

TRABAJO FIN DE GRADO REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

LA ANSIEDAD EN COMPETICIÓN DE GOLF

Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

UNIVERSIDAD MIGUEL HERNÁNDEZ



CURSO ACADÉMICO: 2015 – 2016

Josué Esteve Esteban

Tutor Académico: Mario Molinos Navarro

ÍNDICE

1. CONTEXTUALIZACIÓN	1
2. PROCEDIMIENTO DE REVISIÓN	3
3. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA	3
4. DISCUSIÓN	9
5. CONCLUSIONES	13
6. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	13
7. BIBLIOGRAFÍA	16
8. ANEXOS	18
8.1 Escala de ansiedad deportiva (SAS-2)	18
8.2 Inventario de ansiedad de estado competitiva 2 (CSAI-2R)	19
8.3 Sesiones Iniciales de la Propuesta Intervención	20

1. CONTEXTUALIZACIÓN

El golf es un deporte de precisión que predomina por su elevado componente técnico, por la exigencia a la adaptación, por tener que enfrentarse constantemente a la imperfección, así como una gran duración de la competición (aproximadamente unas cinco horas). Todas estas características juntas implican la necesidad de optimizar el rendimiento psicológico para conseguir una buena activación, gestionar correctamente la toma de decisiones, obtener un alto control atencional e impulsar los aspectos relacionados con la confianza (Gordillo, Molleja, & Solé, 2011).

Además no solo es un deporte competitivo, también tiene un desarrollo importante en las relaciones sociales, salud y economía (Majzub & Muhammad, 2010). Cada día, el golf tiene un mayor impacto en el ámbito social y federativo, tanto en el terreno profesional como en el amateur. Como información relevante destacar que de 17.403 licencias en el año 1980, se ha pasado a las 277.782 licencias en el año 2016 (Real Federación Española de Golf, 2016).

Este deporte se puede practicar a cualquier edad, las competiciones se organizan desde la categoría de Benjamines hasta la de Seniors. En la competición de golf existe el sistema de hándicap, que son golpes extras que reciben los jugadores cuando comienzan a jugar, conforme van participando en competiciones y sus resultados mejoran se les aplica una bajada del hándicap proporcional que establece un baremo de la Real Federación Española de Golf. El hándicap ofrece las mismas oportunidades a la hora de competir entre jugadores de distinto nivel de juego (Irazusta & Arruza, 2006).

El golf no requiere de condiciones físicas extraordinarias para el comienzo de su desempeño, ya que la práctica desarrolla otras cualidades como la atención, la coordinación, el equilibrio y el ritmo, no obstante, para llegar a un nivel alto es necesario la adquisición de exigencias físicas y psicológicas altas. El desarrollo de este deporte implica tomar decisiones sobre la elección del palo a utilizar, el golpe que se va a realizar, desarrollar y modificar tácticas según los requisitos de la competición, gestionar los conocimientos propios y arriesgarse en disposición de altas demandas (Irazusta & Arruza, 2006).

Con esta visión del golf, se puede observar que es un deporte altamente cognitivo-emocional, en el que el golfista combina sus conocimientos aprendidos sobre el juego con los que se van generando con cada actuación, todo esto teñido por los sentimientos propios de competencia y el deseo de ser eficiente durante la práctica del golf (Irazusta & Arruza, 2006), ofreciendo un marco muy interesante para el estudio psicológico.

La perfecta ejecución de una destreza deportiva se piensa mejor como una perfecta interacción entre la mente y el cuerpo (Cox, 2008). El aspecto mental es una parte integral que existe en el deportista que compite. Un deportista debe mantener un nivel adecuado de salud mental para poder llevar a cabo la tarea con un nivel óptimo (Anshel, 2011). Existen muchos factores y aspectos que influyen en el rendimiento deportivo y que son idóneos para una intervención de la psicología deportiva, a su vez, la influencia que ejercen dichos factores en el rendimiento de los deportistas también será dispar (Dosil, 2002).

