

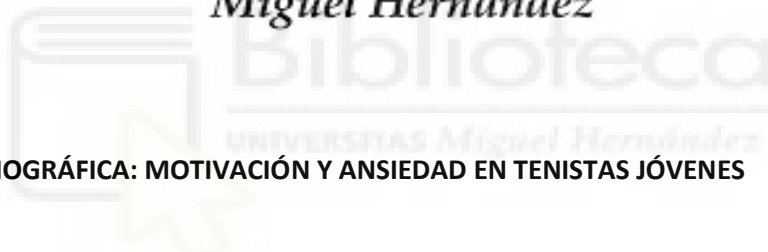
UNIVERSIDAD MIGUEL HERNÁNDEZ

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIOSANITARIAS

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



**UNIVERSITAS**  
*Miguel Hernández*



**REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA: MOTIVACIÓN Y ANSIEDAD EN TENISTAS JÓVENES**

**AUTOR:** ALEJANDRO SERRANO VIVES

**Nº expediente:** 950

**TUTOR/A:** ANTONIA PELEGRÍN MUÑOZ

**Departamento y Área:** Facultad de Ciencias Sociosanitarias. Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

**Curso académico:** 2017-2018

**Convocatoria extraordinaria de SEPTIEMBRE**

## ÍNDICE

<b>1. CONTEXTUALIZACIÓN</b> .....	2
<b>2. PROCEDIMIENTO DE REVISIÓN</b> .....	5
<b>2.1. Selección de la literatura</b> .....	5
<b>2.2. Criterios de inclusión/exclusión</b> .....	6
<b>2.3. Resultado de la búsqueda</b> .....	6
<b>2.4. Características generales</b> .....	7
<b>3. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA</b> .....	8
<b>4. DISCUSIÓN</b> .....	10
<b>5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN</b> .....	11
<b>5.1. Introducción</b> .....	11
<b>5.2. Método</b> .....	12
<b>6. BIBLIOGRAFÍA</b> .....	17
<b>7. ANEXOS</b> .....	21



## 1. CONTEXTUALIZACIÓN

En deportes de competición, el nivel de habilidades psicológicas y físicas es superior en comparación con una persona que practica deporte de manera casual. El desarrollo de estas habilidades es el indicador que divide los deportes de salud del entrenamiento deportivo. Esta última actividad está reservada solo para aquellos que pueden hacer frente a varios cambios físicos y psicológicos que comienzan ya en el proceso de selección. Durante un partido de tenis, los jugadores pasan diferentes estados. Woodman et al. (2010) investigaron la relación entre los rasgos de personalidad y las estrategias de rendimiento, donde se pudieron observar fuertes influencias de la conciencia y el objetivo de establecer el rendimiento de los deportistas e identificaron una relación entre la extraversión y el nivel de atención (distracción) con respecto a la solución de objetivos. Los investigadores han llegado a la conclusión de que las estrategias de personalidad y rendimiento del atleta deben ser consideradas cuando se trata de maximizar la eficiencia de la práctica de deportes.

La integración de las capacidades físicas (fuerza, resistencia, velocidad, equilibrio, coordinación...), técnicas (dominio de las acciones específicas de la modalidad deportiva), estratégico-tácticas (conocimiento de las estrategias de la especialidad deportiva, decisiones tácticas...) y habilidades psicológicas (autoconfianza, concentración, autorregulación de los niveles de activación) van a determinar el resultado del rendimiento deportivo por parte del deportista (Williams & James, 2001).

A pesar de que el nivel físico, técnico o táctico-estratégico de los deportistas puede variar entre ellos, la diferencia en el deporte de élite es menor y el dominio y manejo de las destrezas psicológicas cobra una gran importancia a la hora de explicar las diferencias en el rendimiento deportivo, incluso también en el diferente rendimiento llevado a cabo por un mismo deportista en diferentes momentos. Por lo tanto, cabe destacar que el aspecto psicológico posee una gran importancia en cualquier modalidad deportiva, siendo de gran relevancia el conocimiento de dichas variables para saber cómo influyen en el rendimiento del deportista para así, poder intervenir sobre estas en las sesiones de entrenamiento y durante las competiciones como medio para lograr el máximo rendimiento (Campos, 1996).

Sheldon & Eccles (2005) vieron en un estudio las habilidades mentales más importantes para un jugador de tenis. Los resultados mostraron que la persistencia, la percepción de flexibilidad, la autopercepción, la autoconfianza en la motivación de logro y la autopercepción de la estrategia de conocimiento estaban altamente relacionadas con la capacidad de rendimiento en el tenis.

Una de las principales variables motivacionales que se pueden encontrar en el mundo del deporte es la satisfacción con el rendimiento obtenido, determinante en muchas de las cogniciones, conductas y sentimientos afectivos que desarrollan los sujetos en un entorno de logro como el deportivo, influyendo también al mantenimiento de las conductas, a la persistencia, interés y esfuerzo que se manifiestan en dichos entornos (Cervelló, Escartí & Guzmán, 2007).

En otro estudio Gimeno, Buceta & Pérez-Llanta (2001) quisieron observar en el nivel que se encuentra un grupo de tenistas juniors en determinadas variables psicológicas. En dicho estudio se observan grandes deficiencias en la variable motivación, mientras que la variable ansiedad se encuentra más controlada. Se entiende por motivación el interés propio de los deportistas por entrenar y superarse continuamente, el establecimiento y consecución de objetivos, la importancia que supone el deporte para otros aspectos de la vida, y la relación coste/beneficio que supone para el deportista. Por otro lado, la ansiedad se define como una manifestación del estrés que se origina en aquellas situaciones potencialmente estresantes, donde el deportista las percibe como peligrosas o amenazantes produciéndose así una sobre-activación, pudiendo ser esta ansiedad cognitiva y/o somática.

El tenis es bien conocido por su carácter elitista, pero lo es más aún por la fortaleza mental que deben poseer los jugadores, debido a que se trata de un deporte individual y gran parte del tiempo están solos en el terreno de juego (Romero, 2005). Es por esto por lo que la motivación resulta de gran importancia tanto en tenistas principiantes como sobre todo en profesionales, ya que esto puede deparar la implicación que tendrá el tenista en los entrenamientos y competiciones (Cervelló, Santos-Rosa, Jiménez, Nerea & García, 2002).

Respecto a las motivaciones para el inicio de la práctica deportiva, se puede observar en una investigación de González, Taberero & Márquez (2000) a través de la utilización del "Participation Motivation Inventory" (Gill, Gross & Huddleton, 1983) con una muestra de sujetos que practican fútbol y tenis, que en estos últimos se vio relevante la influencia de aspectos como la diversión o mejorar sus habilidades, mientras que cuando el nivel de competición crece valoran más las recompensas extrínsecas como alcanzar un status, sentirse importante o simplemente ganar.

Una de las teorías más utilizadas en el deporte para comprender los procesos motivacionales es la perspectiva de las metas de logro (Ames, 1992; Nicholls, 1989). Dicha teoría se basa que las personas actúan movidas en los entornos de logro, tales como en el deporte, por la necesidad de mostrar competencia, y que la percepción subjetiva de éxito va a depender del criterio que se emplee para definir en qué consiste dicho éxito (Nicholls, 1989). El hecho de que se establezcan diferentes criterios de éxito va a estar determinado tanto por las características personales como por factores sociales y situacionales.

En cuanto a las características personales, se puede observar que existen dos orientaciones principales en los contextos de logro, la orientación a la tarea y la orientación al ego (Nicholls, 1989). El deportista orientado a la tarea juzga su competencia deportiva de forma autorreferencial, sintiéndose exitoso cuando logra el dominio de la tarea que está ejecutando. Por otro lado, el deportista orientado al ego va a juzgar su éxito cuando demuestra su superior habilidad en comparación con otros deportistas, cosa que en deportes individuales como el tenis se ve más acentuado.

Además de las orientaciones de meta personales, las cogniciones, sentimientos y conductas de los deportistas pueden estar muy influenciadas también por el entorno que perciben (Ames, 1992; Cervelló, 1996; Nicholls 1989). Por lo tanto, el clima motivacional mediante el cual se establecen las claves del éxito y el fracaso, denominado clima competitivo y clima de maestría (Ames, 1992; Nicholls, 1989, 1992) pueden modificar la concepción de lo que se considera habilidad para el deportista. Dicho esto, la consistencia entre las perspectivas de meta del sujeto y el clima motivacional percibido, junto con las características de la situación, es lo que acaba determinando la implicación al ego o a la tarea del deportista en cada momento concreto (Dweck & Leggett, 1988; Nicholls, 1989; Treasure & Roberts, 1995).

