
TÍTULO DEL ARTÍCULO	Edad M= 12.83 años. Desviación Típica: 1.26 años.	
Motivación y Ansiedad en jugadores de tenis.		
RESULTADOS	La orientación disposicional de los jugadores guarda relación con el clima motivacional. Existiendo también una relación directa entre los componentes cognitivos y somáticos de la ansiedad y el clima motivacional. La orientación al ego es un indicador negativo de ansiedad cognitiva. Se puede generar autoconfianza de forma positiva con la orientación disposicional a la tarea.	
CONCLUSIONES	El clima motivacional percibido en los entrenamientos orientado a la tarea y no al resultado prioriza que el éxito es el dominio de la tarea en sí, en cambio si lo orientamos al ego el resultado cobrará más relevancia. La orientación disposicional tendrá influencia en la ansiedad pre-competitiva y competitiva. La ansiedad se ve afectada tanto por aspectos personales como contextuales.	

AUTOR/ES	POBLACIÓN	INSTRUMENTOS
Eraña, I. (2004).	Una jugadora de tenis de 17 años que entrena en Madrid.	Diario de sucesos durante sus entrenamientos, competición e intervención psicológica.
TÍTULO DEL ARTÍCULO		
Entrenamiento Psicológico con una joven tenista.		
RESULTADOS	Tras observar el problema se estudió la posibilidad de dar descanso al deportista o incluso abandonar la competición a ese nivel, previniendo males mayores, y viendo como algo positivo el no alargar mucho más tiempo esa situación.	
CONCLUSIONES	Destaca la importancia de tener perspectiva y saber mirar a largo plazo, a veces hay que mirar más allá y sacrificar cosas a corto plazo para poder continuar. Con la intervención psicológica adecuada ser capaces de ver esos sacrificios como experiencias positivas ya que evitan problemas futuros quizás más graves a nivel físico y psicológicos.	

AUTOR/ES	POBLACIÓN	INSTRUMENTOS
Villamarín, Maurí & Sanz (1998).	89 alumnos de 2 escuelas de tenis. 53 varones y 36 mujeres.	Todos los cuestionarios con escalas del 1 al 10 (con el que más familiarizado está esta población), en forma de termómetro. En total estos 4 cuestionarios adaptados de otras versiones:
TÍTULO DEL ARTÍCULO	Todos entre los 8 y los 18 años.	-Cuestionario de motivación para la participación deportiva.
Competencia percibida y motivación durante la iniciación en la práctica del Tenis.	Tres grupos de edad: -29 sujetos entre 8 y 11 años. -37 sujetos entre 12 y 14 años. -24 sujetos entre los 15 y 18 años.	-Competencia física percibida. -Escala de autovaloración. -Motivación intrínseca.
RESULTADOS	<p>En cuanto a los motivos de por los que practicaban tenis el estudio recoge como más importantes los siguientes factores: diversión, mejorar, estar en forma, hacer ejercicio y competir. Los factores que menos afectaban eran: que los demás se fijan en ellos, los padres, sentirse importante o tener algo que hacer. Los motivos de participación son mayormente de carácter intrínseco que extrínseco.</p> <p>Son 3 los factores que afectan a la motivación durante la iniciación al tenis. Edad, genero y club donde entrenan. En cuanto a la edad, los más jóvenes dan importancia al éxito, ganar o perder y conforme aumenta la edad gana relevancia las sensaciones. Los chicos a diferencia de las chicas se muestran más orientados al éxito y las chicas a la mejora física.</p>	
CONCLUSIONES	<p>El estudio recoge la importancia de varios factores y como estos factores influyen sobre los tipos de motivación en la iniciación en la práctica del tenis. Los motivos de participación, la edad, el sexo, el club de pertenencia o el control personal son algunos de ellos.</p>	

AUTOR/ES	POBLACIÓN	INSTRUMENTOS
López, J.C. (2009)	No hablamos de un estudio hecho sobre una población en concreto si no una recogida de información teórica de lo que afecta a los jugadores de	Pretende ser una guía de aquellas habilidades psicológicas que afectan al rendimiento. No es un estudio, si no una exposición para todos aquellos especialistas que quieran dedicarse a este
TÍTULO DEL ARTÍCULO		
Habilidades psicológicas para la mejora del rendimiento en tenis de mesa.		

	tenis de mesa y como puede ayudar a aquellos especialistas de este campo.	campo.
RESULTADOS	Existen altas demandas en este deporte a nivel psicológico. Cuando un deportista se enfrena a pensamientos negativos, falta de confianza, falta de iniciativa, pérdida de intención en el juego, debería atender esas señales para atender ese desajuste psicológico y hacerle frente con las habilidades correspondientes para lograr el éxito. Además vemos las carencias de los jugadores jóvenes en cuanto al dominio de estas habilidades psicológicas.	
CONCLUSIONES	Después de entender todos los factores que afectan a nivel psicológico al tenis de mesa como son: la precisión, la velocidad, situaciones de competición altamente desestabilizadoras, el rival, estímulos ambientales... vemos que el margen de mejora si esto se tuviese más en cuenta sería mucho mayor.	