Uno de los factores que se ha asociado con el fracaso deportivo ha sido la ansiedad (Majzub & Muhammad, 2010), también es un factor que media sobre el rendimiento deportivo, aunque no todos los autores mantienen la misma postura respecto al modo en el que repercute (Pinto & Vázquez, 2013). El estudio de la ansiedad es importante porque está estrechamente relacionada con los términos de activación y estrés (Cox, 2008). Algunas fuentes de estrés en el golf pueden ser la salida del Tee 1, embocar putts decisivos, finalizar una ronda de golf en la que se está teniendo un buen resultado (Vardy, 1996), tener problemas de técnica, problemas personales o presión competitiva (Rees, Hardy, & Freeman, 2007).

Lazarus (2000) define a la emoción como la “reacción psicofisiológica organizada de relaciones en curso con un ambiente que generalmente pero no siempre implica relaciones interpersonales o sociales”. Este mismo autor identifica 15 emociones diferentes y una de estas emociones es la ansiedad, que la define como “el hecho de enfrentarse con una amenaza existencial, incierta” (Cox, 2008). La ansiedad es un estado emocional negativo en el que las sensaciones de nerviosismo, preocupación y aprensión aparecen vinculadas con la activación del organismo (Weinberg & Gould, 2007). En un ambiente de competición Martens et al. (1990) la define como la sensación de estar nervioso, con dudas y presionado en relación con la percepción individual del deportista sobre la situación a la que se enfrenta (Majzub & Muhammad, 2010). Es una emoción que puede emerger como respuesta a una situación competitiva. La ansiedad es multidimensional (Figura 1), posee un componente de rasgo y uno de estado. El componente de rasgo es como una disposición de la personalidad, mientras que el componente de estado es una respuesta específica de la situación (Cox, 2008). Además, posee componentes tanto cognitivos como somáticos. La ansiedad cognitiva es el componente mental de la ansiedad causado por elementos como el miedo a la evaluación social negativa o al fracaso. La ansiedad somática es el componente físico que refleja la percepción de estas respuestas fisiológicas como un aumento en el ritmo cardíaco, la respiración y la tensión muscular (Cox, 2008).

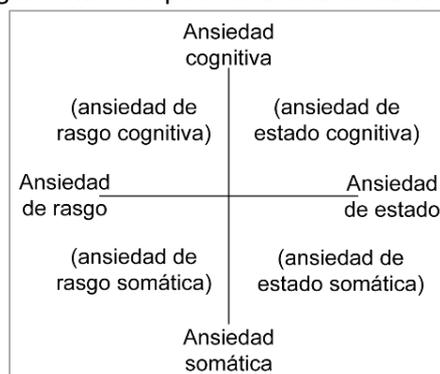


Figura 1. La ansiedad de rasgo como la de estado exhiben componentes de ansiedad cognitiva y somática (Cox, 2008).

La ansiedad de estado competitiva que ocurre antes de una situación competitiva se denomina ansiedad de estado precompetitiva. Existen cinco factores que llevan a un aumento de la ansiedad que son: miedo al fracaso en el desempeño, miedo a la evaluación social negativa, miedo al daño físico, ambigüedad de la situación e interrupción de una rutina ya aprendida (Cox, 2008). La respuesta de ansiedad de estado a situaciones estresantes puede observarse y registrarse mediante el uso de una lista de control de comportamiento. Desde 1990, el Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2) ha sido el instrumento elegido para la medición multidimensional de la ansiedad de estado competitiva. Está compuesto por veintisiete puntos que miden la ansiedad de estado cognitiva, la ansiedad de estado somática y la autoconfianza (Cox, 2008).

En la competición de golf, la ansiedad puede provocar un bloqueo en el swing, dado que un elevado tono muscular puede entorpecer la calidad de la acción motora y más si es de precisión (swing de golf). También puede disminuir los reflejos del golfista, inducir un bloqueo cognitivo al ser incapaz de concentrarse y provocar interrupciones en la atención. El ritmo respiratorio puede verse afectado y el jugador puede padecer visión borrosa o doble. Estos síntomas dificultan en gran medida la práctica del golf afectando negativamente al rendimiento.

Para poder abordar todos estos aspectos importantes para la correcta competencia del golfista, se precisa de un equipo multidisciplinar en el que exista un trabajo conjunto entre el entrenador, preparador y psicólogo deportivo del deportista. El psicólogo deportivo será fundamental para la implantación de factores que afectan al rendimiento como el desarrollo y la mejora de conductas, hábitos, estados y actitudes relevantes en la práctica del golf, además de la eliminación de todas las conductas que influyan negativamente en dicho rendimiento (Dosil, 2002).