La valoración personal del deportista sobre su propia habilidad ante una situación de ejecución va a afectar a la adaptación o desadaptación del esfuerzo en la ejecución. Se encuentran aquí dos tipos de patrones motivacionales, los adaptativos y los desadaptativos. Los primeros son aquellos que aumentan la probabilidad de realizar una buena ejecución, basados en la búsqueda de desafíos, empleo de estrategias efectivas de aprendizaje, actitudes positivas hacia la actividad y la persistencia efectiva frente al fracaso mediante el aumento del esfuerzo. Estos patrones son típicos en sujetos orientados a la tarea (Dweck, 1986) y que perciben un clima de maestría (Ames, 1992; Ames & Archer, 1988; Ntoumanis & Biddle, 1999; Treasure & Roberts, 2001). Por otro lado, en los patrones motivacionales desadaptativos el deportista evita los desafíos, el fracaso es atribuido a la falta de habilidad y reduce la persistencia en momentos de dificultad. Esto es común en deportistas implicados al ego (Roberts, 1984) y con percepción de un clima competitivo (Ames & Archer, 1988; Cervelló & Santos-Rosa, 2001; Ntoumanis & Biddle, 1999; Treasure & Roberts, 2001).

Otra teoría de gran relevancia actual es la teoría de la autodeterminación (Deci & Ryan, 1985, 1991). También defiende que el contexto social que rodea a los deportistas y la conducta del entrenador, pueden influir considerablemente en cómo los jóvenes deportistas viven la experiencia deportiva, la cual determina sus conductas, cogniciones y emociones, favoreciendo o dificultando su implicación deportiva y bienestar. En dicha teoría estos autores defienden que hay distintos tipos de motivación (amotivación, motivación extrínseca y motivación intrínseca) y que tienen diferentes consecuencias para el bienestar y desarrollo óptimo de los deportistas, destacando como más positiva la motivación intrínseca. Además, en esta teoría se encuentran las necesidades psicológicas básicas (autonomía, competencia y relación), las cuales van a actuar como mediadores psicológicos que influyen en el impacto que tienen las percepciones de los deportistas de los factores sociales en sus motivaciones. La necesidad de autonomía se basa en la necesidad de percibir el comportamiento como elegido libremente (deCharms, 1968), la necesidad de competencia es la propensión de los sujetos a interactuar adecuadamente con el entorno (White, 1959), y la necesidad de relación está asociada al deseo de sentirse conectado y aceptado por otros (Deci & Ryan, 2000). De acuerdo con esta teoría de la autodeterminación (Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2002), los contextos sociales percibidos que apoyan estos sentimientos de autonomía, competencia y relación van a tener una influencia positiva en la motivación intrínseca y, por lo contrario, aquellos aspectos sociales que afecten negativamente a estas percepciones van a debilitarla.

Desde la perspectiva motivacional de las metas de logro, se defiende que la implicación en la tarea estimula la motivación intrínseca, mientras que una implicación en el ego la disminuye (Butler, 1987; Duda, Chi, Newton, Walling & Catley, 1995; Nicholls, 1989). Los deportistas orientados a la tarea perciben la ejecución en la tarea como un fin en sí mismo (Nicholls, 1989) y dedican esfuerzo en conseguirlo. Cuando las metas son de implicación en la tarea se fomenta la motivación autodeterminada (Moreno, Cervelló & González-Cutre, 2010; Petherick & Weigand, 2002), por lo que se defiende que la orientación a la tarea se relaciona positivamente con la regulación motivacional más autodeterminada (motivación intrínseca) y negativamente con la menos autodeterminada (amotivación).

Diversos estudios han destacado la importancia que parece tener la motivación en la aparición del estado de Flow, entendido como el estado psicológico óptimo que facilita el desarrollo de óptimas actuaciones en competición (Jackson, 1995; Jackson & Marsh, 1996; Karagerorghis, Vlachopoulos & Terry, 2000; Kowall & Fortier, 2000), y más concretamente una alta motivación intrínseca se asocia a la aparición del estado de Flow en competición (Kowall & Fortier, 1999) y en entrenamiento (García, Jiménez, Santos-Rosa & Cervelló, 2005). Además, diversos estudios (Sheldon & Eccles, 2005; Cervelló et al., 2007) han demostrado la importancia de esta variable en el juego de tenis.

En cuanto a la ansiedad, la investigación ha mostrado una serie de factores personales y contextuales que están relacionados con la aparición de la ansiedad precompetitiva. Desde un marco cognitivo-afectivo se defiende que no solo existen aspectos personales relacionados con la aparición de ansiedad en los entornos de logro (ansiedad rasgo, autoeficacia, metas de logro, expectativas previas, género...) sino que además distintas situaciones van a determinar los niveles de ansiedad precompetitiva, como por ejemplo el tipo de deporte y la dificultad de la tarea a ejecutar (Burton, 1998).

Esta perspectiva del estudio de la ansiedad propone que hay que considerar la ansiedad como un concepto multidimensional, donde se deben diferenciar aspectos somáticos y cognitivos (Davidson & Schwartz, 1976; Liebert & Morris, 1967; Martens, Burton, Vealey, Bump & Smith, 1990). De este modo, se puede hablar de varios componentes de la ansiedad como son la ansiedad cognitiva y la ansiedad somática, sabiendo actualmente que ambas afectan al rendimiento deportivo de diferente manera (Krane, Joyce & Rafeld, 1994; Martens, Vealey & Burton, 1990).

En cuanto a la ansiedad cognitiva, la cual se traduce como el componente mental, en una situación deportiva lleva asociado expectativas y cogniciones negativas de éxito propio y su autoevaluación puede generar consecuencias mentales negativas. Por otro lado, la ansiedad somática se refiere al componente fisiológico y genera percepciones sobre los aspectos psicológicos y afectivos de la reacción de la ansiedad que origina directamente el proceso automático arousal, viéndose reflejada con respuestas como el incremento de la frecuencia cardíaca, en la frecuencia respiratoria, manos sudorosas, sequedad en la boca y tensión muscular (Burton, 1998).

A pesar de diferenciar estos dos tipos de ansiedad, muchos autores como Borkovec (1976); Morris, Davis & Hutchings (1981) comentan que en la mayoría de las situaciones estresantes aparecen los dos tipos, siendo uno de los patrones comunes que aparece en los deportistas momentos previos a la competición el incremento de la ansiedad somática y niveles estables de ansiedad cognitiva y autoconfianza (Gould, Petlichkoff & Weinberg, 1984; Martens et al., 1990).

Otro aspecto importante para la comprensión de la naturaleza de la ansiedad competitiva, es el conocimiento de la “dirección” de la ansiedad (Jones, 1991), la cual se refiere a como en una ejecución deportiva el sujeto establece la intensidad de los síntomas psicológicos y cognitivos que vivencia como facilitadores u obstaculizadores, que va a depender de la percepción de control que el deportista puede ejercer sobre el ambiente y sobre sí mismo, así como de su creencia de la capacidad de afrontar los problemas frente a la consecución de una meta.

A pesar de todo, varios investigadores han sugerido que la autoconfianza puede actuar como regulador direccional de los síntomas de ansiedad competitiva, por lo que la ansiedad no siempre va a tener efectos negativos, sino que a veces puede tener incluso efectos positivos dependiendo de cómo se perciba.

Se hace necesario por lo tanto en este trabajo abordar el estudio de estas dos variables psicológicas como son la motivación y la ansiedad, ya que ambas van a afectar al rendimiento deportivo de diferente manera, por lo que su conocimiento y cómo poder entrenarlas y controlarlas debe ser una de las premisas básicas en tenis, con el objetivo de conocer sus características, su importancia y su influencia en el rendimiento de los tenistas jóvenes.

## **2. PROCEDIMIENTO DE REVISIÓN**

### **2.1. Selección de la literatura**

Se han revisado los estudios realizados sobre las variables psicológicas motivación y ansiedad relacionadas con el rendimiento deportivo en tenistas, los cuales están publicados a partir del año 2002 hasta la actualidad.

Las bases de datos que se han usado para la búsqueda han sido Science Direct, Dialnet, ISOC, PsicoDoc, SportDiscus, ProQuest y Google Académico.

Al principio centré la búsqueda en las bases de datos Science Direct y SportDiscus debido a que eran las bases de datos que mayor cantidad de resultados me ofrecían. Sin embargo, tuve que ampliar la búsqueda en otras fuentes debido a la escasez de artículos válidos para la revisión. El acceso a algunas de las bases de datos mencionadas lo llevé a cabo a través de un link de acceso que ofrece la universidad, donde se pueden encontrar varias bases de datos de interés científico para obtener información.

Los descriptores utilizados en dichas bases de datos fueron “motivation”, “anxiety”, “tennis performance”, “motivación”, “ansiedad”, “rendimiento en tenis”. Todas las búsquedas se llevaron a cabo mediante el uso del operador algebraico booleano “AND”.

## **2.2. Criterios de inclusión/exclusión**

Después de leer todos los resúmenes y aspectos que consideraba relevantes en cada uno de los artículos seleccionados en un primer momento, se recopilaron aquellos que cumplieran los criterios de inclusión en la revisión bibliográfica para una lectura más profunda y detallada:

- ❖ Artículos que hablen sobre la motivación y ansiedad en tenistas.
- ❖ Artículos en lengua inglesa y española.
- ❖ Estudios llevados a cabo en el ámbito internacional y nacional.
- ❖ Artículos publicados a partir del año 2002.
- ❖ Los artículos seleccionados deben ser de libre acceso.
- ❖ La franja de edad de los sujetos debe ser como máximo de 20 años.

## **2.3. Resultado de la búsqueda**

La búsqueda bibliográfica en las distintas fuentes mencionadas se realizó durante todo el mes de abril y la primera semana del mes de mayo de 2018.