AUTOR/ES	POBLACIÓN	INSTRUMENTOS
Godoy-Izquierdo, Veléz & Pradas. (2009)	12 jugadores de tenis de mesa de iniciación.	Cuestionario de habilidades psicológicas y conductas en el deporte de competición-Escala infantil-juvenil. (CHPCDC).
TÍTULO DEL ARTÍCULO	8 chicos y 4 chicas.	
Nivel de dominio de las habilidades psicológicas en jóvenes jugadores de tenis de mesa, bádminton y fútbol.	Edad Media: 11.31 Desviación Típica: 0.48.	
RESULTADOS	Los jugadores de pala y raqueta muestran mayores niveles de habilidades psicológicas que los futbolistas. Los jugadores de tenis de mesa son los que mayor dominio presentan, incluso por encima del bádminton. Y en general los deportistas jóvenes son los que menos control sobre las habilidades psicológicas presentan.	
CONCLUSIONES	Hay que profundizar para descubrir si esas diferencias vistas en el estudio se deben a la edad o la experiencia, la edad o el propio deporte en sí. En general hay que destacar que el dominio de las habilidades psicológicas básicas en deportistas jóvenes es deficiente. Y que los deportistas de mayor edad confían más en lo psicológico para mejorar su rendimiento. Los resultados advierten de la necesidad de fomentar el entrenamiento de habilidades psicológicas básicas en los deportistas jóvenes para que desde el principio aborden correctamente las demandas del deporte.	

AUTOR/ES	POBLACIÓN	INSTRUMENTOS
Godoy-Izquierdo, et al. (2007)	12 jugadores de tenis de mesa. 4 mujeres y 8 hombres.	Cuestionario de Habilidades psicológicas y conductas en el deporte de competición Escala infantil-juvenil (CHPCDC; Godoy-Izquierdo, Vélez, Ramírez y Andreu, 2006a,b) para la medición de 21 variables.
TÍTULO DEL ARTÍCULO	Edad media: 11.09	
Nivel de dominio de las habilidades psicológicas en jóvenes jugadores de deportes de raqueta y pala: tenis de mesa y bádminton.	Desviación típica: 1.38 4 jugadores de bádminton. 1 mujer y 3 hombres. Edad media: 16.25 Desviación Típica: 0.5	
RESULTADOS	En general los deportistas jóvenes tienen menor dominio en algunas de las habilidades psicológicas del deporte y en contraste con otros estudios, presentan mayor dominio en alguna habilidades concretas tales como, motivación deportiva, cotidiana, competitiva, fairplay o relación con compañeros y entrenador. En función del genero del deportista no se encuentran diferencias significativas.	
CONCLUSIONES	Este estudio muestra la necesidad del entrenamiento psicológico específico del deporte para la formación integral de los deportistas, y dotarles de las habilidades necesarias para afrontar las demandas del deporte conforme aumente el nivel de exigencia e implicación.	

4. DISCUSIÓN

Tras revisar todos los artículos y estos diez más en profundidad hemos establecido una relación entre todos ellos basándonos en deportes de pala o raqueta y el grado de influencia de las habilidades psicológicas teniendo en cuenta factores como edad, género, tipo de deporte, momento de la temporada, grado de adherencia, rendimiento etc.

Como bien se ha visto a nivel general en el 100% de los artículos cuando hablamos de rendimiento, el dominio de las habilidades psicológicas además de las propias habilidades y condiciones del deporte son determinantes para obtener un plus en los resultados. Aquellos deportistas que mayor dominio tienen en esta parte por norma general son los que menos problemas presentan a largo plazo y consiguen tener carreras deportivas más largas y plenas.

En cuanto a la motivación vemos que correlaciona directamente con la frecuencia de participación tanto en chicos como en chicas y en pádel en concreto el fácil acceso a instalaciones hoy en día y su carácter lúdico y social hacen que se mantenga un alto grado de participación tanto en competiciones como entrenamiento (Casals, Sánchez-Alcaraz, Courel, Martínez & Suarez, 2017). Vemos que esta motivación puede estar orientada a nivel intrínseco y extrínseco. Según el estudio realizado por Peris-del Campo & Cantón (2018), el bienestar no correlaciona con la motivación extrínseca únicamente ya que la relación es más compleja y si relaciona con aspectos como la motivación orientada al logro o al conocimiento de la tarea. Además existe un componente de motivación extrínseca bastante importante como son los premios y las recompensas económicas que se pueden conseguir.