A través de esta revisión bibliográfica se ha querido estudiar qué efectos tiene la ansiedad sobre los jugadores de golf, cómo afecta la ansiedad en la competición de golf, repercusión de las variables edad, género, competición, experiencia sobre la ansiedad y si esta misma influye en el rendimiento deportivo y en la biomecánica del swing de golf.

2. PROCEDIMIENTO DE REVISIÓN

El proceso de la revisión bibliográfica sigue las directrices de PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic review and Meta-Analyses) (Urrútia & Bonfill, 2010). Los meses dedicados a la búsqueda de los artículos científicos fueron noviembre y diciembre de 2015.

La búsqueda de las publicaciones científicas se realizaron en las siguientes bases de datos: PubMed, ScienceDirect, Pro-Quest y Scopus. Los descriptores utilizados fueron Golf, Anxiety y Competitive, aplicando conectores lógicos: "Golf" AND "Anxiety" AND "Competitive". Se establecieron criterios de inclusión y de exclusión para delimitar la búsqueda y obtener las publicaciones que se ajustaban a los objetivos de nuestro trabajo.

Los criterios de inclusión utilizados fueron los mismos en las tres bases de datos: "Fecha de publicación: 2005-2015", "Humanos", "English", "Tipo de Fuente: Revista Científica". Los criterios de exclusión se escogieron según la temática del estudio científico: "farmacología".

A partir de esta búsqueda, se obtuvieron un total de 70 resultados, de los cuales, tras la lectura de los resúmenes de las publicaciones, se descartaron los artículos repetidos y aquellos que no cumplían los objetivos de esta revisión, es decir, estudios que no tratan la ansiedad y estudios donde el deporte no fuese el golf (total exclusión 52), siendo un total de 18 artículos para poder realizar la revisión sistemática (Figura 2).

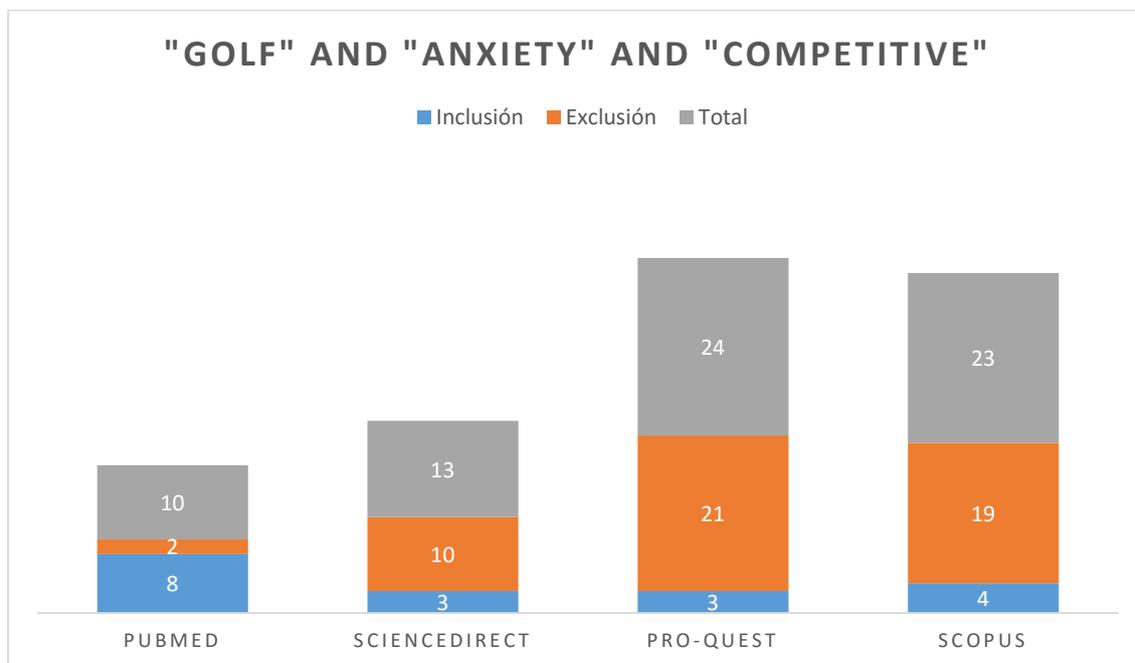


Figura 2. Descriptores y conectores utilizados en la búsqueda bibliográfica y total de artículos incluidos y excluidos de la revisión sistemática. Bases de datos: Pubmed, Sciencedirect, Pro-Quest y Scopus.

3. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

La revisión bibliográfica está compuesta por 18 artículos científicos, las muestras de los estudios corresponden a golfistas tanto amateurs como a profesionales y sin distinción en el género ni edad. La herramienta mayormente utilizada en la metodología de los estudios para medir la ansiedad fue el cuestionario elaborado por Martens & Cols en el año 1990: Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2). Los resultados se incluyen en la tabla 1.

Tabla 1. Sumario de los resultados de los artículos analizados en la revisión bibliográfica: La ansiedad en la competición de golf.

ESTUDIO	MUESTRA	MÉTODO	RESULTADO
Hasegawa, Koyama, & Inomata. (2013)	23 Golfistas Amateurs. Hombres (n=10), Mujeres (n=13). Edad Media: 38,6 ± 13,3 años. Hándicap promedio: 5,7 ± 2.8 Años jugando al golf: 14,5 ± 6,4 años Grupo Ansiedad Alta (GAA): n=8 Grupo Ansiedad Baja (GAB): n=7	Tarea: Golf-Putting, 3 distancias: 1,25m, 1,50m y 1,75m. 2 tareas: Control y Presión (Público y \$). Cuestionarios Ansiedad Subjetiva: STAI Y-1. FC: LRR-03 Monitor. Cinemática: Canon.	Condición de Presión: ↑ Ansiedad, ↑ FC en los 2 grupos. Parámetros cinemáticos en el GAA se modificaron en la distancia de 1,25m. Ningún cambio en GAB.
Hayslip & Petrie. (2014)	1320 Golfistas Amateurs. Hombres (n=1150), Mujeres (n=170). Edad Media: 52,59 años. Años jugando al golf: +20 años.	Tarea: 1 día Torneo Golf. 3 días antes recogida datos. Aptitudes Psicológicas: TOPS. Hab. Golf Específicos: Golf Performance Survey (GPS) Ansiedad Competitiva: SAS.	GPS: predijo el rendimiento. Hombres y Mujeres: la edad y las interacciones respectivas entre la edad y las puntuaciones de TOPS, SAS y el GPS no mostraron efectos significativos en la predicción del rendimiento del torneo.
Cooke, Kavussanu, McIntyre, Boardley, & Ring. (2011)	50 Golfistas Expertos. Hombres (n=44), Mujeres (n=6). Edad Media: 51,5 años. Hándicap promedio: 3,01 Años jugando al golf: 7,81 años.	Tarea: Golf-Putting, 3 distancias: 1,2m, 1,8m y 2,4m. Manipulaciones: Baja presión, Media presión y Alta presión. Medidas desempeño: Número putts embocar bola. Medidas psicológicas: Ansiedad: CSAI-2R, Esfuerzo: Rating Scale for Mental Effort Procesamiento Consciente: Movement Specific Reinvestment Scale Medidas fisiológicas: FC, EMG y fuerza agarre. Medidas cinemáticas: Acelerómetro triaxial.	Medidas psicológicas : ↑ Presión = ↑ Ansiedad y esfuerzo mental. Medidas fisiológicas : ↑ Presión = ↑ FC y ↓ Fuerza Agarre. EMG no aumenta con mayor presión. Medidas Cinemáticas : Bajo condición de presión media ↓ Velocidad impacto que con presión baja. Ningún efecto en aceleración lateral y vertical de la cabeza del palo bajo presión.
Mullen & Hardy. (2010)	34 Golfistas Novatos. Grupo Global (GG) (n=18): Hombres (n=8), Mujeres (n=10). Edad media: 26,4 Grupo Analítico (GA) (n=16) Hombres (n=5), Mujeres (n=11). Edad media: 26,5	Tarea: Golf-Putting, distancia putt: 226 cm. 6 Fases en 2 días (Adquisición Habilidad-Prueba). Manipulaciones presión: inclinación putt 25%, \$. Cinemática: Cámara CASIO para registro de putt. Ansiedad: CSAI-2 Rendimiento: Número de putts con éxito.	Ansiedad Cognitiva: GG y GA obtuvieron mismos resultados en condiciones de ansiedad baja. Con ansiedad alta el GG obtuvieron mejores resultados. Rendimiento : GG más putts embocados que GA.