Los artículos escogidos para la revisión están publicados entre los años 2002 y 2018. Este margen temporal tan amplio se debe a que no hay una gran cantidad de publicaciones que hablen sobre estas variables psicológicas en tenistas jóvenes, por lo cual, se han escogido publicaciones desde el año 2002 hasta la actualidad con el objetivo de disponer de las publicaciones más actuales que traten sobre la motivación y la ansiedad en tenistas jóvenes.

El primer paso que llevé a cabo fue una búsqueda general en las diversas bases de datos, donde introduje los descriptores motivación y ansiedad en el deporte, encontrando así una gran cantidad de resultados. Después, filtré la búsqueda con los descriptores mencionados pero exclusivamente en el ámbito del tenis, obteniendo así una menor cantidad de artículos, pero consiguiendo aquellos que realmente eran válidos para realizar la revisión bibliográfica final.

## 2.4. Características generales

Como se puede observar en la figura 1, esta revisión bibliográfica examina los resultados de 118 estudios que hablan sobre la relación entre la motivación y la ansiedad en el rendimiento deportivo de tenistas jóvenes.

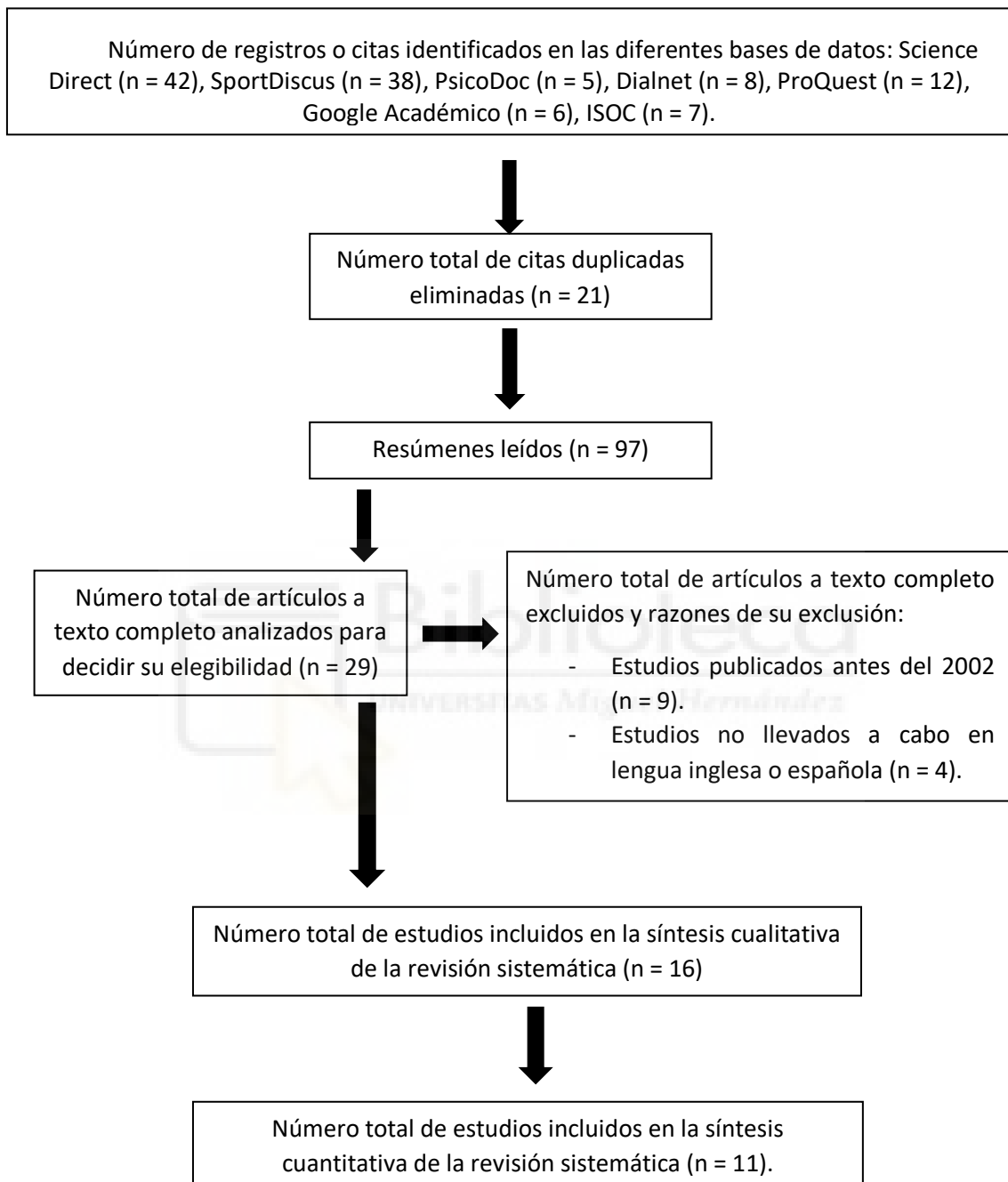


Figura 1. Proceso de inclusión de los artículos científicos para la síntesis cuantitativa de la revisión sistemática.



### 3. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

AUTORES	POBLACIÓN	INSTRUMENTOS	RESULTADO	CONCLUSIÓN
Cervelló, E. et al., (2002)	45 tenistas de ambos sexos. Edad: M = 12.83 años. DT = 1.26	POSQ, PMCSQ-2, CSAI-2	Los tenistas presentan una alta orientación a la tarea y moderada al ego, perciben un clima motivacional más orientado a la tarea y tienen mayores niveles de autoconfianza que de ansiedad.	Los componentes de la ansiedad estado precompetitiva se relacionan con aspectos tanto personales como contextuales.
Mamassis & Doganis, (2004)	5 tenistas de ambos sexos. Edad: M = 13.2 DT = 1.30	CSAI-2	Hay una mejora en el rendimiento percibido, la intensidad de la autoconfianza y dirección de la ansiedad en los tenistas. No hay mejora en la intensidad de la ansiedad.	Importante incluir un programa de entrenamiento mental a lo largo de la temporada para regular las variables de rendimiento, como la ansiedad y la autoconfianza.
Santos-Rosa, F.J. et al, (2007)	151 tenistas de ambos sexos. Edad: 10-14 años. M = 12.7 años DT = 2.35	CSAI-2, POSQ, FSS	Los tenistas presentan valores altos en autoconfianza e implicación a la tarea; moderados en ansiedad somática, implicación al ego y satisfacción con el rendimiento; bajos en ansiedad cognitiva.	Importante considerar el contexto para comprender el comportamiento competitivo. Los entrenadores deben conocer la relevancia del manejo de estas variables, ya que determinan el comportamiento final y el rendimiento.
Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Goltsios & Theodorakis, (2008)	46 tenistas (H = 22, M = 24) Edad: M = 13.26 años DT = 1.96	BMFD, AS	El rendimiento y la autoeficacia en el grupo experimental aumentaron significativamente, mientras que en el grupo control no cambiaron.	El autodiálogo interno propicia un aumento en la autoeficacia, lo cual genera mejoras en el rendimiento.
Gillet, Berjot & Gobance, (2009)	90 tenistas Edad: 13-14 años M = 13.4 años DT = 0.5	SMS, PNSE	El rendimiento de los tenistas estuvo significativamente influenciado por la motivación autodeterminada.	Aumentar la motivación autodeterminada puede conducir a un mejor rendimiento en tenistas.
Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Mpoupaki & Theodorakis, (2009)	72 tenistas (H = 36, M = 36) Edad: M = 13.47 años DT = 1.78	BMFD, CSAI-2	Los tenistas vieron cambios en su rendimiento asociado a cambios en la autoconfianza, pero no se vieron cambios asociados a la ansiedad.	La autoconfianza y el rendimiento tienen una relación recíproca. El autodiálogo interno influye positivamente sobre el rendimiento.

Balaguer, Castillo, Duda & García-Merita, (2011)	94 tenistas femeninas Edad: 10-12 años M = 11.07 años DT = 0.78	PMCSQ-2, TEOSQ, EMD, SVS	Las tenistas perciben un mayor clima motivacional hacia la tarea. Informan estar altamente orientadas a la tarea, tener alta motivación intrínseca, baja amotivación, y alta vitalidad subjetiva.	Los entrenadores son grandes influyentes en la socialización de los deportistas. Deben promover climas hacia la tarea para promover la calidad de la motivación, lo cual se puede conseguir usando los principios del TARGET.
Van de pol, Kavussanu, (2011)	116 tenistas (H = 94, M = 22) Edad: M = 19.99 años DT = 5.82	POSQ, IMI, TOPS	Los tenistas mostraron una mayor orientación a la tarea en el entrenamiento que en competición, y una mayor implicación al ego en competición que en el entrenamiento.	Las orientaciones de objetivos pueden diferir entre el entrenamiento y la competición. La orientación a la tarea debe promoverse y mantenerse en ambos contextos.
Mosoi, (2013)	67 tenistas (H = 32, M = 35) Edad: 13-18 años M = 15.39 años DT = 1.63	TP-R, CAS, SMS	Los tenistas mejor situados en el ranking tienen una motivación intrínseca mayor. Los tenistas informan que la motivación intrínseca es el aspecto más importante para jugar al tenis.	El tenis obliga a los jugadores a tener un bagaje psicomotor muy desarrollado. Deben estar preparados para adaptarse a cualquier situación.
Mosoi, Rascanu & Gugu, (2014)	67 tenistas (H = 32, M = 35) Edad: 13-18 años M = 15.52 años DT = 1.93	TP-R, BTPAC, B43, SMS, 3JS, Neo-PR	La motivación influye en la cantidad de puntos que puede acumular un tenista. La motivación determina al jugador durante el juego en el campo y fuera de él.	Existen un complejo de cualidades psicológicas y psico-motoras que pueden influir en el juego del tenis. Los entrenadores pueden decidir qué cualidades son necesarias para cada jugador específicamente.
Lope & Antoñanzas, (2017)	61 tenistas (H = 32, M = 29) Edad: 9-19 años M = 14.3 años DT = 3.4	ADHOC	La mayoría de los tenistas tenían como objetivo llegar a ser profesionales y presentaban una alta implicación al ego además de expectativas muy estrictas, mostrando mayor ansiedad durante el juego.	La competitividad en el tenis es algo que no se puede obviar, y es precisamente durante la competición donde por fuerza los niños aprenden a saber jugar mejor.

