

# *TRABAJO FIN DE GRADO*

Revisión bibliográfica:  
Variables psicológicas relacionadas  
con el rendimiento deportivo en  
función del sexo, edad y tipo de  
deporte.



*Titulación: Grado en ciencias de la Actividad Física y el Deporte.*

*Universidad Miguel Hernández.*

*Curso académico:2021-2022*

*Alumno: Marcos José Moya Rincón.*

*Tutora académica: Antonia Pelegrín Muñoz.*

## Índice

1. Contextualización.....	3
2. Procedimiento de revisión (metodología).....	5
2.1. Selección de la literatura.....	5
2.2. Criterios de inclusión / exclusión.....	5
2.3. Características generales.....	6
3. Revisión Bibliográfica.....	6
4. Discusión.....	12
5. Propuesta de intervención.....	14
6. Bibliografía.....	16
7. Anexos.....	19



## 1. Contextualización

Este trabajo busca como finalidad analizar el éxito de los deportistas y como las diferentes variables psicológicas afectan al deportista según el género, la edad del deportista, que marcará su categoría en ese deporte, y también observaremos como cambian las variables según el tipo de deporte. Para ello, el éxito es definido como la mejora de marcas, consecución de primeros puestos o medallas en los diferentes campeonatos (Jaenes, Carmona, & Lopa, 2010).

El máximo rendimiento deportivo sería inalcanzable si no se tiene en cuenta la importancia, y la aportación determinante, de la psicología deportiva, mediante el análisis de características psicológicas como el estrés, la ansiedad, la atención, los estados de ánimo, la autoconfianza, o la motivación, entre muchas otras. Dichas características afectan al rendimiento, como numerosos autores han apuntado hasta la fecha (Cecchini, González, Carmona, & Contreras, 2012).

El conocimiento de las variables psicológicas que intervienen en el rendimiento deportivo es un aspecto fundamental para alcanzar el éxito en la competición (Almendros-Pacheco, Moral-García & Arroyo-Del Bosque & Maneiro, 2022). El desarrollo de situaciones estresantes durante las competiciones deportivas implica en muchas ocasiones alteraciones del funcionamiento psicológico, tales como una menor capacidad de concentración, una pérdida del foco atencional, un aumento de la ansiedad-estado o, desde un punto de vista somático, un incremento de la tensión muscular (Guerrero, Saldaña, Bulnes, Arreola, & Palencia, 2017).

Conocer y manejar las variables psicológicas (Ruano, García, Jiménez, Ramon, & Gimeno, 2007) puede optimizar el rendimiento de los deportistas, así como disminuir la incidencia de variables que afectan la continuidad en el deporte. El nivel emocional óptimo o el manejo de las habilidades psicológicas no se produce en un mismo nivel ni con todos los deportistas de igual manera, por lo que se debe manejar a nivel individual (Núñez, León, González, & Martín-Albo, 2011). Por ello, diversas investigaciones buscan distinguir y analizar las variables psicológicas que afectan al deportista para optimizar su manejo, buscando soluciones estratégicas de estas mismas.

Se ha demostrado en diferentes trabajos que la motivación (Rascado, Boubeta, Folgar & Fernández, 2014), la ansiedad (Saez-Abello, 2019), la autoconfianza (González-Campos, Valdivia-moral, Zagalaz & Romero, 2015) o el control del estrés (González-Campos et al., 2015) son variables determinantes para entender las diferencias mostradas por los deportistas (Fenoy & Campoy, 2012). De no evaluar regularmente estos aspectos y asistir al deportista en su desempeño deportivo, su rendimiento deportivo podría verse mermado de forma abrupta, o incluso al abandono de la práctica deportiva.

El Estrés, en el ámbito deportivo es definido por Kent (2003) como “una afección psicológica que se produce cuando las personas observan un desequilibrio sustancial entre las exigencias que soportan y su capacidad para cumplirlas, y cuando dicha incapacidad tiene consecuencias importantes (pág. 10-15)”. Aunque, como muestran en su trabajo Ferreira, Valdés & González (2002) explican que el estrés también puede ser positivo y que prepara al cuerpo para mantener mayor capacidad de atención, motivación e incluso entusiasmo para afrontar demandas deportivas. En cambio, el estrés es negativo cuando se mantiene durante mucho tiempo y no se dispone (o se cree que no se dispone) de los recursos necesarios para afrontar la situación o demanda.

Por otro lado, la ansiedad es un estado emocional de tensión nerviosa y de miedo intenso, caracterizada por síntomas somáticos como temblor, inquietud, sudoración, hiperventilación, palpitaciones, etc.... En el deporte, Kent (2003) expone que un alto nivel de ansiedad reduce el rendimiento porque afecta a la calidad de la atención y como consecuencia, a la ejecución. En

relación con la competición, la ansiedad y la autoconfianza pueden ser decisivas si están controladas de cara al afrontamiento de esta. (Jerome & Williams, 2000)

En cuanto a la autoconfianza, según Bandura (1977) es el estado interno de fortaleza psicológica que implica un conocimiento real de las dificultades del objetivo y de los recursos que poseen. Para Telletxea (2007), la autoconfianza es puesta a prueba reiteradamente en campos altamente competitivos, de manera que después de fracasos o contratiempos en el deporte, pueden aparecer dudas sobre uno mismo. Otros autores, como Pulido, Fuentes & De la Vega (2021) correlacionan la autoconfianza de forma negativa con los niveles de ansiedad cognitiva y somática.

Dentro de las diferentes formas en las que podemos observar la motivación, Deci & Ryan (2000), autores referentes en el estudio de la motivación deportiva, otorgan una gran importancia a la distinción entre la motivación intrínseca, en la que el deportista actúa movido por la satisfacción que le produce entrenar o competir, basándose solo en el placer que experimenta al participar en ello; y la motivación extrínseca, fundamentada en la consecución de logros y el reconocimiento social por parte del deportista, donde los niveles de motivación pueden ser susceptibles a cambios en función de los beneficios que este obtenga a nivel personal.

Por otro lado, tal y como destacan Selva, Pallarès & González (2013), si nos centramos en el contexto deportivo, la incorporación de la mujer no ha estado exenta de obstáculos que han caracterizado los caminos hacia una de las formas predominantes del deporte: el de la competición (Vázquez, 2001). Se ha comprobado que las mujeres suelen ser menos activas que los hombres y las que practican lo hacen en menor medida que los hombres (Castañeda-Vázquez, Zagalaz-Sánchez, 2014). Así pues, es posible encontrar características diferenciales entre hombres y mujeres a la hora de abordar una práctica físico-deportiva. A lo largo de los años, se han realizado diversos estudios para investigar el deporte en poblaciones femeninas, tanto en el contexto internacional como nacional (Barbero-Álvarez, Gómez, Barbero, Granda & Castagna, 2008). Estas diferencias no sólo hacen referencia a aspectos como la prevalencia en su ejecución, sino también a otros como la orientación motivacional o a la forma en cómo afrontan, unos y otras, la competición. En este sentido, la ansiedad competitiva es una de las variables psicológicas más relevantes y estudiadas, junto a la personalidad, la motivación y la atención en cuanto al rendimiento deportivo.