Por otro lado se establece una relación directa entre la calidad de vida en todas sus

dimensiones y la participación en deportes de raqueta frente al sedentarismo. Esta conclusión se puede ver en el estudio realizado por Díaz, et al. (2018), donde afirma la anterior reflexión, pero no logra establecer diferencias de calidad de vida entre el colectivo deportista. Este estudio únicamente se centra en el colectivo femenino.

Si orientamos el tema hacia las habilidades psicológicas y sus diferencias entre hombres y mujeres vemos que no existen diferencias significativas entre ellos como nos muestran Ruiz & Lorenzo (2008) o Godoy-Izquierdo, et al. (2007). Pero si podemos apreciar diferencias entre deportistas de raqueta o pala y deportistas de fútbol por ejemplo, siendo mayor el dominio en los de raqueta y pala .

La edad de los deportistas es otro elemento que aparece de forma recurrente en muchos de los artículos revisados siendo la conclusión bastante concluyente ya que todos los autores afirman prácticamente lo mismo, algunos de ellos hacen matices de aspectos diferentes pero básicamente se entiende que a menor edad, menor dominio de las habilidades psicológicas y conforme se va ganando experiencia vamos sumando habilidades a los aspectos que se entrenan. Tal y como afirman Godoy-Izquierdo, et al. (2009) el dominio de las habilidades psicológicas básicas en los deportistas jóvenes es deficiente y los de mayor edad confían más en lo psicológico para mejorar su rendimiento. Control del estrés, la ansiedad competitiva, precompetitiva y motivación son elementos comunes de todos los estudios que hemos revisado.

Como podemos apreciar en el trabajo de Cervelló, et al. (2002) la orientación disposicional de los jugadores guarda una estrecha relación con el clima motivacional. Este clima motivacional nos dice que si lo orientamos hacia la tarea obtendremos el dominio de la misma como elemento prioritario y en contraposición no lo será el resultado, que si que lo será cuando orientemos al ego. La orientación disposicional deportista tendrá mayor o menor relevancia en la ansiedad pre-competitiva y competitiva. Vemos como la orientación al ego es un indicador claro de ansiedad y la orientación a la tarea indica autoconfianza.

Diferenciamos entre ansiedad cognitiva y ansiedad somática. Según Burton (1998) la ansiedad cognitiva origina 4 tipos de consecuencias que pueden afectar negativamente al deportista. Preocupaciones o pensamientos negativos, imágenes desastrosas o problemas de autoevaluación, problemas de concentración y problemas de control corporal. Siendo según Burton (1998) y Martens et al. (1990) el aspecto cognitivo un aspecto importante ya que estamos tratando generalmente de deportes individuales o de pareja, donde las diferentes situaciones o las diferencias individuales pueden provocar esta ansiedad.

Por otro vemos la ansiedad somática que abarca el componente más físico de la ansiedad manifestándose con respuestas tales como aumento de la frecuencia cardiaca, frecuencia respiratoria, cosquilleos, sudoración, sequedad de boca y tensión en la musculatura. Dependiendo del sujeto puede responder a determinados niveles de estrés con uno u otro tipo de ansiedad, o incluso el mismo sujeto puede responder diferente según cual sea la situación y el momento como afirman Cervelló, et al. (2002).

Del mismo modo esta ansiedad no debe ser entendida como un aspecto negativo u obstaculizante siempre ya que dependerá de cómo se afronte la situación, el ambiente, los síntomas y la autoconfianza siendo la dirección de la ansiedad (Jones, 1991) un elemento que cobrará gran importancia para tratar de controlar estos aspectos. Esta dirección de la ansiedad en deportes de raqueta va a depender de varios factores. Uno de ellos es como el deportista sea capaz de aplicar esas habilidades psicológicas que tan importantes son de fomentar desde edades tempranas, la propia habilidad del sujeto , la naturaleza de la competición deportiva y los antecedentes y patrones temporales de respuesta a la ansiedad (Hanton y Jones, 1997; Hanton, Jones & Mullen, 2002; Perry & Williams, 1998).

5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

5.1. Introducción

El entrenamiento de habilidades psicológicas se debe incluir junto con los aspectos físicos y los técnico-tácticos. Según autores como Balaguer (2002), Balaguer & Castillo (1994), el psicólogo deportivo cobra importancia debiendo ser especialista de la modalidad, y teniendo una estrecha relación con el entrenador y el propio deportista. Dicho esto la importancia de contar con un especialista en el staff técnico es indiscutible, pero puesto que no todos los clubs o equipos no tienen presupuesto suficiente para ello debido a que no entrenan a deportistas profesionales es importante que los entrenadores y preparadores físicos se interesen y estén formados en este ámbito.