Tabla 1. Estudios que plasman el análisis de la motivación y ansiedad en tenistas.

\* **M** = Media; **DT** = Desviación Típica; **FSS** = Adaptación al castellano de la escala de estado de Flow situacional; **BMFD** = prueba Broer-Miller Forehand Drive para evaluar el rendimiento; **AS** = Escala de autoeficacia; **PNSE** = Escala de Necesidades Psicológicas Básicas en el Deporte; **EMD** = Adaptación al castellano de la escala de motivación deportiva (SMS); **TOPS** = Prueba de estrategias de rendimiento; **TP-R** = Prueba de atención concentrada; **CAS** = Prueba de orientación espacial; **BTPAC** = Prueba de orientación espacial y habilidad mental; **B43** = Prueba de inteligencia abstracta; **3JS** = Prueba de coordinación; **Neo-PR** = Inventario de personalidad; **ADHOC** = Cuestionario específico de tenis.

#### 4. DISCUSIÓN

La revisión bibliográfica presente está basada en 11 artículos, los cuales analizan la relación entre las variables psicológicas motivación y ansiedad en el rendimiento deportivo en tenistas jóvenes.

El control y el análisis de las variables psicológicas en general y de estas en concreto, ayuda a comprender la relación existente entre el rendimiento deportivo y el tenista.

Actualmente es bien conocido que el aspecto psicológico es un factor esencial de cara a lograr el éxito en la práctica deportiva. Los factores psicológicos hoy en día son los que marcan la diferencia y hacen que un tenista que está en su carrera deportiva decida abandonar o por lo contrario, seguir luchando continuamente. Esto se puede ver reflejado en que de un gran porcentaje de personas que practican este deporte, solo un número muy reducido de ellos llega a jugar a un nivel profesional.

Como se ha comentado anteriormente, una de las principales variables motivacionales es la satisfacción con el rendimiento obtenido, pero tal y como indican Butt, Weinberg & Horn (2003), el rendimiento y la satisfacción con éste no tiene que cuantificarse solo en función del resultado esperado en la competición, ya que en deportes de oposición el resultado final puede verse muy influenciado por el nivel del adversario. Esto debe aportar las claves a entrenadores para que consideren el proceso de ejecución en la valoración de la actuación competitiva.

En cuanto a la motivación, los artículos analizados nos aportan información muy relevante de los diferentes aspectos dentro de la misma y cuán importante es para lograr un rendimiento óptimo. El clima motivacional que perciben los tenistas durante los entrenamientos se muestra como un buen predictor de la orientación disposicional de éstos, por lo que un clima motivacional orientado a la tarea desembocará en una orientación del deportista a la tarea, ocurriendo lo mismo con la orientación al ego, y coincidiendo así con los postulados de la teoría de metas y con resultados de diferentes estudios en el contexto deportivo (Escartí, Roberts, Cervelló & Guzmán, 1999; Seifriz, Duda & Chi, 1992). Solo la orientación a la tarea predijo positivamente la motivación intrínseca asociada al disfrute/interés en entrenamiento y competición, contrastado con hallazgos previos de Biddle et al. (2003) que sugiere que dicha asociación es sólida.

Sin embargo, aunque la orientación a la tarea supone el objetivo más beneficioso para el esfuerzo, según Cohen et al. (2003), ambas orientaciones pueden tener efectos compensatorios en el ámbito competitivo y, niveles altos en cualquiera, pueden acabar en un gran esfuerzo durante la competición. Esto concuerda con varios estudios que han demostrado que, en el ámbito deportivo, los patrones motivacionales más adaptativos en el deporte de competición están asociados con niveles altos de orientación a la tarea y moderados o altos niveles de orientación al ego (Roberts, 2001).

Por otro lado, según Vallerand (2007), la motivación autodeterminada predijo diversas respuestas positivas como la concentración, el estado de Flow, la persistencia y la orientación deportiva, por lo que incrementar esta motivación autodeterminada puede conducir a un mejor rendimiento.

Respecto a la ansiedad, autores como Ntoumanis & Biddle (1998) comentan la relevancia que tienen los criterios de éxito o fracaso que los entrenadores establecen y transmiten a sus jugadores. Según Hall, Kerr & Matthews (1998), la orientación al ego predice de forma significativa la ansiedad cognitiva, mientras que la orientación a la tarea predice la autoconfianza, la cual a su vez está asociada al rendimiento.

Cabe destacar, que tanto el aspecto somático como cognitivo de la ansiedad estado no siempre han de ser considerados como negativos, sino que la forma en la que el deportista interpreta esta ansiedad será lo que provoque que esta actúe de forma positiva o negativa en el rendimiento. Esto es debido a que no solo se deben considerar los aspectos intensivos de la ansiedad, sino también los direccionales, características primordiales de la ansiedad vistas en trabajos anteriores (Jones & Hanton, 1996; Swain & Jones, 1992). Además, según Jones & Hanton (2001), ciertos niveles de autoconfianza pudieron mostrar como la dirección de la ansiedad cognitiva puede actuar como síntoma que facilita el control durante la competición.

Algo que llama la atención una vez realizada la revisión, es que en ningún estudio menciona nada referente a la ira o agresividad, la cual se observa frecuentemente en estas edades, por lo que se deberá tener en cuenta. Se trata de una emoción que activa al organismo, facilita y potencia el ataque pero que no siempre provoca agresión, y que influye en el rendimiento del tenis de forma positiva y negativa (González-García, Pelegrín & Carballo, 2017).

Hay que tener en cuenta que se está analizando un deporte individual, donde el aspecto cognitivo posee gran importancia, resaltando según Burton (1998) & Martens et al. (1990), las diferencias individuales y situacionales que pueden originar ansiedad.

## **5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN**

### **5.1. Introducción**

Aunque actualmente existen aún muchos profesionales en el mundo del deporte que no valoran suficientemente el entrenamiento de las habilidades psicológicas, parece ser que cada vez se le está otorgando mayor importancia a este aspecto. Muchos han sido los jugadores (Connors, 1998) y los entrenadores (Moran, 1994) que han afirmado la importancia de los aspectos psicológicos en el tenis. Del mismo modo, según autores como Crespo & Miley (1998), son bien conocidos algunos de los principios básicos aplicados a estos factores en este deporte, como son:

- ❖ Las habilidades psicológicas se consideran muy importantes para el tenis y se han establecido tras el análisis de sus exigencias.
- ❖ Dichas habilidades deben entrenarse desde los inicios de la práctica de este deporte, ya que, mediante un entrenamiento prolongado y bien planificado, pueden mejorarse al igual que los aspectos físicos y técnico-tácticos.
- ❖ Para asegurar una mayor efectividad, es recomendable que este tipo de entrenamiento sea supervisado por un psicólogo especializado en tenis.

Por lo tanto, nos encontramos actualmente que el entrenamiento psicológico es otro aspecto clave del entrenamiento y rendimiento deportivo, el cual debe integrarse al resto de aspectos físicos y técnico-tácticos. Además, con esta herramienta de trabajo podemos fomentar la implicación y el disfrute de los tenistas, factores importantes para garantizar su continuidad y evitar el posible burnout y/o abandono.

Si se consigue implementar una preparación integrada lo más temprano posible, se puede asegurar una buena base en destrezas psicológicas, la cual permitirá a nuestros tenistas a afrontar con éxito las diferentes situaciones deportivas que se puedan dar.

Por todo esto, parece lógico que debe ser necesario una mayor presencia del entrenamiento psicológico y del psicólogo especialista en tenis. Según autores como Balaguer (2002), Balaguer & Castillo (1994), para hacer más patente esta necesidad psicológica en el ámbito del tenis, el psicólogo debería ser un especialista en este deporte que emplea métodos prácticos y aplicados.

Todo lo comentado anteriormente, debe servir de apoyo para consagrar y afianzar por un lado la importancia de la figura del psicólogo deportivo y su buena relación con el entrenador y, por otro lado, la necesidad emergente del entrenamiento de habilidades psicológicas en el tenis.