Tabla 1. Sumario de los resultados de los artículos analizados en la revisión bibliográfica: La ansiedad en la competición de golf. (Continuación)

ESTUDIO	MUESTRA	MÉTODO	RESULTADO
Cooke, Kavussanu, McIntyre, & Ring. (2010)	58 Golfistas Novatos. Hombres (n=23) Mujeres (n=35). Edad Media: 19,6 años.	Tarea: Golf-Putting, 3 distancias: 1,2m, 1,8m y 2,4m. 5 Bloques de 6 putts. Manipulaciones: Baja presión, Media presión y alta presión. Medidas desempeño: Número putts embocar bola. Medidas psicológicas: Ansiedad: CSAI-2R, Esfuerzo: Rating Scale for Mental Effort Medidas fisiológicas: FC, EMG. Medidas cinemáticas: Acelerómetro triaxial.	Medidas psicológicas : Presión alta = ↑ Ansiedad cognitiva, ansiedad somática y esfuerzo mental. Cuanta más presión más aumentan estas variables. Medidas fisiológicas : ↑ Presión = ↑ FC y ↑EMG. Medidas Cinemáticas : Alta presión = ↑aceleración lateral. No hay efectos en la velocidad de impacto. Rendimiento: Con presión media y alta = ↓ putts embocados que durante presión baja.
Doan, Newton, Kraemer, Kwon, & Scheet. (2007)	Golfistas de la Universidad NCAA División I Hombres (n=8) Edad Media: 20,3. Altura Media: 178,4 cm. Peso Medio: 75,5 kg. IMC Medio: 23,7. Puntuación media competición 76,4.	Tarea: Torneo de golf NCAA División I Testosterona - Cortisol - T/C: Mediante muestras de Saliva: 45min Antes y durante competición después de cada hoyo. Ansiedad competitiva: CSAI-2.	Cortisol : Elevación significativa en competición. Testosterona : No cambios significativos. Relación positiva entre Ansiedad somática y la respuesta Cortisol.
Kim, Chung, Park, & Shin. (2009)	12 Golfistas Junior. 6 Golfistas de elite: Hándicap: 2,67, Edad: 16,2 6 Golfistas no elite: Hándicap: 7,83 Edad: 15,8	Tarea: Torneo de golf Estrés fisiológico: Cortisol salival Ansiedad competitiva: CSAI-2 Mediciones: En reposo, antes, durante, después.	Ansiedad Cognitiva interacción significativa. Golfistas Elite ↓Ansiedad Cognitiva que grupo no elite en reposo, durante y después de la competición. ↑Ansiedad Somática antes y durante competición en ambos grupos. ↑Autoconfianza en grupo elite. Cortisol: No se encontró interacción significativa entre los grupos.

Tabla 1. Sumario de los resultados de los artículos analizados en la revisión bibliográfica: La ansiedad en la competición de golf. (Continuación)