Esta propuesta de intervención va a ser un intento de llevar los estudios sobre el entrenamiento psicológico que hay en tenis a un deporte más actual y por tanto menos estudiado como es el pádel. Para ello, se hace referencia a programas de entrenamiento psicológico en tenis propuestos por Puig (1990), Balaguer (1993; 1996; 2002) y Balaguer & Castillo (1994).

El objetivo prioritario de esta propuesta será intentar realizar una evaluación y análisis previo de un grupo de jugadores de pádel para poder contextualizar al colectivo con el que vamos a trabajar, cuales son sus problemas si los tienen y que objetivo pretenden si se lo han marcado. Una vez recogidos estos datos se establecerán estrategias y entrenamiento de habilidades psicológicas. Seguidamente estableceremos un plan de actuación para antes de las competiciones, para las competiciones y por último una evaluación de todo lo sucedido tras la competición.

El grupo de deportistas al que iría dirigida la propuesta sería a un grupo de jugadores de pádel de entre 16 y 25 años, no profesionales, pero sí entrenan dos o tres veces por semana y compiten con regularidad. Cuentan con instalaciones para ello, entrenador y preparador físico. Este plan de trabajo se llevaría a cabo desde principio de temporada deportiva hasta el final.

Con esta propuesta se pretende tener una preparación más integral de los deportistas, mejorando no solo los resultados, si no prevenir riesgos como el abandono, el burnout, afrontar con éxito diferentes situaciones deportivas, buscar situaciones donde no se baje excesivamente el rendimiento en competición frente a los entrenamientos o incluso aprender a direccionar la ansiedad competitiva de forma que afecte positivamente.

5.2. Método

- **1. EVALUACIÓN Y ANÁLISIS INICIAL.**

Con el fin de conocer el perfil psicológico de un grupo de jugadores de pádel se les facilitará un cuestionario CPRD desarrollado por Gimeno, Buceta & Pérez-Llanta (2001), el cual rellenarán al inicio de la temporada. Con él trataremos de obtener datos como la tolerancia al estrés, habilidad mental, influencia de la evaluación del rendimiento, cohesión de equipo. Me decanto por este cuestionario ya que es sencillo, económico y fiable para su uso. (Anexo 1)

- **2. EJEMPLO DE ENTRENAMIENTO DE HABILIDADES PSICOLÓGICAS.**

Esto sería un ejemplo de aquello que podríamos hacer con los deportistas en las semanas previas a las competiciones. No sería un trabajo aislado y puntual, si no que sería un trabajo integrado dentro de nuestro plan de entrenamiento.

HABILIDADES PSICOLÓGICAS:	MÉTODO	EJEMPLO DE EJERCICIOS
MOTIVACIÓN	1. Dar feedback positivo.	Cada jugador resaltará algo bueno de el mismo, de su rival y su compañero tras un ejercicio.
	2. Marcar objetivos a corto plazo de dificultad moderada tras una derrota.	Tras una derrota realizaremos ejercicios que el jugador haya podido superar con éxito en el pasado para recordarle que no es tan malo como cree en ese momento.
	3. Damos varias opciones para la resolución de problemas.	Ejemplo: Si a uno de nuestros deportista le gusta más una cosa que otra, podemos darle varias opciones para resolver un problema (Forma de defender, forma de terminar un punto...).
	4. Fomentamos la relación social entre jugadores.	Durante los entrenamientos cambiaremos de parejas constantemente así como de rivales.
FORTALEZAS Y DEBILIDADES	Podemos encontrarnos jugadores motivados durante entrenos que se desmotivan con los resultados y gente que solo se motiva con la competición.	
MOMENTO	Durante entrenamientos de forma continua durante toda la temporada.	
HABILIDADES PSICOLÓGICAS:	MÉTODO	EJEMPLO DE EJERCICIOS
CONTROL DEL ESTRÉS	1. Condicionar su juego.	1. No hay media en los saques. Sacan con primer saque siempre.
	2. Modificar normas de juego para provocar mayor estrés.	2. No podemos tirar globo los 3 primeros golpes.
		3. Los puntos fallados de revés valen doble.
	3. Autoinstrucciones.	1. Tras cada fallo en los ejercicios anteriores el jugador verbalizará externa o internamente refuerzos positivos que le ayuden a conseguir el siguiente objetivo dejando atrás el fallo cometido.
4. Respiración y relajación	1. Aplicar técnicas de relajación antes de entrar a pista. Llevar cuidado no caigamos en un exceso de relajación. Puede ayudarnos la práctica imaginada.	
FORTALEZAS Y DEBILIDADES	Encontramos que debido su baja experiencia y recursos técnicos, tienen dificultades para controlar el estrés y la ansiedad. Ese estrés hace que el deportista no se relaje en exceso, pero debe saber controlarlo. Las autoinstrucciones les ayudan en este proceso.	
MOMENTO	Ejercicios condicionados para recrear situaciones reales.	