En la tabla 2 se muestran algunas de las habilidades psicológicas que según el manual de Buceta (1998), pueden servirnos de gran utilidad para entrenarlas con nuestros tenistas.

- Establecimiento de objetivos.
- Aplicación de habilidades para la autorregulación y el autocontrol en la competición y el entrenamiento.
- Técnicas para la solución de problemas y la toma de decisiones.
- Práctica imaginada.
- Habilidades atencionales.
- Autoaplicación de técnicas de relajación y respiración.
- Identificación y consecución del nivel de activación óptimo.
- Evaluación objetiva del propio rendimiento.
- Autoobservación y registro.
- Aplicación de autoafirmaciones, autoinstrucciones y autorrefuerzos.

Tabla 2. Habilidades psicológicas en el ámbito del deporte de competición.

## 5.2. Método

A continuación, basándonos en la literatura analizada para esta revisión, se llevará a cabo una propuesta práctica para aplicar a un grupo de tenistas de ambos sexos de las categorías alevín, infantil, cadete y júnior, pertenecientes a un rango de edad de 12-18 años.

Dicho esto, este programa tendrá un trabajo psicológico específico dentro de la pista de tenis, que irá en conjunto con los apartados físicos y técnico-tácticos.

La frecuencia del entrenamiento psicológico va a depender de la habilidad mental que se requiera, del jugador, del entrenador, del período de la temporada y de los ejercicios (Crespo, 1998).

Observando las necesidades psicológicas que surgen en los artículos analizados en la revisión, se puede apreciar cómo es de vital importancia implantar un programa de entrenamiento de ciertas habilidades psicológicas que más se ajusten a dichas necesidades, las cuales están muy relacionadas con una mejora de la motivación intrínseca y autodeterminada, y una disminución de la ansiedad asociada a una regulación adecuada de la activación.

La intervención psicológica con nuestros jugadores de tenis se llevará a cabo junto a los contenidos físicos y técnico-tácticos. Esta intervención se hará por un lado de forma individualizada, ya que cada jugador tendrá unas condiciones y necesidades psicológicas diferentes, además de que estamos ante un deporte individual. Por otro lado, dicha intervención también se realizará por parejas o en grupos de 4, ya que algunos campeonatos se disputan mediante la categoría de dobles, por lo que nuestra intención es trabajar con grupos de tenistas que posean condiciones similares y que sean compatibles en la medida de lo posible en todos los aspectos, atendiendo eso sí a la inevitable heterogeneidad existente. Dicho esto, el plan de intervención con los jugadores se divide en las siguientes partes:

- El tenista recibe un cuaderno de presentación de psicología del tenis, que deberá leer detenidamente con el objetivo de comprender la importancia de ciertas variables psicológicas en este deporte, y de conocer algunas técnicas para trabajar habilidades psicológicas relevantes que ayuden a mejorar el rendimiento.

- Uso del cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD, ver en ANEXO 1) para realizar una evaluación psicológica. También una entrevista personal y entrega al tenista de un informe personal sobre sus puntos psicológicos fuertes y aquellos más débiles que deberá trabajar para mejorar el rendimiento deportivo.

- Puesta en práctica del entrenamiento psicológico. Explicación y trabajo de la técnica, establecimiento de objetivos temporales (a corto, medio y largo plazo) y contextuales (durante toda la temporada, en entrenamiento y en competición), preparación del plan de competición y análisis minucioso y detallado de posibles complicaciones y/o adversidades que puedan surgir durante la temporada y elaboración de planes alternativos.

- Toma de decisiones en ejercicios técnico-tácticos.

En la tabla 3 se puede observar el programa de trabajo psicológico a realizar con los tenistas.

INTERVENCIÓN	INDIVIDUALIZADO	METODOLOGÍA Y CONTENIDOS
Entrenamiento psicológico en tenistas.	Individualizado  - Cuaderno de presentación de psicología del tenis. - Evaluación psicológica (CPRD, entrevista personal, informe personalizado). - Entrenamiento psicológico de aquellas habilidades más importantes. - Toma de decisiones en ejercicios técnico-tácticos.	Individualizado/parejas/grupo  - Programas de entrenamiento de habilidades psicológicas. - Programa 1: relajación, respiración y visualización. En pretemporada (necesaria una fase de aprendizaje) y en competición. - Programa 2: autoobservación y autorregistro, aplicación de autoafirmaciones, autoinstrucciones y autorrefuerzos, establecimiento y orientación de objetivos y técnicas para la solución de problemas y toma de decisiones. Antes, durante y tras la competición.

### METODOLOGÍA OBSERVACIONAL EN COMPETICIÓN

Tabla 3. Planificación del trabajo psicológico.

El trabajo individualizado, por parejas o grupal se realizará a través de dos programas de entrenamiento en habilidades psicológicas específicas que colaboren en mejorar la motivación y controlar la ansiedad en nuestros tenistas. El objetivo de este programa de trabajo es fomentar y optimizar el uso de ciertas habilidades psicológicas con gran influencia en el rendimiento del tenis. En las tablas 4 y 5 pueden observarse los programas 1 y 2 mencionados anteriormente.

<b>HAB. PSICOLÓGICA</b>	<b>OBJETIVOS</b>	<b>METODOLOGÍA</b>	<b>BENEFICIOS</b>	<b>MOMENTO DE TRABAJO</b>
<b>Relajación</b>	Conocer diferentes técnicas de relajación y aprender a controlar el nivel de activación, proporcionando instrucciones adecuadas de con qué fin, cómo, cuándo y en qué contexto usar las estrategias aprendidas. Autoobservar y autoevaluar los niveles de activación en diferentes momentos. Controlar la ira y frustración.	Practicar las distintas técnicas de relajación (relajación muscular progresiva, relajación pasiva) para que cada jugador pueda usar la que le ofrezca mejores resultados.	Reducción del nivel de activación general y de ira, control y manejo de situaciones que generan ansiedad, disminución de la activación localizada en zonas corporales concretas, facilitación de la visualización.	En pretemporada: sesiones de familiarización. Durante la temporada: reforzar en aquellos momentos donde se haya encontrado el tenista a unos niveles elevados de ansiedad y activación general.
<b>Respiración</b>	Aprender a respirar correctamente con la finalidad de controlar y manejar adecuadamente distintos estados de activación. Disminuir los elevados niveles de ira y frustración que puedan surgir durante un partido de tenis.	Trabajar mediante la práctica de ejercicios de respiración abdominal, recalando lo importante que es una adecuada respiración para un óptimo rendimiento deportivo.	Reducción del nivel de activación general, control y manejo de situaciones que generan ansiedad, disminución de la activación localizada en zonas corporales concretas, facilitación de la visualización. Reducción de los niveles de ira.	En pretemporada: sesiones de familiarización. Durante la temporada: reforzar en momentos concretos de la competición (tras un buen golpeo que no entra por poco, tras una doble falta en el saque) para mantener la calma y evitar sobre-activarse.
<b>Práctica imaginada</b>	Conocer la utilidad de la visualización como estrategia básica para potenciar distintos aspectos de la práctica deportiva (ensayo de aspectos técnico-tácticos), proporcionando instrucciones adecuadas de con qué fin, cómo, cuándo y en qué contexto usar las estrategias aprendidas. Autoobservación y autoevaluación de la forma en que habitualmente los tenistas trabajan aspectos deportivos a nivel mental.	Entrenamiento en práctica imaginada, tomando como referencia los elementos básicos necesarios para poseer mayor conocimiento de la experiencia de la imaginación, y ensayo imaginado de acciones técnicas y tácticas propuestas por los mismos tenistas.	Ejecución de gestos técnicos, dirección del foco atencional a estímulos antecedentes discriminativos, exposición a los tenistas a condiciones similares de competición, provocación de sensaciones positivas asociándolas a estímulos potencialmente estresantes, contribución al proceso de recuperación en una lesión.	En pretemporada: sesiones de familiarización. Durante la temporada: reforzar en aquellos momentos que le sea útil al tenista antes de realizar la acción técnica (saque, volea, golpeo de derecha y de revés).

Tabla 4. Programa1: programa específico de entrenamiento psicológico en relajación, respiración y práctica imaginada en tenistas.