ESTUDIO	MUESTRA	MÉTODO	RESULTADO
Chamberlain & Hale. (2007)	Golfistas Expertos Hombres (n=12)	Tarea: 3 recreaciones de competición de golf. Ansiedad competitiva: CSAI-2 Rendimiento: Puntuación de la tarea de golf.	Intensidad de la ansiedad cognitiva demostró una relación lineal negativa con el rendimiento. Intensidad de la ansiedad somática mostró una relación curvilínea con el rendimiento. Autoconfianza reveló a una relación lineal positiva con el rendimiento. La Ansiedad Cognitiva fue el mejor predictor de rendimiento.
Dewar & Kavussanu. (2011)	Golfistas Expertos Hombres (n=200) Edad media: 48,28 años. Hándicap promedio: 13,37. Años jugando en el club: 12,23.	Tarea: Ronda de golf, cuestionarios 30 min después. Metas de logro: The Perception of Success Questionnaire Emociones: The Sport Emotion Questionnaire Con 5 ítems para la ansiedad Percepción del rendimiento: Cervello et al 2007.	Implicación al ego: Con malos resultados predijo positivamente la ansiedad, con buenos resultados no había relación con la ansiedad. Implicación a la tarea: Predijo felicidad, predijo positivamente la emoción, predijo negativamente el desaliento y no predijo la ansiedad durante una ronda de golf.
Tanaka & Sekiya. (2011)	Golfistas sin experiencia. Hombres (n=20) Edad Media: 19,7 años	Tarea: Laboratorio, Golf-Putting, distancia 1,5m. 9 hoyos distintos. 150 ensayos (10 ensayos de 15) Manipulaciones: Presión (\$ y descargas eléctricas). Cinemática: Cámara alta velocidad (DKHB) para análisis tridimensional, cámara digital SONY para destino bola, sensor de fuerza para medir agarre. Estado de Ansiedad: STAI Y-1 Afecto positivo y negativo: PANAS, Fisiológica: FC	Fisiológicas: ↑ Presión = ↑ FC. Cinemática: ↑ Presión = ↑ Aceleración y movimientos rotacionales del palo (falta control). Emoción negativa: disminución fuerza agarre. Ansiedad: No se observa diferencia significativa a más presión.
Majzub & Muhammad. (2010)	80 Golfistas Junior Hombres (n=62), Mujeres (n=18). Edad media: 16 a 18 años.	Tarea: Torneo de golf Tarea/Ego: TEOSQ Test de Atención y estilo Interpersonal: TAIS Ansiedad competitiva: CSAI-2	Tarea/Ego: Tarea Nivel Alto / Ego Nivel moderado. Atención: Eficaz: Nivel moderado alto. No Efectivo: Nivel moderado bajo Ansiedad: Cognitivo: Moderada, Somática: Moderada Baja, Confianza: Moderada Alta.

Tabla 1. Sumario de los resultados de los artículos analizados en la revisión bibliográfica: La ansiedad en la competición de golf. (Continuación)

ESTUDIO	MUESTRA	MÉTODO	RESULTADO
Kaiseler, Polman, & Nicholls. (2013)	<p>Estudio 1 37 Golfistas Noveles Hombres (n=19), Mujeres (n=18). Edad Media: 20,74.</p> <p>Estudio 2 31 Golfistas Noveles Hombres (n=17), Mujeres (n=14). Edad Media: 23,35.</p>	<p>Estudio 1 Tarea: Golf-Putting, Distancia 2.30m. FC: Polar 810 Ansiedad competitiva: CSAI-2R Cinemática: Cámara SONY, Micrófono Olympus Grupo Control, Grupo Experimental (estrés).</p> <p>Estudio 2 Tarea: Golf-Putting, Distancia 2.30m. FC: Polar 810 Ansiedad competitiva: CSAI-2R Cinemática: Cámara SONY, Micrófono Olympus Grupo Control, Grupo Experimental (↑ estrés)</p>	<p>Estudio 1 H y M: respondieron de forma similar a la condición de estrés, FC, ansiedad somática y cognitiva. Diferencias en el rendimiento.</p> <p>Estudio 2 H y M: al aumentar nivel de estrés = ↑FC y ↓Rendimiento. No se observó ningún cambio significativo en la ansiedad somática o cognitiva.</p>
Lagos et al. (2011)	<p>1 Golfista Competitivo Universidad NCAA División I. Edad: 21 años. Visión: normal.</p>	<p>Tarea: 10 semanas. Laboratorio Entrenamiento HRV BFB (Realidad Virtual), 9 hoyos golf. Fisiología: Respiración y ECG: Procomp Infiniti. Biofeedback: StressEraser. FC: pulsómetro Polar. Ansiedad Competitiva: CSAI-2 Estrés: Escala (Selby et al 1990) Sensaciones: Escala (Schafer et al., 1994)</p>	<p>Ansiedad Cognitiva y somática se redujo después de 10 semanas de entrenamiento con realidad virtual. FC se redujo después de 4 sesiones. Rendimiento deportivo: Puntuación se redujo (mejoró). Putt y distancia mejoró.</p>
Kingsbury, Coplan, & Reichel. (2011)	<p>33 Golfistas Amateur Mujeres (n=13), Hombres (n=20). Edad Media: 47,04 años. Hándicap promedio: 14,26.</p>	<p>Tarea: Golf-Putting Green en club de golf. Distancias: Putts de 20, 40 y 60 pies. Timidez: RCBS Estado de Ansiedad: VAS Afrontamiento: SCOPE</p>	<p>Timidez predijo mayor estado de ansiedad sólo para los golfistas con estrategias de afrontamiento menos positivos. Timidez se asoció con menor rendimiento en condiciones de tensión alta, pero solo en golfistas con mayor ansiedad.</p>
Moore, Vine, Freeman, & Wilson. (2013)	<p>40 Golfista Noveles Edad Media: 19,73 años. Visión: normal. Grupo Ojo Tranquilo (GOT) Grupo Control (GC)</p>	<p>Tarea: Golf-Putting Green. Manipulación ansiedad: 2 niveles: \$ y competición. Ansiedad Cognitiva: MRF-3 Valoración Cognitiva: (Tomaka et al 1993). Rendimiento: Desempeño de la tarea, Putting Green. Mirada: Mobile Eye Tracker</p>	<p>GOT ↑ rendimiento en pruebas de presión que GC. GOT: ↑ control mirada, ↑ recursos de afrontamiento, prueba de presión como un reto y no como amenaza. Entrenamiento en ojo tranquilo ↓ ansiedad.</p>