HABILIDADES PSICOLÓGICAS:	MÉTODO	EJEMPLO DE EJERCICIOS
AUTOCONFIANZA	1.Preparar al deportista reproduciendo situaciones reales de juego donde presenta dificultades.	Enfrentar al deportista a situaciones de desventaja en el juego, o en el set y tratar de darle la vuelta. Disputar tie-breaks o juegos decisivos. Para finalizar un entreno podemos hacer con todo el grupo un mini torneo solo jugando tie-breaks a 7.
	2. Jugar contra uno mismo. El rival puede ser mejor o peor, pero nosotros debemos hacer bien lo que sabemos.	Durante un ejercicio de 2x2 no cuentan los puntos del partido, si no que cada jugador llevará su resultado individual restando -1 cada vez que cometa un error no forzado y sumando +1 siempre que logre un winner.
	3. Muestreo de pensamientos.	Que los deportistas anoten los pensamientos que tienen durante una sesión de entrenamiento y en competición para comparar.
FORTALEZAS Y DEBILIDADES	Enfrentarse a situaciones difíciles del pasado les supone un problema. Aquellos que presentan confianza en ellos mismos controlan mejor cada situación.	
MOMENTO	Final del entrenamiento . Situaciones parecidas a la competición.	
HABILIDADES PSICOLÓGICAS:	MÉTODO	EJEMPLO DE EJERCICIOS
CONCENTRACIÓN	1.Enfoque atencional.	1. Fijar la vista en la diana (objetivos físicos como pueden ser conos.) 2. Decir donde se va a tirar antes de hacerlo, no dejar nada al azar. Ejemplo: El jugador comienza los puntos con dos bolas cruzadas y una paralela en este orden.
	2.Repetir rutinas.	1. Botar el mismo número de veces antes de sacar. 2. Tratar de aprovechar bien en los cambios de pista el tiempo para pensar, no ser impulsivo y entrar a jugar sin pensar.
FORTALEZAS Y DEBILIDADES	Existen muchos factores externos e internos que hacen perder la concentración al deportista. Debemos incidir sobre aquellos que podamos controlar.	
MOMENTO	Antes y después de los puntos tanto en entrenamientos como en competiciones.	
HABILIDADES PSICOLÓGICAS:	MÉTODO	EJEMPLO DE EJERCICIOS

RELAJACIÓN Y RESPIRACIÓN	1. Encontrar equilibrio entre la tensión y la relajación necesaria para ser eficientes.	1. Espirar durante un golpe evitando jugar en apnea. El oxígeno llegará mejor a los músculos y el cerebro. Una variable divertida sería imitar el sonido de un animal tras cada golpeo.
		2. Respirar profundamente 2 o 3 veces antes de cada punto.
FORTALEZAS Y DEBILIDADES	No respirar correctamente fatiga y tensa la musculatura por lo que el rendimiento les baja en competición. Cuando hablan con el compañero continuamente les ayuda a relajarse, a quitarse presión y respirar más.	
MOMENTO	Entrenamientos tras situaciones donde hayamos detectado estrés elevado.	
HABILIDADES PSICOLÓGICAS:	MÉTODO	EJEMPLO DE EJERCICIOS
ACTIVACIÓN	1. Juego de pies.	Entre puntos y durante el punto realizar mini-saltos que nos hagan estar activos y preparados para la acción mostrando siempre una actitud desafiante.
	2. Descansos activos.	Durante los descansos entre juegos mantener la actividad, colocamos la toalla encima de las piernas para no perder calor y mantener cierta actividad de piernas sin sobreexcitarnos.
FORTALEZAS Y DEBILIDADES	El miedo en la competición les bloquea el cuerpo, una buena activación les dará mayor movilidad, mejorará los tiempos de reacción y la velocidad de los movimientos.	
MOMENTO	Tanto durante el juego, entre puntos o en el banco.	

Tabla 2. Ejemplo de ejercicios para mejorar las habilidades psicológicas.

- **3. PRE-COMPETICIÓN**

Antes de cada competición aplicaremos una versión revisada del cuestionario CSAI-2R de Cox, Martens & Rusell (2003), adaptada por Cisterna & Daniela (2015). Con este test pretendemos obtener información de como ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza (Anexo 3).