<b>HAB. PSICOLÓGICA</b>	<b>OBJETIVOS</b>	<b>METODOLOGÍA</b>	<b>BENEFICIOS</b>	<b>MOMENTO DE TRABAJO</b>
<b>Autoobservación y autorregistro</b>	Observarse a sí mismo objetivamente la propia conducta externa e interna y registrar los datos para así, analizarlos y compararlos con otros de anteriores o futuras situaciones.	Entrenamiento de situaciones donde los tenistas tengan que identificar cuantitativamente las respuestas específicas objeto de observación y los estímulos antecedentes que las preceden, otras respuestas y estados psicológicos, y las consecuencias que estas provocan.	Mejora de la autoconfianza, motivación y autocontrol emocional. Disminución de la ansiedad.	Durante y tras finalizar los entrenamientos y partidos. Refuerzo tras analizar en vídeo las acciones que el tenista llevó a cabo correctamente durante el partido, y corregir aquellas que resultaron incorrectas.
<b>Aplicación de autoafirmaciones, autoinstrucciones y autorrefuerzos.</b>	Adquirir el aprendizaje del autodiálogo interno con la finalidad de que cada jugador pueda controlar y manejar su estado psicológico en situaciones que lo requiera. Controlar la ira y la frustración.	Creación de un listado de situaciones en las que los tenistas consideren las autoafirmaciones, autoinstrucciones y autorrefuerzos necesarios para practicarlos posteriormente.	Regulación emocional, fortalecimiento de la autoconfianza, preparación para la ejecución inmediata, control atencional, consolidación de conductas eficaces. Manejo de la ira.	Antes y durante el partido. Reforzar tras el buen resultado en una ejecución específica del juego o para afrontar pensamientos o imágenes negativas que puedan surgir durante los partidos.
<b>Establecimiento y orientación de objetivos</b>	Adquirir la técnica de establecimiento de objetivos a corto, medio y largo plazo para mejorar la motivación, y aprender a orientar los objetivos a la tarea y en menor medida al ego.	Elaboración por parte de los tenistas de un calendario de objetivos realistas que supongan un reto. Centrarse en los aspectos propios de la tarea e intentar progresar. Creación de un clima tarea por parte del entrenador y compañeros.	Aumento de la motivación intrínseca, centrar la atención en la conducta, evaluación del rendimiento más sencilla y fiable, éxito asociado a progresos personales.	Antes, durante y tras los entrenamientos y partidos. Reforzar tanto tras la consecución de los objetivos como tras el esfuerzo por conseguirlos. Reforzar tras conductas de evaluación autorreferenciadas.
<b>Técnicas para la solución de problemas y la toma de decisiones</b>	Aprender a afrontar situaciones complicadas y adversas. Controlar y manejar situaciones estresantes que puedan crear ira y frustración.	Practicar en los entrenamientos ejercicios que ofrezcan situaciones para aprender a crear una gran variedad de posibles soluciones, valorar los pros y contras de cada una y decantarse por la mejor opción.	Consecución de una gran capacidad de lucha y sacrificio bajo la premisa de “no rendirse nunca”, y de un afrontamiento eficaz de situaciones estresantes.	Durante los entrenamientos y partidos. Reforzar tras una buena toma de decisiones en el momento de solucionar un problema.

Tabla 5. Programa 2: programa específico de entrenamiento psicológico en autoobservación y autorregistro, aplicación de autoafirmaciones, autoinstrucciones y autorrefuerzos, establecimiento y orientación de objetivos y técnicas para la solución de problemas y la toma de decisiones.



**PERÍODO COMPETITIVO (MARZO 2019) Microciclo de carga**

LUNES 4 de marzo. Sesión en pista.		MIÉRCOLES 6 de marzo. Sesión en pista.		VIERNES 8 de marzo. Sesión en pista.	
<u>Objetivo físico:</u> asimilar y recuperarse adecuadamente de la carga física generada por el partido del fin de semana. Prevenir lesiones.	Ejercicios de prevención de lesiones con intensidad baja-media en core, tren inferior y superior (Plank, Nordic Hamstring, cinturón ruso, Squat, rot. externa e interna glenohumeral con gomas) para fomentar el flujo sanguíneo y una recuperación más temprana.	<u>Objetivo físico:</u> mejorar la fuerza explosiva y la resistencia en core, tren inferior y superior.	Desde el fondo de pista y situado en el centro con un chaleco lastrado con carga muy ligera, el jugador hará 4 burpees y seguidamente, 4 sprints explosivos (hacia la derecha e izquierda) para devolver las bolas de derecha y de revés.	<u>Objetivo físico:</u> disminuir los tiempos de reacción en el tenis mediante la mejora de la fuerza explosiva.	Tras un estímulo visual y auditivo (levantar el brazo y silbar), el jugador deberá subir a la red de forma explosiva para golpear, y volver rápidamente al fondo de pista para devolver una bola que le lanzan en globo.
<u>Objetivo técnico:</u> trabajar y mejorar los golpes de derecha y de revés paralelos y cruzados en fondo de pista. Vivenciar la práctica imaginada en los aspectos técnicos que no se dominan.	Por parejas enfrentándose a otro compañero, el jugador desde el fondo de la pista realizará golpes paralelos y cruzados.	<u>Objetivo técnico:</u> practicar y mejorar el saque y el golpeo de derecha posterior al resto del rival. Hacer uso de la práctica imaginada en las ejecuciones técnicas que no se dominan.	El jugador realizará saques potentes abiertos y cerrados, obligando a una forzada devolución del rival para así golpear y ganar el punto.	<u>Objetivo técnico:</u> trabajar la subida a la red y la volea, y la devolución a un globo en fondo de pista. Experimentar la práctica imaginada en ciertos requerimientos técnicos.	El jugador practicará voleas en la red y distintos tipos de devolución a un globo en fondo de pista (remate, golpeo de derecha, dejada, etc.).
<u>Objetivo táctico:</u> obligar al rival a moverse continuamente y llegar forzado a la devolución. Practicar la visualización ante requerimientos tácticos y tomar decisiones.	El jugador realizará golpes paralelos o cruzados según los movimientos del rival (estímulos antecedentes).	<u>Objetivo táctico:</u> castigar al rival a realizar un resto forzado para asegurar así un buen golpeo posterior de derecha y ganar el punto. Usar la visualización ante dificultades tácticas y la toma de decisiones.	El jugador realizará el tipo de saque que crea más conveniente y decidirá dónde dirigir el golpeo posterior según los movimientos del rival (estímulos antecedentes).	<u>Objetivo táctico:</u> ganar el punto tras la subida a la red mediante la volea y castigar al rival con un golpeo adecuado a su globo. Entrenar la visualización ante problemas tácticos.	Elegir hacer la volea de derecha o de revés y la dirección de esta, además del tipo de golpeo al globo según los gestos del rival (estímulos antecedentes).
<u>Objetivo psicológico:</u> implantar el uso de autoafirmaciones, autoinstrucciones y autorrefuerzos, la decisión, la práctica imaginada y visualización.	Los jugadores ganen o pierdan el punto, deberán decir en voz alta frases que les ayuden a seguir luchando y progresar. Además, deberán atreverse a tomar las decisiones que crean más convenientes.	<u>Objetivo psicológico:</u> utilizar las técnicas de solución de problemas y la toma de decisiones, la atención, la práctica imaginada y la visualización.	El rival le hará gestos al jugador indicándole dónde cree que irá dirigido el saque para que el tenista deba decidir dónde lanzarlo, fomentando la decisión.	<u>Objetivo psicológico:</u> conocer y practicar la autoobservación y el autorregistro, la atención, la toma de decisiones, la práctica imaginada y la visualización.	Tras la sesión en pista, cada tenista deberá elaborar un informe personal objetivo sobre cómo cree que ha efectuado los aspectos vistos durante el entrenamiento.
<b>Objetivo general del microciclo: mejorar la fza. explosiva y la resistencia, el tiempo de reacción, aspectos técnico-tácticos específicos y ciertas habilidades psicológicas.</b>					

Tabla 6. Objetivos y estrategias planteados en un microciclo durante la fase de competición.

## 6. BIBLIOGRAFÍA

- Ames, C. (1992). Classrooms: Goals, structures, and student motivation. *Journal of Educational Psychology, 84*(3), 261-271.
- Ames, C., & Archer, J. (1988). Achievement goals in the classroom: Students' learning strategies and motivation processes. *Journal of Educational Psychology, 80*(3), 260-267.
- Balaguer, I., & Castillo, I. (1994). *Entrenamiento psicológico en el deporte*. Valencia: Albatros.
- Balaguer, I., Castillo, I., Duda, J. L., & García-Merita, M. (2011). Asociaciones entre la percepción del clima motivacional creado por el entrenador, orientaciones disposicionales de meta, regulaciones motivacionales y vitalidad subjetiva en jóvenes jugadoras de tenis. *Revista de Psicología del Deporte, 20*(1), 133-148.
- Biddle, S. J. H., Wang, C. K. J., Chatzisarantis, N. L. D., y Spray, C. M. (2003). Motivation for physical activity in young people: entity and incremental beliefs about athletic ability. *Journal of Sports Sciences, 21*, 973-989.
- Buceta, J. M. (1998). *Psicología del entrenamiento deportivo* (pp. 268-269). Madrid: Dykinson.
- Burton, D. (1998). Measuring competitive state anxiety. En J. Duda (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement* (pp. 128- 148). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Butt, J., Weinberg, R., & Horn, T. (2003). The intensity and directional interpretation of anxiety: Fluctuations throughout competition and relationship to performance. *The Sport Psychologist, 17*(1), 35-54.
- Cervelló, E. M. (1996). *La motivación y el abandono deportivo desde la perspectiva de las metas de logro* (tesis de pregrado). Universidad de Valencia, España.
- 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., & Santos-Rosa, F. J. (2001). Motivation in sport: An achievement goal perspective in young Spanish recreational athletes. *Perceptual and Motor Skills, 92*(2), 527-534.
- Cervelló, E., Santos-Rosa, F., García, T., Jiménez, R. e Iglesias, D. (2007). Young tennis players' competitive task involvement and performance: The role of goal orientations, contextual motivational climate, and coach-initiated motivational climate. *Journal of Applied Sport Psychology, 19* (3), 304-321.
- 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.
- Crespo, M., & Miley, D. (1998). *Iniciativa de la ITF del tenis en la escuela: manual para el maestro*. Federación Internacional de Tenis.
- Davidson, R. J., & Schwartz, G. E. (1976). The psychobiology of relaxation and related states: A multi-process theory. *Behavior Control and Modification of Physiological Activity, 399-442*.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of Research in Personality, 19*(2), 109-134.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The " what" and " why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*(4), 227-268.