Tabla 1. Sumario de los resultados de los artículos analizados en la revisión bibliográfica: La ansiedad en la competición de golf. (Continuación)

ESTUDIO	MUESTRA	MÉTODO	RESULTADO
Badami, Mousavi, Wulf, & Namazizadeh. (2012)	40 Golfistas Noveles. Mujeres (n=40) Edad Media: 19,5 años.	Tarea: 1º día: Golf-Putting Green. Grupo Retroalimentación Positiva (GRP) Grupo Retroalimentación Negativa (GRN) 2º día: Cuestionario ansiedad y prueba retención (Golf-Putting). Ansiedad Competitiva: CSAI-2 Datos electrodérmicos: Electroodos: Modelo 2701SC	GRP ↑ aprendizaje y ↑ precisión. GRP ↑ confianza en sí mismo. Entre grupos no se alcanzó significación para ansiedad cognitiva y somática. Activación fue predictor de rendimiento.
Hammond, Gregg, Hrycaiko, Mactavish, & Leslie-Toogood. (2012)	3 Golfistas Expertos. Edad 18 a 20 años. Puntuación media de competición: 76,47 sobre par.	Tarea: Ronda de Golf 18 hoyos. 3 Fases: Base, intervención y post-intervención abarcando 14 semanas. 18 días de formación de imágenes motivacionales. Imágenes Motivacionales: MIAMS Autoconfianza: CSAI-2R Rendimiento: Puntuación ronda Golf.	Participante 1: Mejoro autoconfianza y mejoro rendimiento. Participante 2: Mejoro autoconfianza y empeoró el rendimiento. Participante 3: Mejoro autoconfianza y mejoro rendimiento. Rendimiento no significativo.
De Ste Croix & Nute. (2008)	9 Golfistas Expertos Hándicap Rango: 4-23.	Tarea: Campo de Prácticas y Ronda Campo Golf (competición). Campo Practicas: Baja ansiedad. Campo golf: Alta ansiedad. Ansiedad Competitiva: CSAI-2R Cinemática: 4 digitalizaciones: a) superior cabeza palo b) inferior empuñadura del palo c) epicóndilo lateral del hueso del húmero izquierdo d) cabeza del 3 rd metacarpiano de la mano izquierda Cámara Video: Panasonic. Velocidad de la cabeza del palo (swing) analizado con: Human Movement Analysis.	Ansiedad cognitiva: Menores puntuaciones en la práctica de golf (entrenamiento). Indica que los síntomas de la ansiedad durante la práctica fueron mejor predictor para el rendimiento. El tiempo combinado para completar las fases de backswing y throughswing fue significativamente menor durante la práctica que en la competición. No hubo diferencias significativas entre los ensayos de práctica y la competición para las velocidades medias de la cabeza del palo durante el backswing, throughswing y las fases de impacto.