También se sabe que el tipo de deporte practicado (junto con el sexo y la competencia de los deportistas) influye sobre la ansiedad competitiva y que los deportistas de deportes individuales presentan mayor ansiedad cognitiva que los de equipo (Hanton, Cropley & Lee, 2009). Por ejemplo, en el pádel, se combinan momentos de juego dinámico con grandes períodos de pausa donde la resistencia a la frustración, al estrés y la ansiedad, son factores condicionantes del rendimiento del deportista. En el estudio de Ponseti, Mas, Cantalops & Vidal (2017), se indica que las mujeres que practican natación presentan mayores valores de ansiedad que las que juegan al baloncesto, tanto en ansiedad somática como preocupación, desconcentración y competitiva. Se ha indicado que las expectativas cualitativas y cuantitativas de rendimiento son muy distintas cuando se participa individualmente que cuando se hace en equipo (Terry, Cox, Lane & Karageorghis, 1996), y que, además, en los deportes individuales la exigencia de rendimiento es máxima desde el inicio de la competencia, mientras que en los de equipo existe un período progresivo hasta lograr el máximo rendimiento.

Respecto a la edad, 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.

En la actualidad, el concepto de “salud mental” ha tomado gran importancia después de varias declaraciones de deportista que han sufrido la presión competitiva, teniendo que abandonar la competición y afectando a su estado físico de salud (Biles, 2021). El objetivo principal de este trabajo final de grado es identificar y describir las características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo en función del: género, la edad y la modalidad deportiva. Con la finalidad de individualizar el trabajo según el sujeto o disciplina deportiva, ya que se logrará un mayor éxito deportivo conforme el deportista sea capaz de gestionar la ansiedad, el estrés, la autoconfianza y la motivación.

Para ello, se ha elaborado una tabla donde se incluye las variables independientes (edad, sexo, modalidad deportiva) analizando las debilidades que presentan en cuanto a las diferentes variables psicológicas y se proponen estrategias para mejorar sus niveles.

## 2. Procedimiento de revisión (metodología).

### 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: fútbol, fútbol sala, rugby, balonmano, baloncesto, voleibol, pádel, piragüismo, judo, natación. La revisión se ha hecho con artículos publicados en bases de datos científicas.

La estrategia de búsqueda se dividió en 3 fases: La primera fase, empezó la primera semana marzo hasta la tercera semana de este mismo mes, realizando una búsqueda sin apenas filtros para encontrar la mayor cantidad de artículos posibles. La segunda búsqueda, con todos los artículos relacionados con el objetivo del trabajo, fui seleccionando aquellos que se ajustaban a la fecha de publicación y las variables psicológicas relacionadas con el trabajo, esta segunda selección me llevo hasta a mediados de abril. Y la última fase, fue aquella donde seleccione los artículos que se referían a las variables independientes y con el texto en español, terminando con la selección de la literatura a últimos de abril.

Para realizar la búsqueda de información me apoye en el acceso que ofrece la universidad mediante la biblioteca digital que permite acceder libremente a las bases de datos. Los artículos que se recogen en este trabajo final de grado están sacados de las siguientes bases de datos: Google académico, Dialnet, PsicoDoc, Sportdiscus y ProQuest.

Las palabras clave en mi búsqueda fueron: “género” “motivación”, “estrés”, “habilidades psicológicas”, “rendimiento” y “entrenamiento psicológico”.

Código de Investigación Responsable (COIR): TFG.GAF.APM.MJMR.220526.

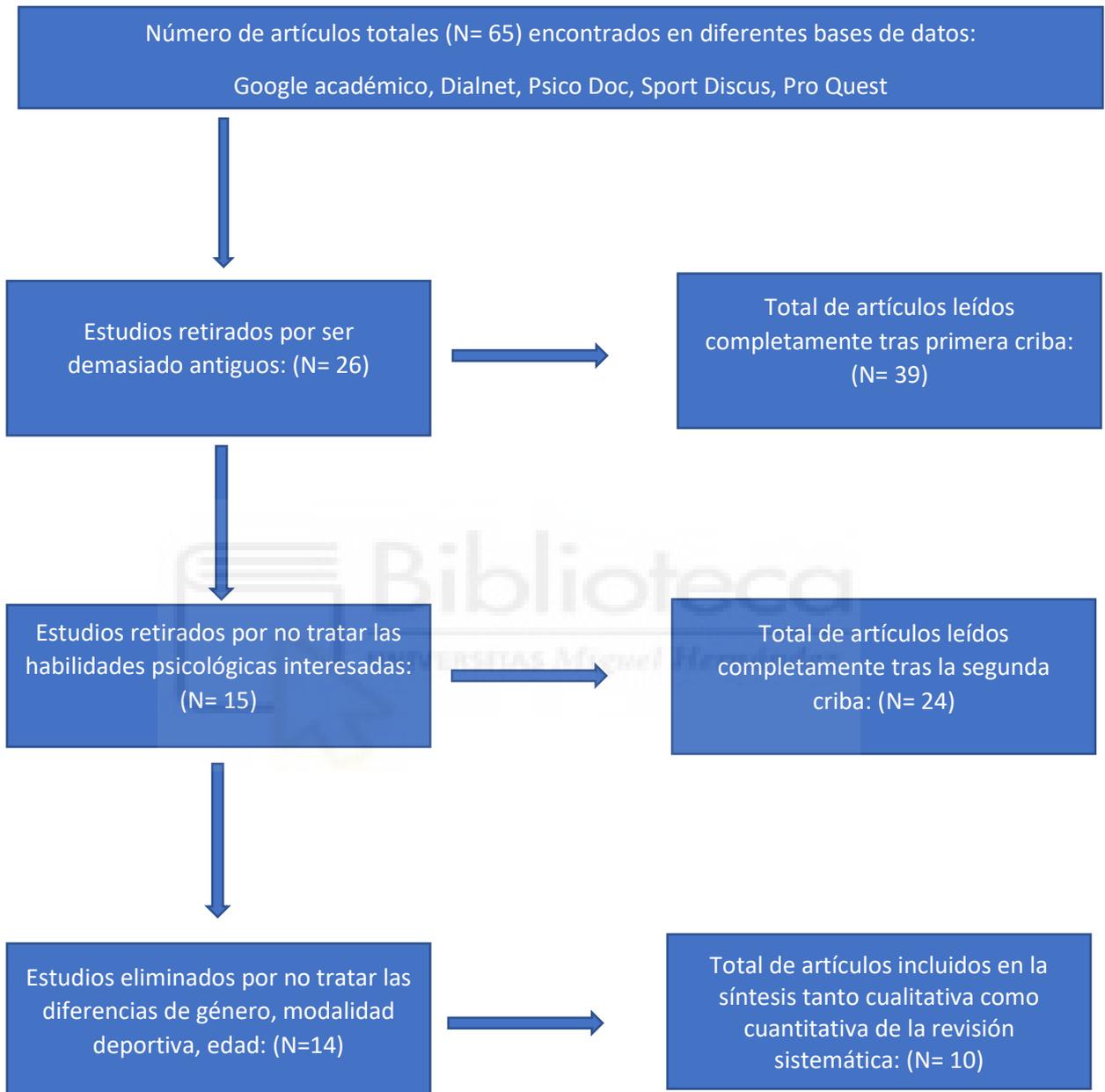
### 2.2. Criterios de inclusión / exclusión.