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). Overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective. *Handbook of Self-Determination Research*, 3-33.
- Dweck, C. S. (1986). Motivational processes affecting learning. *American Psychologist*, 41, 1040-1048.
- Dweck, C. S., & Leggett, E. L. (1988). A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review*, 95, 256-273.
- Escartí, A., Roberts, G. C., Cervelló, E. M., & Guzmán, J. F. (1999). Adolescent goal orientations and the perception of criteria of success used by significant others. *International Journal of Sport Psychology*, 30(3), 309-324.
- Gill, D. L., Gross, J. B., & Huddleton, S. (1983). Participation motivation in youth sports. *International Journal of Sports Psychology*, 1, 1-14.
- Gillet, N., Berjot, S., & Gobancé, L. (2009). A motivational model of performance in the sport domain. *European Journal of Sport Science*, 9(3), 151-158.
- 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.
- González, G., Taberner, S., & Márquez, S. (2000). Análisis de los motivos para participar en Fútbol y en Tenis en la iniciación deportiva. *European Journal of Human Movement*, 6, 47-66.
- González-García, H., Pelegrín, A., & Carballo, J. (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.
- Gould, D., Petlichoff, L., & Weinberg, R. S. (1984). Antecedents of, temporal changes in, and relationships between CSAI-2 subcomponents. *Journal of Sport Psychology*, 6(3), 289-304.
- Hall, H. K., Kerr, A. W., & Matthews, J. (1998). Precompetitive anxiety in sport: The contribution of achievement goals and perfectionism. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20(2), 194-217.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Goltsios, C., & Theodorakis, Y. (2008). Investigating the functions of self-talk: the effects of motivational self-talk on self-efficacy and performance in young tennis players. *The Sport Psychologist*, 22, 458-471.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Mpoumpaki, S., & Theodorakis, Y. (2009). Mechanisms underlying the self-talk performance relationship: the effects of motivational self-talk on self-confidence and anxiety. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 186-192.
- Jackson, S. A. (1995). Factors influencing the occurrence of flow state in elite athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 7(2), 138-166.
- Jackson, S. A., & Marsh, H. W. (1996). Development and validation of a scale to measure optimal experience: The Flow State Scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(1), 17-35.
- Jones, J. G. (1991). Recent developments and current issues in competitive state anxiety research. *The Sport Psychologist*, 4, 152-155.
- Jones, G., & Hanton, S. (1996). Interpretation of competitive anxiety symptoms and goal attainment expectancies. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(2), 144-157.
- Jones, G., & Hanton, S. (2001). Pre-competitive feeling states and directional anxiety interpretations. *Journal of Sports Sciences*, 19(6), 385-395.

- Jones, G., & Swain, A. (1992). Intensity and direction as dimensions of competitive state anxiety and relationships with competitiveness. *Perceptual and Motor Skills*, 74(2), 467-472.
- Karageorghis, C. I., Vlachopoulos, S. P., & Terry, P. C. (2000). Latent variable modelling of the relationship between flow and exercise-induced feelings: An intuitive appraisal perspective. *European Physical Education Review*, 6(3), 230-248.
- Kowal, J., & Fortier, M. S. (1999). Motivational determinants of flow: Contributions from self-determination theory. *The Journal of Social Psychology*, 139(3), 355-368.
- 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.
- Krane, V., Joyce, D., & Rafeld, J. (1994). Competitive anxiety, situation criticality and softball performance. *The Sport Psychologist*, 8(1), 58-72.
- Liebert, R. M., & Morris, L. W. (1967). Cognitive and emotional components of test anxiety: A distinction and some initial data. *Psychological Reports*, 20(3), 975-978.
- Lope, A., & Antoñanzas, J. L. (2017). Motivación en el tenis: un estudio con jóvenes tenistas. *International Journal of Development and Educational Psychology*, 1(3), 425-430.
- Mamassis, G., & Doganis, G. (2004). The effects of a mental training program on juniors pre-competitive anxiety, self-confidence, and tennis performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 118-137.
- Martens, R., Burton, D., Vealey, R. S., Bump, L. A., & Smith, D. E. (1990). Development and validation of the competitive state anxiety inventory-2. *Competitive Anxiety in Sport*, 117-190.
- Moran, A. (1994). How effective are psychological techniques used to enhance performance in tennis? The views of some international tennis coaches. En T. Reilly, M. Hughes, & A. Lees. (Eds.) *Science and Racket Sports* (pp. 221-225). E: FN Spon.
- Moreno, J. A., Cervelló, E., & Cutre, D. G. (2010). The achievement goal and self-determination theories as predictors of dispositional flow in young athletes. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 26(2), 390-399.
- Morris, L. W., Davis, M. A., & Hutchings, C. H. (1981). Cognitive and emotional components of anxiety: Literature review and a revised worry–emotionality scale. *Journal of Educational Psychology*, 73(4), 541-555.
- Mosoi, A. A. (2013). Skills and Motivation of Junior Tennis Players. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 78, 215-219.
- Mosoi, A. A., Rascanu, R., & Gugu, G. C. (2014). Predictors of tennis performance of junior players. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 116, 5169-5174.
- Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, MASS: Harvard University Press.
- Nicholls, J. G. (1992). The general and the specific in the development and expression of achievement motivation. En G. C. Roberts. (Ed.), *Motivation in Sport and Exercise* (pp. 57-91). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Ntoumanis, N., & Biddle, S. (1998). The relationship between competitive anxiety, achievement goals, and motivational climates. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 69(2), 176-187.

- Ntoumanis, N., & Biddle, S. J. (1999). A review of motivational climate in physical activity. *Journal of Sports Sciences, 17*(8), 643-665.
- Petherick, C. M., & Weigand, D. A. (2002). The relationship of dispositional goal orientations and perceived motivational climates on indices of motivation in male and female swimmers. *International Journal of Sport Psychology, 33*(2), 218-237.
- Roberts, G. C. (1984). Children's achievement motivation in sport. En J. G. Nicholls. (Ed.), *Advances in Motivation and Achievement, vol. 3, The Development of Achievement Motivation* (pp. 251-281). Greenwich, Conn.: JAI Press.
- Roberts, G. C. (2001). Understanding the dynamics of motivation in physical activity: The influence of achievement goals and motivational processes. En G. C. Roberts. (Ed.), *Advances in Motivation in Sport and Exercise* (pp. 1-50). Champaign: IL: Human Kinetics.
- Roberts, G., & Treasure, D. (2001). *Advances in Motivation in Sport and Exercise* (3ª Ed.). Human Kinetics.
- Romero, D. N. (2005). La importancia de la fortaleza mental en los deportes. *Lecturas: Educación Física y Deportes, 90*, 14.
- Sánchez-Alcaraz, B. J. (2013). Variables psicológicas que afectan al rendimiento de tenistas juniors. *ITF Coaching and Sport Science Review, 59*(21), 20-21.
- Santos-Rosa, F. J., García, T., Jiménez, R., Moya, M., & Cervelló, E. M. (2007). Predicción de la satisfacción con el rendimiento deportivo en jugadores de tenis: efecto de las claves situacionales. *Motricidad, European Journal of Human Movement, 18*, 41-60.
- Seifriz, J., Duda, J. L., & Chi, L. (1992). The relationship of perceived motivational climate to achievement-related affect and cognitions in basketball. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 14*, 375-391.
- Sheldon, J. P., & Eccles, J. S. (2005). Physical and Psychological Predictors of Perceived Ability in Adult Male and Female Tennis Players. *Journal of Applied Sport Psychology, 17*(1), 48-63.
- Treasure, D. C., & Roberts, G. C. (1995). Applications of achievement goal theory to physical education: Implications for enhancing motivation. *Quest, 47*(4), 475-489.
- Vallerand, R. J. (2007). A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation for sport and physical activity. En M. S. Hagger, & L. D. Chatzisarantis. (Eds.), *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport* (pp. 255-279). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Van de Pol, K. C., & Kavussanu, M. (2011). Achievement goals and motivational responses in tennis: Does the context matter? *Psychology of Sport and Exercise, 12*, 176-183.
- Woodman, G. F. (2010). A brief introduction to the use of event-related potentials in studies of perception and attention. *Attention, Perception, & Psychophysics, 72*(8), 2031-2046.

## 7. ANEXOS

Anexo 1. Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD).

Cuestionario de CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS relacionadas con el RENDIMIENTO  
DEPORTIVO C.P.R.D.