- **4. COMPETICIÓN**

Cuestionario COMPETITIVIDAD-10 propuesto por Remor, (2007). Es un nuevo cuestionario con 10 preguntas sobre las motivaciones asociadas a la competitividad deportiva. Nos aportará datos en dos direcciones. La motivación para evitar el fracaso en la competición deportiva, si prefieren entrenar o competir, miedo a la crítica, sensación de malestar asociada al error. Por otro lado la motivación de éxito asociada a la consecución de logros.

- **5. EVALUACIÓN POST PERIODO COMPETITIVO**

Tendrá como objetivo analizar según la interpretación del deportista los resultados obtenidos tras un periodo competitivo. El éxito en entrenamientos y competiciones futuras dependerá de que los datos obtenidos sean positivos. Una buena opción sería volver aplicar a final de temporada el cuestionario CPRD (Anexo 1.). Este fue realizado como evaluación y análisis inicial, lo cual en este punto nos permitirá contrastar información en dos momentos diferentes.

6. BIBLIOGRAFÍA

- Balaguer, I. & Castillo, I. (1994). *Entrenamiento psicológico en el deporte*. Albatros educación.
- Buceta, J. M. (1998). *Psicología del entrenamiento deportivo*. Madrid: Dykinson.
- Burton, D. (1998). Measuring competitive state anxiety. En J. L. Duda (Ed.), *Advances in Sport and exercise Psychology Measurement* (pp.129-148). Morgantown: Fitness Information Technology.
- Casals, C., Sánchez-Alcaraz, B. J., Courel, J., Martínez, J. & Suarez, E. (2017). Variables psicológicas asociadas a la práctica competitiva en pádel. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, 10(3). 158.
- Cervelló, E., Santos-Rosa, F.J., Jiménez, R., Nerea & A., García, T. (2002). Motivación y ansiedad en jugadores de tenis. *Revista motricidad*, 9, 141-161.
- Cervelló, E. M., Escartí, A. & Guzmán, J.F., (2007). Youth sport dropout from the achievement goal theory. *Psicothema*, 19(1), 65-71.
- Cervelló, E. M., Escartí, A., & Guzmán, J. F. (2007). Youth sport dropout from the achievement goal theory. *Psicothema*, 19(1), 65-71.
- Courel-Ibáñez, J., Cordero, J. C., Muñoz, D., Sánchez-Alcaraz, B. J., Grijota, F. J. & Robles, M. C. (2018). Fitness benefits of regular padel practise in middle-aged adult women. *Science & Sport*. doi: <https://doi.org/10.1016/j.scispo.2018.01.011>.
- Cox, R. H. (2002). *Sport Psychology Concept and applications*. Boston: McGraw-hill.
- Díaz, J., Muñoz, D., Cordero, J. C., Robles, M. C., Courel-Ibáñez, J. & Sánchez-Alcaraz, B.J. (2018). Estado de ánimo y calidad de vida en mujeres adultas practicantes de pádel. *Revista iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y deporte*, 8(10).
- Dosil, J. y Caracuel, J. C. (2003). Psicología aplicada al deporte. En J. Dosil (Ed.), *Ciencias de la actividad física y del deporte* (pp.155-186). Madrid: Síntesis.
- Eraña, I. (2004). Entrenamiento Psicológico con Jóvenes Tenistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 13(2), 263-271.
- Garcés, E. J., Olmedilla, A. & Jara, P. (2006). *Psicología y Deporte*. Murcia: Diego Marín Editor.
- Gimeno, F., Buceta, J. M. & Pérez -Llanta, M. C. (2001). El cuestionario «Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo» (CPRD):Características psicométricas. *Análise Psicológica*, 19(1), 93-113.
- Godoy-Izquierdo, D., Vélez, M. & Pradas, F. (2007). Nivel de dominio de las habilidades psicológicas en jóvenes jugadores de deportes de raqueta y pala: tenis de mesa y bádminton. *Cuadernos De Psicología Del Deporte*, 7(1), 46-59.
- Godoy-Izquierdo, D., Vélez, M., & Pradas, F. (2009). Nivel de dominio de las habilidades psicológicas en jóvenes jugadores de tenis de mesa, bádminton y fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 18,1.
- Jones, G. (1991). Recent developments and current issues in competitive state anxiety research. *The Psychologist*, 4.
- Kowal, J., & Fortier, M. S. (2000). Testing relationships from the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation using flow as a motivational consequence. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71(2), 171-181.
- López, J. C. (2009). Habilidades psicológicas para la mejora del rendimiento en tenis de mesa. *Cuadernos de Psicología del deporte*, 9(1), 53-72.