Tras la primera búsqueda, estuve leyendo los resúmenes y las discusiones para entenderlos a nivel más genérico y poder hacer una primera selección. En esta primera búsqueda encontré dificultades debido a que no existe suficiente literatura sobre un mismo deporte, donde se compare las habilidades psicológicas según el género. Por lo que tuve que abrir la búsqueda a cualquier tipo de deporte, ya sea colectivo o individual e introduje la variable edad, ya que la mayoría de los artículos relacionaban ambas variables. Tras ampliar y continuar la búsqueda obtuve mejores resultados, teniendo un mayor número de artículos. Los artículos seleccionados para mi revisión han sido publicados entre 2012 y 2022, es un intervalo de tiempo de 10 años.

Por otro lado, otro criterio de exclusión fue la edad de los participantes en los estudios, no siendo inferior a 15 años ni superior a 60 años, aun así, es un rango muy alto debido a que la

mayoría de los estudios seleccionados son en adolescentes y existe un menor número en población adulta.

### 2.3. Características generales.



### 3. Revisión Bibliográfica.

ANÁLISIS DE LAS CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS RELACIONADAS CON EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN PÁDEL.					
<b>Autor/es</b>	Almendros-Pacheco et al., (2022)	<b>Instrumento</b>	CPRD*	<b>Deporte</b>	Pádel
<b>Población</b>	Media: 27.5 años. Edad entre 18 y 35 años (24 chicos/20 chicas)				
<b>Objetivo</b>	Identificar las principales características psicológicas de jugadores de pádel de rendimiento, comparar las caract. psicológicas entre los jugadores de pádel en función del sexo y correlacionar las caract. psicológicas en jugadores de pádel de nivel rendimiento (ambos sexos).				
<b>Resultado</b>	Existieron diferencias significativas en todas las escalas del CPRD en jugadores de pádel respecto a la muestra general de deportista Gimeno. En cambio, no existieron diferencias significativas en ninguna de las escalas, tanto en varones como en mujeres. Por último, las correlaciones entre las escalas son distintas en función del sexo.				
<b>Conclusión</b>	Los jugadores de pádel de rendimiento obtienen la mayor puntuación en la escala control del estrés, se puede pensar que estos deportistas no habían estado sometido nunca a ningún control psicológico. Las competidoras de pádel femeninas presentan mejores resultados psicológicos en todas las escalas, excepto en la habilidad mental. En cuanto a la existencia de correlación, para los varones entre Control del Estrés e Influencia de la evaluación sobre el Rendimiento, factores como la concentración, confianza, la ansiedad se ven comprometidos por la influencia de una evaluación negativa propia o ajena. Por lo que respecta a las jugadoras femeninas, la correlación entre Influencia de la evaluación sobre el Rendimiento y Cohesión de Equipo indica la influencia de juicios positivos de las jugadoras.				
	* <i>Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo.</i>				

CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS PARA EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN JUGADORES ADOLESCENTES DE BALONMANO.					
<b>Autor/es</b>	Gómez-López, Gonzalez & Granero-Gallegos (2021)	<b>Instrumento</b>	CPRD	<b>Deporte</b>	Balonmano
<b>Población</b>	Media 15.11 años (87 chicos / 62 chicas)				
<b>Objetivo</b>	Análisis de las características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo de jugadores de balonmano en función de las variables género y años de experiencia federativa.				
<b>Resultado</b>	Los resultados señalan que existen diferencias significativas a favor de los juveniles en las variables, respecto a los cadetes. En cuanto al género, se mostró una significativa homogeneidad entre las diferentes variables, tanto en género como en categoría en cada puesto específico de juego.				
<b>Conclusión</b>	Los jugadores con mayor experiencia deportiva y edad los que mostraron mayores indicadores en las características psicológicas para el rendimiento deportivo. Además, las chicas ofrecieron diferencias significativas con respecto a los chicos en la evaluación del rendimiento, esta característica se encuentra muy relacionada con la evaluación inapropiada que el deporte realiza del rendimiento y con la ansiedad social.				

ANÁLISIS DE LAS HABILIDADES PSICOLÓGICAS EN LOS DEPORTISTAS PROMESAS Y TALENTOS GUIPUZCOANOS					
<b>Autor/es</b>	Ramírez-Muñoz & Prieto-Andreu (2021)	<b>Instrumento</b>	CPRD	<b>Deporte</b>	Atletismo Natación Baloncesto Waterpolo
<b>Población</b>	Media: 17 años. Entre los 12 y 20 años (51,4% hombres/ 48,6% mujeres).				
<b>Objetivo</b>	Estudiar las variables psicológicas implicadas en la etapa de transición de consolidación del talento deportivo. Las variables objeto de estudio fueron: habilidades psicológicas del deportista, género, edad y categoría.				
<b>Resultado</b>	Los resultados obtenidos confirman la presencia de diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres en los cinco factores evaluados por el CPRD. No se encontraron relaciones estadísticamente significativas en ninguna de las habilidades psicológicas evaluadas en relación con la edad.				
<b>Conclusión</b>	En primer lugar, existen diferencias de género en las habilidades psicológicas, y que los hombres obtuvieron mayores puntuaciones en todas las escalas evaluadas. En este estudio no se ha encontrado relación estadísticamente significativa entre la edad y ninguna de las escalas del CPRD. La explicación a esto puede ser por la característica de la muestra ya que los deportistas se han ajustado exitosamente a cada una de las transiciones deportivas, pudiendo no estar relacionado con la edad cronológica, sino con la experiencia deportiva lo que pudiera estar mediatizando las habilidades psicológicas adquiridas por el deportista.				