Estimado deportista:

El deporte de alta competición exige, cada vez más, que los métodos de entrenamiento y preparación de los deportistas cuyo objetivo es la consecución del éxito al más alto nivel, evolucionen teniendo en cuenta las características físicas, técnicas y psicológicas de los deportistas que deben ser entrenados, así como su opinión respecto a cuestiones relacionadas con su participación en pruebas, partidos y competiciones. Esta es la tendencia que desde hace años se ha seguido en los países cuyos deportistas, hoy en día, suelen acaparar el mayor número de medallas y primeros puestos a nivel mundial siendo nuestra intención recoger un amplio número de datos de deportistas españoles que permitan hacer lo mismo en España. Por este motivo nos dirigimos a usted ya que consideramos que, como deportista de competición que es, sus respuestas serán para nosotros de una gran ayuda.

En concreto, se trata de conocer ciertas características y opiniones de los deportistas españoles en relación con su participación en las competiciones deportivas. Con este fin, le agradeceríamos que contestase a las preguntas que le adjuntamos.

No existen respuestas mejores o peores. Cada deportista es diferente, razón por la cual le pedimos que conteste con la máxima sinceridad.

El cuestionario es estrictamente confidencial; si quiere poner su nombre puede hacerlo y, en ese caso, podremos informarle sobre sus contestaciones más adelante. Si no desea poner su nombre puede dejar el espacio correspondiente en blanco.

Numerosos deportistas de diferentes deportes han sido invitados a participar. Muchos de ellos ya han aceptado hacerlo. Esperamos contar también con su valiosa y amable colaboración.

Muchas gracias.



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

2º APELLIDO: \_\_\_\_\_ SEXO (Masc. ó Fem.): \_\_\_\_\_

FECHA DE NACIMIENTO: \_\_\_/\_\_\_/1.9\_\_\_

FECHA ACTUAL: \_\_\_/\_\_\_/1.9\_\_\_

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

CLUB: \_\_\_\_\_

PUESTO DE JUEGO O PRUEBAS EN LAS QUE SUELE COMPETIR:  
\_\_\_\_\_

CATEGORÍA EN LA QUE COMPITE ACTUALMENTE: \_\_\_\_\_

MÁXIMA CATEGORÍA EN LA QUE HA COMPETIDO: \_\_\_\_\_

NÚMERO DE AÑOS DURANTE LOS QUE HA PERMANECIDO EN LA MÁXIMA CATEGORÍA: \_\_\_\_\_

NÚMERO DE AÑOS QUE, DE FORMA CONTINUADA, VIENE USTED PRACTICANDO SU DEPORTE: \_\_\_\_\_

¿CUÁLES HAN SIDO LOS MAYORES ÉXITOS INDIVIDUALES Y COLECTIVOS QUE HA CONSEGUIDO?

ACONTECIMIENTO Y ÉXITO (puesto, marca, ...)	AÑO
_____	1.9___
_____	1.9___
_____	1.9___
_____	1.9___
_____	1.9___

**\* INSTRUCCIONES:**

Conteste, por favor, a cada una de las siguientes cuestiones, indicando *en qué medida se encuentra de acuerdo* con ellas.

Como podrá observar existen seis opciones de respuesta, representadas cada una de ellas por un círculo. Elija la que desee, según se encuentre más o menos de acuerdo, marcando con una cruz el círculo correspondiente. En el caso de que no entienda lo que quiere decir exactamente alguna de las preguntas, marque con una cruz el círculo de la última columna.

**\* PREGUNTAS:**

	TOTALMENTE EN DESACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	NO ENTIENDO
1. Me encuentro muy nervioso(a) antes de una competición (o un partido) importante.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>

Esta respuesta significaría que no se está de acuerdo con el enunciado, aunque no totalmente en desacuerdo.

2. Me motivan más las competiciones (o los partidos) que los entrenamientos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
--	-----------------------	-----------------------	----------------------------------	-----------------------

Esta respuesta significaría que uno se encuentra a mitad de camino entre «totalmente en desacuerdo» y «totalmente de acuerdo» con el enunciado.

3. Suelo reponer electrolitos al finalizar una competición (o un partido).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
--	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	----------------------------------

Esta respuesta significaría que no se entiende lo que quiere decir exactamente el enunciado.



\* PREGUNTAS:

	TOTALMENTE EN DESACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	NO ENTIENDO
1. Suelo tener problemas concentrándome mientras compito.	0 0 0 0 0		0
2. Mientras duermo, suelo «darle muchas vueltas» a la competición (o el partido) en la que voy a participar.	0 0 0 0 0		0
3. Tengo una gran confianza en mi técnica.	0 0 0 0 0		0
4. Algunas veces no me encuentro motivado(a) por entrenar.	0 0 0 0 0		0
5. Me llevo muy bien con otros miembros del equipo.	0 0 0 0 0		0
6. Rara vez me encuentro tan tenso(a) como para que mi tensión interfiera negativamente en mi rendimiento.	0 0 0 0 0		0
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).	0 0 0 0 0		0
8. En la mayoría de las competiciones (o partidos) confío en que lo haré bien.	0 0 0 0 0		0
9. Cuando lo hago mal, suelo perder la concentración.	0 0 0 0 0		0
10. No se necesita mucho para que se debilite mi confianza en mí mismo(a).	0 0 0 0 0		0
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).	0 0 0 0 0		0

\* 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).	0 0 0 0 0		0
13. Cuando cometo un error me cuesta olvidarlo para concentrarme rápidamente en lo que tengo que hacer.	0 0 0 0 0		0
14. Cualquier pequeña lesión o un mal entrenamiento puede debilitar mi confianza en mí mismo(a).	0 0 0 0 0		0
15. Establezco metas (u objetivos) que debo alcanzar y normalmente las consigo.	0 0 0 0 0		0
16. Algunas veces siento una intensa ansiedad mientras estoy participando en una prueba (o jugando un partido).	0 0 0 0 0		0
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.	0 0 0 0 0		0
18. Me gusta trabajar con mis compañeros de equipo.	0 0 0 0 0		0
19. Tengo frecuentes dudas respecto a mis posibilidades de hacerlo bien en una competición (o en un partido).	0 0 0 0 0		0
20. Gasto mucha energía intentando estar tranquilo(a) antes de que comience una competición (o un partido).	0 0 0 0 0		0
21. Cuando comienzo haciéndolo mal, mi confianza baja rápidamente.	0 0 0 0 0		0
22. Pienso que el espíritu de equipo es muy importante.	0 0 0 0 0		0

\* 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.	0 0 0 0 0		0
24. Generalmente, puedo seguir participando (jugando) con confianza, aunque se trate de una de mis peores actuaciones.	0 0 0 0 0		0
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.	0 0 0 0 0		0
26. Mi confianza en mí mismo(a) es muy inestable.	0 0 0 0 0		0
27. Cuando mi equipo pierde me encuentro mal con independencia de mi rendimiento individual.	0 0 0 0 0		0
28. Cuando cometo un error en una competición (o en un partido) me pongo muy ansioso.	0 0 0 0 0		0
29. En este momento, lo más importante en mi vida es hacerlo bien en mi deporte.	0 0 0 0 0		0
30. Soy eficaz controlando mi tensión.	0 0 0 0 0		0
31. Mi deporte es toda mi vida.	0 0 0 0 0		0
32. Tengo fé en mí mismo(a).	0 0 0 0 0		0
33. Suelo encontrarme motivado(a) por superarme día a día.	0 0 0 0 0		0

\* 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.	0 0 0 0 0		0
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.	0 0 0 0 0		0
36. El día anterior a una competición (o un partido) me encuentro habitualmente demasiado nervioso(a) o preocupado(a).	0 0 0 0 0		0
37. Suelo marcarme objetivos cuya consecución depende de mí al 100% en lugar de objetivos que no dependen sólo de mí.	0 0 0 0 0		0
38. Creo que la aportación específica de todos los miembros de un equipo es sumamente importante para la obtención del éxito del equipo.	0 0 0 0 0		0
39. No merece la pena dedicar tanto tiempo y esfuerzo como yo le dedico al deporte.	0 0 0 0 0		0
40. En las competiciones (o en los partidos) suelo animarme con palabras, pensamientos o imágenes.	0 0 0 0 0		0
41. A menudo pierdo la concentración durante una competición (o un partido) por preocuparme o ponerme a pensar en el resultado final.	0 0 0 0 0		0

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



**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**

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

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

**INFLUENCIA DE LA EVALUACIÓN DEL RENDIMIENTO**

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

Puntuación Directa: \_\_\_\_\_

Puntuación Directa: \_\_\_\_\_

**MOTIVACIÓN**

4	4	3	2	1	0
15	0	1	2	3	4
29	0	1	2	3	4
31	0	1	2	3	4
33	0	1	2	3	4
39	4	3	2	1	0
49	0	1	2	3	4
55	0	1	2	3	4

**HABILIDAD MENTAL**

2	4	3	2	1	0
7	0	1	2	3	4
23	4	3	2	1	0
25	0	1	2	3	4
37	0	1	2	3	4
40	0	1	2	3	4
45	0	1	2	3	4
48	4	3	2	1	0
50	0	1	2	3	4

**COHESIÓN DE EQUIPO**

5	0	1	2	3	4
11	4	3	2	1	0
18	0	1	2	3	4
22	0	1	2	3	4
27	0	1	2	3	4
38	0	1	2	3	4

Puntuación Directa: \_\_\_\_\_

Puntuación Directa: \_\_\_\_\_

Puntuación Directa: \_\_\_\_\_