- Murphy, S. M. (1994). Imagery interventions in sport. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 26, 486-494.
- Orlick, T. (2004). *Entrenamiento Mental: Como vencer en el deporte y en la vida*. Barcelona: Paidotribo.
- Perís-Delcampo, D. & Cantón E. (2018). Relación entre el bienestar psicológico y la orientación motivacional en jugadores aficionados del pádel: Un estudio correlacional. *Departamento de Metodología y Ciencias del Comportamiento*. Universidad de Valencia.
- Ruiz, R. & Lorenzo, O. (2008). Características psicológicas en los jugadores de pádel de alto rendimiento. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y del Deporte*, 3(2), 183-199.
- 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), 183-199.
- Treasure, D. C., & Roberts, G. C. (2001). Students' perceptions of the motivational climate, achievement beliefs, and satisfaction in physical education. *Research Quarterly of Exercise and Sport*, 72, 165-175.
- Villamarín, F., Maurí, C & Sanz, A. (1998). Competencia percibida y motivación en la iniciación en la práctica del Tenis. *Revista de Psicología del Deporte*, 13, 41-56.
- Weinberg, D. S. & Gould, D. (2007). *Fundamentos de psicología del Deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel.
- Yukelson, D. P. (2001). Communicating effectively. En J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: personal growth to peak performance* (4a ed., pp. 135- 144). Mountain View, CA: Mayfield.

* 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"/>
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"/>
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"/>
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"/>
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"/>
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"/>
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"/>
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"/>
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"/>
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"/>
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"/>

*** 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"/>
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"/>
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"/>
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"/>
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"/>
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"/>
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"/>
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"/>

*** 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"/>

*** PREGUNTAS:**

	TOTALMENTE EN DESACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	NO ENTIENDO
51. Mi confianza en la competición (o en el partido) depende en gran medida de los éxitos o fracasos en las competiciones (o partidos) anteriores.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
52. Mi motivación depende en gran medida del reconocimiento que obtengo de los demás.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
53. Las instrucciones, comentarios y gestos del entrenador suelen interferir negativamente en mi concentración durante la competición (o el partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
54. Suelo confiar en mí mismo(a) aun en los momentos más difíciles de una competición (o de un partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
55. Estoy dispuesto(a) a cualquier esfuerzo por ser cada vez mejor.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



POR FAVOR, COMPRUEBE SI HA CONTESTADO A TODAS LAS PREGUNTAS ANTERIORES CON UNA SOLA RESPUESTA.

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

1er APELLIDO: _____ NOMBRE: _____

2º APELLIDO: _____ FECHA: ___/___/1.9___

DEPORTE: _____

CONTROL DE ESTRÉS

**INFLUENCIA DE LA
EVALUACIÓN DEL
RENDIMIENTO**

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

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

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

Puntuación Directa: _____

Puntuación Directa: _____

MOTIVACIÓN	HABILIDAD MENTAL	COHESIÓN DE EQUIPO															
4 <table border="1" style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"><tr><td>4</td><td>3</td><td>2</td><td>1</td><td>0</td></tr></table>	4	3	2	1	0	2 <table border="1" style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"><tr><td>4</td><td>3</td><td>2</td><td>1</td><td>0</td></tr></table>	4	3	2	1	0	5 <table border="1" style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"><tr><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr></table>	0	1	2	3	4
4	3	2	1	0													
4	3	2	1	0													
0	1	2	3	4													
15 <table border="1" style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"><tr><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr></table>	0	1	2	3	4	7 <table border="1" style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"><tr><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr></table>	0	1	2	3	4	11 <table border="1" style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"><tr><td>4</td><td>3</td><td>2</td><td>1</td><td>0</td></tr></table>	4	3	2	1	0
0	1	2	3	4													
0	1	2	3	4													
4	3	2	1	0													
29 <table border="1" style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"><tr><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr></table>	0	1	2	3	4	23 <table border="1" style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"><tr><td>4</td><td>3</td><td>2</td><td>1</td><td>0</td></tr></table>	4	3	2	1	0	18 <table border="1" style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"><tr><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr></table>	0	1	2	3	4
0	1	2	3	4													
4	3	2	1	0													
0	1	2	3	4													
31 <table border="1" style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"><tr><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr></table>	0	1	2	3	4	25 <table border="1" style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"><tr><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr></table>	0	1	2	3	4	22 <table border="1" style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"><tr><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr></table>	0	1	2	3	4
0	1	2	3	4													
0	1	2	3	4													
0	1	2	3	4													
33 <table border="1" style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"><tr><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr></table>	0	1	2	3	4	37 <table border="1" style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"><tr><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr></table>	0	1	2	3	4	27 <table border="1" style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"><tr><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr></table>	0	1	2	3	4
0	1	2	3	4													
0	1	2	3	4													
0	1	2	3	4													
39 <table border="1" style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"><tr><td>4</td><td>3</td><td>2</td><td>1</td><td>0</td></tr></table>	4	3	2	1	0	40 <table border="1" style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"><tr><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr></table>	0	1	2	3	4	38 <table border="1" style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"><tr><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr></table>	0	1	2	3	4
4	3	2	1	0													
0	1	2	3	4													
0	1	2	3	4													
49 <table border="1" style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"><tr><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr></table>	0	1	2	3	4	45 <table border="1" style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"><tr><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr></table>	0	1	2	3	4						
0	1	2	3	4													
0	1	2	3	4													
55 <table border="1" style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"><tr><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr></table>	0	1	2	3	4	48 <table border="1" style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"><tr><td>4</td><td>3</td><td>2</td><td>1</td><td>0</td></tr></table>	4	3	2	1	0						
0	1	2	3	4													
4	3	2	1	0													
	50 <table border="1" style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"><tr><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr></table>	0	1	2	3	4											
0	1	2	3	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