ANSIEDAD Y AUTOCONFIANZA RESPECTO LA AUTOEFICACIA TÁCTICA DEL FÚTBOL.					
<b>Autor/es</b>	Sáez- Abello (2019)	<b>Instrumento</b>	CSAI-2*	<b>Deporte</b>	Futbol
<b>Población</b>	Entre los 14 y 17 años. (25 chicos / 25 chicas)				
<b>Objetivo</b>	Determinar la relación entre autoconfianza y autoeficacia en deportistas juveniles, género masculino y femenino.				
<b>Resultado</b>	La variable autoconfianza se movió en contra gradiente, es decir a menor ansiedad mayor autoconfianza, estando en la misma corriente de las demás variables. Las mujeres manifiestan niveles más altos de ansiedad.				
<b>Conclusión</b>	Se evidencia como los deportistas que poco confían en ellos o tienen una autoconfianza mínima, con presencia de rasgos de inseguridad no logran resultados óptimos. Por cuanto y de esta manera la evaluación demostrada en las tablas indica que, a mayor ansiedad, la autoeficacia aumenta y a mayor autoestima también.				

\* *Competitive State Anxiety Inventory*

<b>MOTIVACIÓN, AUTOCONFIANZA Y ANSIEDAD EN JUDO: SEXO Y NIVEL COMPETITIVO.</b>					
<b>Autor/es</b>	Pulido et al., (2019)	<b>Instrumento</b>	CSAI-2R BRSQ*	<b>Deporte</b>	Judo
<b>Población</b>	Media 18.41 años (111 chicos/ 49 chicas)				
<b>Objetivo</b>	Identificar las posibles diferencias a nivel de motivación, autoconfianza y ansiedad que puedan existir en función del sexo.				
<b>Resultado</b>	En cuanto a la variable motivación, no se encontraron diferencias significativas entre hombres y mujeres. Respecto a la variable ansiedad se encontraron diferencias significativas en la comparativa entre hombres y mujeres. La variable autoconfianza, no se hallan diferencias significativas en función del sexo.				
<b>Conclusión</b>	Los judocas de ambos sexos mostraban valores similares de motivación. Las diferencias que pueden establecerse para el sexo de los deportistas se observan, que las mujeres judocas presentan niveles más elevados de ansiedad somática en intensidad que los hombres, podrían condicionar a las judocas en sus entrenamientos, preparación y competición. Este tipo de ansiedad está relacionada con la percepción que los judocas tienen de los síntomas causados por su estado físico. Por último, la autoconfianza está relacionada con la motivación de manera positiva, se puede observar una tendencia superior en las mujeres en dirección.				
* Behavioral Regulation in Sport Questionnaire					

<b>CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS PARA EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN JÓVENES JUGADORES DE FÚTBOL, RUGBY Y BALONCESTO.</b>					
<b>Autor/es</b>	Olmedilla, García-Mas & Ortega (2017)	<b>Instrumento</b>	CPRD	<b>Deporte</b>	Futbol Rugby Baloncesto
<b>Población</b>	Media 15.99 años (149 chicos)				
<b>Objetivo</b>	Establecer las características psicológicas de los jóvenes jugadores de fútbol, rugby y baloncesto, y determinar si existen diferencias entre las características psicológicas de los jugadores en función del deporte practicado.				
<b>Resultado</b>	Los jugadores de futbol son los que presentan valores superiores en CE, MO y CH, mientras que los jugadores de rugby son los que tienen valores superiores en IER y HM.				
<b>Conclusión</b>	Aunque no han aparecido diferencias significativas entre los tres deportes, destaca el hecho de que los futbolistas han obtenidos las mayores puntuaciones en tres de cinco escalas y los jugadores de rugby en las otras dos. Se puede considerar que los deportistas manifiestan una buena capacidad para controlar el estrés, gestionar adecuadamente la evaluación deportiva y una buena motivación hacia su práctica. Proponer adecuados programas de entrenamiento, deberían ser específicos, es decir que atiendan a demandas concretas del equipo deportivo y de sus individualidades.				

DIFERENCIAS DE SEXO RESPECTO DE LA ANSIEDAD ASOCIADA A LA COMPETICIÓN DEPORTIVA.					
<b>Autor/es</b>	Ponseti et al., (2017)	<b>Instrumento</b>	SAS-2*	<b>Deporte</b>	Baloncesto Natación
<b>Población</b>	Entre 10-16 años (80 chicos/46 chicas).				
<b>Objetivo</b>	Analizar las relaciones existentes entre el sexo, la ansiedad competitiva y el tipo de deporte practicado.				
<b>Resultado</b>	Las mujeres que practican natación presentan mayores valores de ansiedad que las que juegan al baloncesto, tanto en ansiedad somática como preocupación, desconcentración y competitiva. Respecto a la ansiedad competitiva, las mujeres presentan niveles más elevados que los hombres. En cuanto al deporte, la natación presenta valores de ansiedad más elevada que el baloncesto.				
<b>Conclusión</b>	Los valores de ansiedad competitiva hallados son mayores en las mujeres que en los hombres, coincidiendo con diversos estudios previos. Para analizar correctamente estas diferencias respecto del sexo, nos debemos centrar en el deporte de la natación y considerar de forma distinta los deportes de equipo y los individuales, evitando generalizaciones no controladas.				
<i>* Escala de Ansiedad Competitiva</i>					

ANÁLISIS DE LAS CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS Y LA TOMA DE DECISIONES EN UN GRUPO DE NADADORES.					
<b>Autor/es</b>	Maldonado, Martín-Tamayo & Chiroso (2015)	<b>Instrumento</b>	CPDR CETD*	<b>Deporte</b>	Natación
<b>Población</b>	Edad entre 10 y 25 años (37 chicos/ 33 chicas)				
<b>Objetivo</b>	Analizar las características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo y el estilo de toma de decisiones de 70 nadadores, relacionándolos en función del sexo, nivel y categoría deportiva.				
<b>Resultado</b>	Atendiendo al género, los análisis mostraron que los hombres obtienen puntuaciones más elevadas en todas las escalas del cuestionario, siendo la que más se asemeja la escala ChE. Con respecto, CPDR no se encontraron diferencias significativas.				
<b>Conclusión</b>	El no obtener diferencias significativas entre hombres y mujeres en las habilidades psicológicas puede significar que sus necesidades psicológicas tras los entrenamientos o competiciones son similares o muy parecidas en ambos sexos. Resalta que entre hombres y mujeres no existen diferencias significativas, aunque en las escalas CDP y AAD están a punto de serlo, por lo que se recomienda en futuras investigaciones aumentar el tamaño muestral.				
<i>* Cuestionario de Estilos de la Toma de Decisión en el Deporte</i>					

CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS DE RENDIMIENTO DEPORTIVO EN DEPORTES DE CONJUNTO.					
<b>Autor/es</b>	Arias-Padilla (2015)	<b>Instrumento</b>	CPRD	<b>Deporte</b>	Fútbol Futsal Baloncesto Voleibol
<b>Población</b>	Entre 15 y 29 años. (118 chicos / 87 chicas)				
<b>Objetivo</b>	Identificar las diferencias de las características psicológicas relacionadas con el rendimiento en deportes de conjunto (fútbol, baloncesto, voleibol y fútbol-sala) y género.				
<b>Resultado</b>	Se encontró que los varones presentaron promedios superiores en control del estrés, influencia de la evaluación del rendimiento y habilidad mental, mientras que las mujeres fueron superiores en motivación y cohesión de equipo, pero en esta última característica se encontraron diferencias significativas. Se destacan los valores de promedio en el fútbol-sala, los cuales fueron superiores en comparación con las demás disciplinas deportivas.				
<b>Conclusión</b>	Se confirman diferencias del comportamiento de las características psicológicas entre las disciplinas deportivas estudiadas, al igual que diferencias entre los géneros, lo que implica que de cara a la intervención psicológica de los deportistas es pertinente considerar la esencia misma del deporte y las exigencias competitivas de cada deporte.				

ANÁLISIS DE LOS FACTORES PSICOLÓGICOS QUE AFECTAN A LOS PIRAGÜISTAS EN EL ALTO RENDIMIENTO.					
<b>Autor/es</b>	Gómez-López et al., (2013)	<b>Instrumento</b>	IPED*	<b>Deporte</b>	Piragüismo
<b>Población</b>	Entre los 14 y los 65 años (177 chicos/ 81 chicas)				
<b>Objetivo</b>	Conocer las fortalezas o debilidades del perfil psicológico competitivo de los piragüistas de aguas tranquilas en función del sexo, edad y número de entrenamientos semanales.				
<b>Resultado</b>	Existencia de diferencias entre varones y mujeres en la escala de autoconfianza y en el control de afrontamiento negativo, obteniendo los varones presentaron mayor AC. Con respecto a la edad, en la escala de CAN se encontraron diferencias significativas entre los cadetes (14-15 años y los veteranos (>35))				
<b>Conclusión</b>	Los varones en el control atencional son mayores que los de las mujeres. Sin embargo, las mujeres demostraron mayor control actitudinal y control de la energía negativa y positiva. En análisis de la variable edad muestran diferencias significativas, siendo mayores los niveles en aquellos deportistas mayores de 35, esto refleja que los piragüistas con mayor experiencia tienen más facilidad para controlar emociones negativas y lograr la activación aun experimentando sensaciones de calma.				
<i>*Inventario psicológico de ejecución deportiva</i>					

#### 4. Discusión

Una vez revisada la literatura y en profundidad estos diez artículos, se ha tratado de establecer conclusiones sobre aquellas variables psicológicas como la motivación, el control del estrés, la ansiedad y la autoconfianza. En función de las características del deportista: sexo, edad o la modalidad deportiva practicada, estas variables psicológicas actuarán de forma diferente en los deportistas.

El dominio de las diferentes variables psicológicas se ha visto que es importante cuando hablamos de rendimiento, manejar las diferentes situaciones son determinantes para obtener buenos resultados en las competiciones y para que el deportista pueda desarrollar de forma óptima su carrera deportiva.

En primer lugar, una de la variable psicológica clave para el rendimiento es la motivación. En este trabajo observamos que en la motivación en función del sexo no se observan diferencias significativas. En el estudio de Pulido et al., (2019), las mujeres muestran una tendencia mayor en los valores de motivación intrínseca y extrínseca. En los estudios de Arias-Padilla, Quintero, Aguirre-Loiza & Arenas (2015) y Almendros-Pacheco (2022) las mujeres obtenían promedios superiores en la motivación frente a los hombres. En cambio, para Maldonado et al., (2015) en su estudio con nadadores los varones mostraron valores más elevados frente a las mujeres. Estos resultados pueden dar a pensar que las diferencias en motivación de los deportistas pueden estar más ligadas al tipo de deporte que se practique o al nivel competitivo.

Como muestran los trabajos de Gómez et al., (2021) y Almendros-Pacheco et al., (2022), respecto al control del estrés, observamos que las mujeres tienen una mayor puntuación respecto a los hombres. Por el contrario, tanto en el estudio de Maldonado et al., (2015) y Arias-Padilla, et al., (2015) los varones tenían mayor puntuación en el control del estrés. En el estudio de Ramírez et al., (2021), las mayores puntuaciones en la escala del control del estrés la obtuvieron los hombres. Estas discrepancias entre los diferentes resultados observados en los presentes trabajos puede ser explicada por factores como el nivel de competición o la edad de los deportistas.

A continuación, seguimos con las diferencias de género, pero esta vez nos centramos en otra variable psicológica como es la ansiedad. Se puede diferenciar, entre la ansiedad somática y la cognitiva. La ansiedad somática está relacionada con la percepción que los deportistas tienen de los síntomas causados por su estado físico, en el estudio de Pulido, Fuentes & de la Vega (2019) concluyen que las mujeres tienen valores más altos en comparación con los hombres. Con respecto a la ansiedad cognitiva Burton (1998), “se refiere a las preocupaciones, pensamientos negativos, imágenes desastrosas o problemas de concentración que afectan negativamente al deportista”. En el trabajo de Sáez Abello et al., (2019) coincide en que el sexo femenino obtiene los valores más alto en todos los tipos de ansiedad. También en otros trabajos se observan que la ansiedad competitiva es mayor en mujeres que en hombres (Ponseti et al., 2017).

Por último, terminando con las diferencias de género, otra variable clave para el rendimiento deportivo es la autoconfianza. La autoconfianza se relaciona con la motivación de manera positiva (Montero, Moreno-Murcia, González, Pulido & Cervelló, 2012). En el estudio de Pulido et al., (2019) no se hallaron diferencias significativas en función del sexo, pudiendo deberse estos resultados a que tanto hombre como mujeres se encuentran igual de preparados a la hora de afrontar una competición. Por el contrario, en el estudio de Gómez-López et al., (2013), los hombres tienen mayores valores de autoconfianza, en cambio, las mujeres demostraron mayor control actitudinal y control de la energía negativa y positiva. En otros estudios se demostró que la variable autoconfianza se movió en “contra gradiente”, es decir a menor ansiedad mayor autoconfianza (Sáez Abello et al., 2019).

La edad de los deportistas es otro elemento que aparece en muchos artículos revisados siendo determinante, ya que todos los autores coinciden prácticamente en lo mismo. Como podemos apreciar en el trabajo de Gómez et al., (2021), donde se analizan las características psicológicas para el rendimiento deportivo en jugadores adolescentes de balonmano, los resultados reflejaron que los jugadores con mayor experiencia competitiva en la práctica del balonmano mostraron un mayor Control del estrés, un mejor control de la evaluación del rendimiento, mayor Habilidad mental y mayores niveles de Cohesión de equipo. El mismo autor, esta vez en un estudio con piragüistas (Gómez-López, Granero-Gallegos & Folgar, 2013) refleja que los deportistas con mayor experiencia tienen más facilidad para controlar emociones negativas y lograr la activación aun experimentando sensaciones de calma. Es decir, los jugadores más experimentados disponían de mayores recursos psicológicos para controlar el estrés competitivo y una posible evaluación negativa sobre su rendimiento deportivo. Por el contrario, en el estudio de Ramírez Muñoz et al., (2021) no se encontró relación significativa entre la edad y las escalas del CPDR, la falta de relación entre la edad y las habilidades psicológicas pudiera ser explicada por las características específicas de esta muestra.

Centrándonos en la modalidad deportiva, tenemos que diferenciar primero entre deportes colectivos e individuales. Para Padilla et al., (2016) los resultados de su estudio, realizado con jugadores de fútbol, voleibol y fútbol-sala (mujeres y varones), resalta la motivación como un factor psicológico que caracteriza a los deportes de equipo y sugiere que los programas de intervención psicológica deben ser acordes al género, las exigencias de entrenamiento y competición en las diversas disciplinas deportivas. Si hablamos de un deporte específico el fútbol, es el que mejores valores presenta en cuanto a motivación, respecto a otros deportes de equipos (Olmedilla et al., 2017).

Con respecto a los deportes individuales, en el estudio de Ponseti et al., (2017) se compara el baloncesto y la natación, siendo los niveles de ansiedad global mayores en la natación. Estas diferencias pueden ser debidas a que las expectativas de rendimiento sean diferentes en la práctica individual que cuando se hace en equipo. Además, en los deportes individuales la exigencia de rendimiento es máxima desde el inicio, mientras que en deportes de equipo es posible alcanzar el máximo rendimiento de una forma más progresiva.

Entre las limitaciones de los trabajos presentados no se han controlado alguna de las variables personales o del entorno del deportista que puedan estar mediatizando las puntuaciones obtenidas en las habilidades psicológicas como son el momento de la competitivo, el número de horas de dedicación al entrenamiento y la competición o el haber padecido alguna lesión recientemente.

A modo resumen, analizando los resultados de los trabajos revisados podemos concluir que las mujeres tienen peor control del estrés, mayores niveles de ansiedad y menores valores de autoconfianza respecto a los hombres. En cambio, estos últimos tienen menor puntuación en el nivel de motivación. Con respecto a la edad, existe menor controversia en los resultados en comparación con las diferencias de género, ya que aquellos deportistas de menor edad o experiencia en el deporte son aquellos que tiene un peor control de las variables psicológicas. Y, por último, se ha demostrado que en los deportes de equipo tienen mejor control del estrés y una mayor motivación; mientras que los deportistas que practican una modalidad deportiva individual su nivel de ansiedad es mayor.

## 5. Propuesta de intervención.

Al entrenamiento físico y técnico-táctico se debe incluir el entrenamiento de las habilidades psicológicas, para así conseguir un desarrollo de todas las cualidades necesarias para la alta competición. Para realizar intervenciones más eficaces, es importante tener en cuenta fortalezas y debilidades en las de las diferencias de género, la modalidad o la edad de los deportistas. También es importante una atención especial a los deportistas que provienen de otros países, ya que las diferencias en el idioma, cultura, nuevos compañeros, etc., son otros aspectos para tener en cuenta, puesto que son circunstancias cambiantes que rodean al deportista en cada competición.

El objetivo de esta intervención es identificar el objetivo y las debilidades de los deportistas en función de las variables independientes, y proponer estrategias o técnicas de entrenamiento para obtener mejores resultados a la hora de afrontar la competición.

Los principales resultados que se pretende con esta propuesta es tener una preparación más integral de los deportistas, no solo mejorando los resultados, si no tratando aspectos como el abandono, el burnout, el afrontamiento del sentimiento de derrota o de éxito de las diferentes situaciones deportivas.

Por otro lado, las fortalezas que ofrece esta intervención son dotar al deportista de estrategias que puedan servirle para afrontar la competición con más confianza, menos presión y nerviosismo, enfocándose completamente en la competición. En cambio, algunas debilidades que podemos encontrar es que los deportistas no se tomen totalmente en serio las técnicas de relajación, auto-diálogo o visualización, ya que en poblaciones más jóvenes pueden verlo como una pérdida de tiempo.



VARIABLES INDEPENDIENTES	SEXO	EDAD	MODALIDAD DEPORTIVA
<b>OBJETIVO</b>	<p>1. Conseguir que las mujeres tengan mayor control del estrés y de autoconfianza. Y reducir los niveles de ansiedad.</p> <p>2. Aumentar la motivación en los hombres.</p>	Mejorar los niveles de autoconfianza, control del estrés y reducir la ansiedad en los deportistas más jóvenes.	Controlar el estrés y la ansiedad. Ese estrés hace que el deportista no se relaje en exceso, pero debe saber controlarlo y que no afecte a su rendimiento deportivo
<b>DEBILIDADES</b>	<p>1. Pensamientos de inseguridad en el periodo de competición</p> <p>2. Muestran niveles de motivación mas bajo que las mujeres.</p>	Encontramos que, debido su baja experiencia y recursos técnicos, los deportistas con menor edad tienen un peor control del estrés, una mayor ansiedad y menores niveles de autoconfianza.	Los deportistas que practican una modalidad individual (natación) presentan durante la competición peores niveles del control del estrés y una mayor ansiedad.
<b>ESTRATEGIAS /TÉCNICAS.</b>	<p>1. Las estrategias o técnicas propuestas para mejorar son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- En los entrenamientos, modificar normas de juego para provocar mayor estrés.</li> <li>- Técnicas de relajación (Anexo 1).</li> <li>- Técnica de visualización (anexo 2)</li> </ul> <p>2. Para los hombres las estrategias empleadas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dar feedback positivo.</li> <li>- Marcar objetivos a corto plazo.</li> <li>- Técnicas de auto-diálogo (anexo 3)</li> </ul>	<p>Las estrategias o técnicas que seguir para mejorar las debilidades de los deportistas son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Condicionar su juego en los entrenamientos.</li> <li>- Anotar los pensamientos y sensaciones durante los entrenamientos o competición.</li> <li>- Descansos activos, nunca perder la actividad.</li> <li>- Utilizar técnicas de visualización (anexo 2) o auto-diálogo (anexo 3).</li> </ul>	<p>Antes y después tanto en entrenamientos como en competiciones realizar estas estrategias:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pensamientos positivos durante la competición.</li> <li>- No obsesionarse con el resultado, sino pensar más en el disfrute de la actividad.</li> <li>- Repetir rutinas, establecer una conducta a la hora de abordar la competición o el entrenamiento</li> <li>- Técnicas de relajación (anexo 1).</li> <li>- Técnicas de auto-diálogo (anexo 3).</li> </ul>