Anexo 2. CUESTIONARIO DE COMPETITIVIDAD-10 PARA EL PERIODO COMPETITIVO.

Instrucciones: A continuación encontrará diez frases que indican vivencias que los deportistas pueden experimentar cuando compiten. Lea cada una de ellas con atención y decida hasta qué punto estas situaciones se aplican a ti cuando compites en deportes o juegos. No existen respuestas correctas o incorrectas. Recuerde, elija la opción que describa mejor cómo te sientes cuando compite.

	Casi nunca	Algunas veces	A menudo
1 Me siento con ganas de competir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 Deseo ser el mejor cada vez que compito	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Detesto perder en la competición	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 Los errores durante la competición me hacen sentir y pensar negativamente acerca de mí	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 Me siento motivado para dar lo mejor de mí mismo en la competición	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 Me siento más a gusto y pienso que rindo más en los entrenamientos que en la competición	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 Me preocupa lo que otros puedan pensar de mi actuación	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 Cuanto más difícil es el reto, mejor actúo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 Cuando cometo un error durante la competición experimento disgusto y dificultades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10* Si personas importantes me observan durante la competición me preocupa y prefiero que no asistan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Motivación para el éxito (Me) $\frac{\text{ÍTEMS } 1 + \text{ÍTEMS } 2 + \text{ÍTEMS } 3 + \text{ÍTEMS } 5 + \text{ÍTEMS } 8 + \text{ÍTEMS } 10^*}{6} =$
Motivación alejamiento al fracaso (Maf) $\frac{\text{ÍTEMS } 4 + \text{ÍTEMS } 6 + \text{ÍTEMS } 7 + \text{ÍTEMS } 9}{4} =$
Competitividad $\text{ÍTEMS } (Me) - \text{ÍTEMS } (Maf) =$

Anexo 3. CUESTIONARIO CSAI-2R ADAPTADO.
TEST ANSIEDAD PRECOMPETITIVA CSAI-2R

Las declaraciones que se presentan a continuación describen sus posibles sentimientos antes de una competencia. Lea cada una de las afirmaciones y encierre en un círculo la que le parezca más apropiada para indicar **cómo se siente ahora, en este momento**. No hay respuestas correctas o incorrectas y trate de no dedicar tanto tiempo para responderlas.

	Nada	Un poco	Moderadamente	Mucho
1. Me siento nervioso.	1	2	3	4
2. Estoy preocupado de no rendir tan bien en esta competencia como podría hacerlo.	1	2	3	4
3. Confío en mí.	1	2	3	4
4. Siento mi cuerpo tenso.	1	2	3	4
5. Me preocupa perder.	1	2	3	4
6. Siento mi estómago tenso.	1	2	3	4
7. Estoy seguro de lograr mi objetivo.	1	2	3	4
8. Me preocupa llegar a bloquearme cuando estoy bajo presión.	1	2	3	4
9. Mi corazón está acelerado.	1	2	3	4
10. Estoy confiado en que tendré un buen desempeño.	1	2	3	4
11. Me preocupa tener un bajo rendimiento.	1	2	3	4
12. Siento un nudo en el estómago.	1	2	3	4
13. Estoy confiado porque me visualizo alcanzando mi objetivo.	1	2	3	4
14. Me preocupa que los demás se decepcionen de mi rendimiento.	1	2	3	4
15. Mis manos están sudando.	1	2	3	4
16. Estoy seguro de tener un buen rendimiento bajo presión.	1	2	3	4
17. Siento mi cuerpo apretado / rígido.	1	2	3	4