## 6. Bibliografía

- Almendros-Pacheco, J., Moral-García, J. E., Arroyo-Del Bosque, R., & Maneiro, R (2022). Análisis de las características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo en pádel. *Logía, educación física y deporte*, 2(2), 46-57.
- Barahona-Fuentes, G., Soto, R., y Huerta, Á. (2019). Influencia del auto-diálogo sobre los niveles de ansiedad y estrés en jugadores de tenis: una revisión sistemática. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 41(2), 135-41.
- Barahona-Fuentes, G., & Ojeda, Á. H. (2019). Influencia de las habilidades psicológicas sobre los niveles de ansiedad y estrés en el deporte. *Revista Educación las Américas*, 9, 81-88.
- Castañeda-Vázquez, C., Zagalaz-Sánchez, M. L., Chacón-Borrego, F., Cachón-Zagalaz, J., & Romero-Granados, S. (2014). Características de la práctica deportiva en función del género. Estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación: Universidad de Sevilla. *Retos. Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (25), 63-67.
- Cecchini, J. A., González, C., Carmona, M., & Contreras, O. (2004). Relaciones entre el clima motivacional, la orientación de meta, la motivación intrínseca, la auto-confianza, la ansiedad y el estado de ánimo en jóvenes deportistas. *Psicothema*, 16, 104-109.
- Dosil, J. (2009). Reflexiones sobre la psicología del deporte en Iberoamérica. *Revista de Psicología General y Aplicada*. 62 (1-2), 131-135.
- Fenoy, J., & Campoy, L. (2012). Rendimiento deportivo, estilo de liderazgo y evitación experiencial en jóvenes futbolistas almerienses. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 137-142.
- González-Campos, G. (2015). Control de la visualización y las imágenes en el deporte.
- Gómez-López, M., Granero-Gallegos, A., & Folgar, M. I. (2013). Análisis de los factores psicológicos que afectan a los piragüistas en el alto rendimiento. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación-e Avaliação Psicológica*, 1(35), 57-76.
- Gómez-López, M., González, J., & Granero-Gallegos, A. (2021). Características psicológicas para el rendimiento deportivo en jugadores adolescentes de balonmano. *Journal of Sport & Health Research*, 13(3).
- González, L. G., Solana, A. A., Serrano, J. S., Tomás, F. J. A., & Clemente, J. A. J. (2015). Soporte de autonomía en Educación Física: evidencias para mejorar el proceso de enseñanza. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 10(29), 103-111.
- González, J. L. (1992). Psicología y Deporte. *Colección psicológica Práctica*. Tomo 1, fascículo XXV.
- González, J. L. (1996). El entrenamiento psicológico en los deportes. Madrid. *Biblioteca Nueva*.
- Guerrero, H., Saldaña, R., Bulnes, L., del Castillo-Arreola, A., & Palencia, A.R. (2017). Cognitive-Behavioral Intervention in Mexican Professional Soccer Players. *European Scientific Journal*, 13(8), 30.
- Hanton, S., Cropley, B., & Lee, S. (2009). Reflective practice, experience, and the interpretation of anxiety symptoms. *Journal of Sports Sciences*, 27(5), 517-533.
- Jaenes, J. C., Carmona, J., & Lopa, E. (2010). Evaluación y análisis de habilidades psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 5, 15-28.

- Jerome, G. J. & Williams, J. M. (2000). Intensity and interpretation of competitive state anxiety: relationship to performance and repressive coping. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12, 236–250. <https://doi.org/10.1080/10413200008404225>
- López-López, I. S., Sánchez, J. C. J., & Vélez, D. C. (2013). Adaptación para futbolistas (CPRD-F) del cuestionario “características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo” (CPRD). *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 13(2), 21-30.
- Maldonado, L., Martín-Tamayo, I., & Chirisa, L. J. (2015). Análisis de las características psicológicas y la toma de decisiones en un grupo de nadadores. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 10(1), 49-56.
- Montero, C., Moreno-Murcia, J. A., González, I., Pulido J. J. & Cervelló, M. (2012). Ansiedad estado precompetitiva en judocas. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 7(1), 26-43. <https://doi.org/10.18002/rama.v7i1.43>.
- Núñez, J. L., León, J., González, V., & Martín-Albo, J. (2011). Propuesta de un modelo explicativo del bienestar psicológico en el contexto deportivo. *Revista de psicología del deporte*, 20(1), 223-242.
- Murray JF. *Tenis inteligente. Cómo jugar y ganar el partido mental*, 1ª ed. Barcelona: Paidotribo Ed.; 2002.
- Olmedilla, A., García-Mas, A., & Ortega, E. (2017). Características psicológicas para el rendimiento deportivo en jóvenes jugadores de fútbol, rugby y baloncesto. *Acción Psicológica*, 14(1), 7-16.
- Pacheco, J. A., García, J. E. M., del Bosque, R. A., & Dios, R. M. (2022). Análisis de las características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo en pádel. Logía, educación física y deporte: *Revista Digital de Investigación en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 2(2), 46-57.
- Padilla, I. A., Quintero, T. A. C., Aguirre-Loaiza, H. H., & Arenas, J. A. (2016). Características psicológicas de rendimiento deportivo en deportes de conjunto/Psychological characteristics sports performance in team sports. *Psicogente*, 19(35).
- Pulido, S., Fuentes, J. P., & De la Vega, R. (2021). Motivación, autoconfianza y ansiedad en judo: Sexo y nivel competitivo. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*.
- Pulido, S., Fuentes, J. P. & Jiménez, R. (2022). Análisis de las relaciones entre variables motivacionales y ansiedad en judocas competidores. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 3(3), 436-453.
- Rascado, S. M., Boubeta, A. R., Folgar, M. I., & Fernández, D. A. (2014). Niveles de rendimiento y factores psicológicos en deportistas en formación. Reflexiones para entender la exigencia psicológica del alto rendimiento. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 9(2), 373-392.
- Ruano, F. J. S. R., García, T., Jiménez, R., Ramon, M. M., & Gimeno, E. C. (2007). Predicción de la satisfacción con el rendimiento deportivo en jugadores de tenis: efecto de las claves situacionales. *European Journal of Human Movement*, (18), 41-60.
- Telletxea, S. (2007). Aplicación de un programa de intervención psicosocial orientado hacia la formación y optimización de las capacidades de rendimiento en deportistas. *Tesis Doctoral*. Universidad del País Vasco.
- Ureña, P. (2005). Aplicaciones del sistema de eslabones de Puni a la preparación psicológica de un equipo de fútbol ante competiciones concretas. *Revista MHSalud*, 2(1), 1-11.

Verdaguer, F. X. P., Mas, A. G., Ramón, J. C., & Conti, J. V. (2017). Diferencias de sexo respecto de la ansiedad asociada a la competición deportiva. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (31), 193-196.

Viadé, A. (2003). *Psicología del rendimiento deportivo*. Barcelona: UOC.

Weinber, R y Gould, D (1996). *Fundamentos de Psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel.



## 7. Anexos

### Anexo 1: Técnicas de relajación.

Se considera la relajación como una herramienta de gran utilidad para el deportista, ya que le permite controlar sus estados de ansiedad y activación, así como utilizar otras técnicas psicológicas con efectividad (Weinberg y Gould, et al 1996. Se concluye en la relevancia del uso diferencial de las técnicas de relajación en especial en los deportes individuales y de adversario, el aprendizaje de estas técnicas desde edades tempranas (Díaz-Ocejo et al., 2012). Entre los beneficios de esta técnica destacan:

- Facilita la recuperación cuando el tiempo para descansar es muy breve, ayuda a recuperar energías durante la competencia (González, 1992).
- Utilización de la relajación como respuesta antagónica a la ansiedad.
- Ayuda al control de la activación en situaciones reales de afrontamiento.
- Después del entrenamiento o competencia se puede usar para una recuperación psicofísica permitiendo al deportista volver a su estado original de reposo, ayuda a encontrar el nivel adecuado de activación (González, 1996)

Aunque son diversas las técnicas de relajación existentes, vamos a centrarnos en algunas de las que son consideradas como relevantes. La relajación partiendo de las sensaciones de exceso de tono muscular para tomar conciencia de lo que se siente en ausencia de esa tensión, procedimiento denominado músculo-mente (ejemplo de este procedimiento pueden ser la técnica de relajación progresiva de Jacobson, 1938).

Por otro lado, aquellas estrategias que parten de ideas, pensamientos o imágenes de relajación para lograr una disminución del sistema nervioso simpático que derivará en una bajada de presión sanguínea, frecuencia respiratoria y consumo de oxígeno y, por lo tanto, un descenso de la tensión muscular, procedimiento denominado mente-músculo (Schultz & Luthe, 1959).

## Anexo 2: Técnica de visualización.

Esta habilidad transforma la situación en una imagen tan real como se pueda y facilita el aprendizaje y la concentración, la estimulación, un óptimo control de la atención, mejora las destrezas físicas y aumenta el control de las variables fisiológicas y psicológicas. Por su parte, Buceta (1998) se refiere a esta técnica como una habilidad psicológica que consiste básicamente en reproducir mentalmente una experiencia en ausencia de estímulos externos.

En esta línea de pensamiento, lo más oportuno es seleccionar situaciones que resulten relativamente familiares al jugador en las que se emplee un tiempo prudencial en su realización para que nos permita establecer diferencias respecto a otros jugadores, al mismo tiempo, suponga una actividad con algunas distracciones leves en el sentido de asegurar que el jugador no puede contar los segundos que dura el ejercicio, de cara a que no se puedan distorsionar los resultados de evaluación obtenidos en esta variable.

No obstante, Ureña (2005) explica que durante el proceso de la visualización se utilizan todos los sentidos, pero especialmente el sentido del movimiento. No obstante, cuantos más sentidos se vean involucrados en el proceso, más real será la experiencia y consecuentemente, más efectiva.

Según en Viadé (2003), la visualización presenta las siguientes ventajas: Posibilita el entrenamiento y la recuperación de lesionados, implica menos ansiedad en los entrenamientos ya que se asocia a la relajación y mejora el grado de concentración y de confianza del deportista, ya que se trata de una técnica de autorregulación encubierta.

Se pueden diferenciar dos tipos de visualizaciones según Murray (2002):

- La perspectiva interna de visualización es aquella en la que el jugador se imagina a sí mismo dentro de su propio cuerpo experimentando las mismas sensaciones que sentiría en la situación real. El jugador es el protagonista de la acción.
- La perspectiva externa de visualización es aquella en la que el jugador se imagina a sí mismo desde la posición de un observador. La sensación es como si se estuviera viendo la acción desde fuera, como si la estuviera grabando con una cámara de video.

### Anexo 3: Estrategia de auto-diálogo

En una reciente revisión sistemática realizada por Barahona-Fuentes, Soto y Huerta (2019), se establece que el auto-diálogo podría favorecer significativamente a la disminución en rasgos de ansiedad y estrés. El auto-diálogo se refiere a cómo hablamos con nosotros mismos, normalmente en nuestra mente, aunque a veces puede ser en voz alta. Este dialogo interior nos sirve para reducir la ansiedad y estrés ante determinadas situaciones deportivas, aunque si el auto-diálogo es negativo, puede potenciar emociones dañinas.

Murray (2002) afirma que un buen entrenamiento de auto-dialogo en deportistas evitaría un descontrol, como la falta de concentración, la respiración agitada, ausencia de relajación. Por otra parte, estos entrenamientos podrán favorecer una disminución del estrés, siendo esta característica una condición para el desempeño exitoso durante la competición (del Campo et al., 2015; Reina et al., 2004). El auto-habla se ha mostrado útil en deportes tanto de equipo (baloncesto, futbol) como individuales (golf, tenis). Principalmente, existen 2 tipos de auto-diálogo:

- El Auto-diálogo motivacional: incluye señales destinadas a aumenta la motivación, maximizando el esfuerzo, fomentar la confianza y creando estados de ánimo positivos.
- Y por otro lado el Auto-diálogo instructivo: incluye señales destinadas a enfocar la atención a la técnica, la estrategia, o los atributos cinestésicos de una habilidad.

En particular, el auto-habla instruccional debería ayudar a aumentar y dirigir el foco atencional, mientras que el auto-habla motivacional debería ayudar a motivar, aumentar la confianza y regular el esfuerzo (Zinsser et al., 2006).