4. DISCUSIÓN

En general, los estudios encontrados abordan diferentes aspectos de la ansiedad competitiva, como qué variables predicen la ansiedad o cómo interfiere ésta en el rendimiento deportivo. Además, analizan diferentes técnicas o abordajes para afrontar el estado de ansiedad al que se ven sometidos los golfistas debido a factores propios de la competición, el golf, o de su propia personalidad. Los marcadores biológicos como la hormona cortisol o la testosterona también se estudian para analizar su relación con la ansiedad precompetitiva.

De esta forma, se ofrece una visión amplia de los mecanismos de acción de la ansiedad con el objetivo de ofrecer al golfista las herramientas o estrategias para afrontar la ansiedad y que su rendimiento deportivo no se vea perjudicado.

El estudio de variables propias del golfista como la edad, el género o factores emocionales y su relación con la ansiedad cognitiva y somática, facilitaría la predicción en el rendimiento competitivo, no obstante los resultados obtenidos no encuentran relación significativa en algunos de estos aspectos.

En el estudio de Hayslip y Petrie (2014) se analizó qué potencial tiene la edad cronológica para influir en las habilidades psicológicas y en la ansiedad, así como el impacto en el rendimiento competitivo. Sus resultados concluyeron que la edad no tiene una influencia directa sobre el rendimiento y que no modera la utilización de las destrezas psicológicas en el rendimiento del torneo. Estos hallazgos se encontraron sin distinción tanto en hombres como en mujeres. En otro estudio sobre el género (Kaiseler et al., 2013), se estudió a hombres y mujeres realizando una tarea de golf (putting), observándose que respondieron de forma similar a la condición de estrés, frecuencia cardíaca, ansiedad somática y cognitiva. En el rendimiento, en la identificación de los estresores y en la forma de afrontarlos se encontraron diferencias significativas entre hombre y mujeres.

Kingsbury et al. (2011) hallaron un patrón complejo de interrelaciones entre la timidez, la ansiedad, el afrontamiento y el desempeño de golf bajo condición de presión. La timidez predijo mayor ansiedad en los golfistas con estrategias de afrontamiento menos positivas, además se asoció con un rendimiento menor en condiciones de tensión más alta entre los golfistas con mayor ansiedad.

La teoría de la ansiedad multidimensional anticipa que la ansiedad cognitiva se relaciona de forma negativa con el rendimiento (Weinberg & Gould, 2007). Esta misma hipótesis se recoge en el estudio realizado por Chamberlain y Hale en 2007 donde se diferencian los componentes multidimensionales. La ansiedad cognitiva mostró una relación lineal negativa con el rendimiento, a su vez la ansiedad somática mostró una relación curvilínea con el rendimiento y la autoconfianza reveló una relación lineal positiva con el rendimiento. La ansiedad cognitiva fue el mejor predictor de rendimiento. Según Kim et al. (2009) estas respuestas psicofisiológicas son diferentes entre golfistas de elite y no de elite en competición. Los golfistas de elite presentan menor ansiedad cognitiva y mayor autoconfianza. La ansiedad somática aumentó antes y durante la competición en ambos grupos. La medición de la hormona cortisol no obtuvo resultados significativos entre los jugadores de elite y no de elite.

El aumento de cortisol y la ansiedad somática muestran relación en competición, no así la testosterona. La elevación de la concentración de cortisol señala la anticipación a la respuesta de la presión competitiva, por lo que su aumento durante el desempeño de golf es el resultado de estrés psicológico (Doan et al., 2007). En base al estudio de Kim et al. (2009) y al estudio de Doan et al. (2007) podemos afirmar que existe una relación entre la ansiedad y la respuesta del cortisol, concretamente en la ansiedad somática.

Muchos estudios se han centrado en analizar cómo afecta la presión al rendimiento deportivo (Cooke et al., 2010; Cooke et al., 2011; De Ste Croix & Nute, 2008; Hasegawa et al.,

2013; Tanaka & Sekiya, 2011). Sobre cómo afecta la presión a la ansiedad, en general, todos estos estudios muestran que bajo condiciones de presión la ansiedad se incrementa y que cuando más aumenta esta presión la ansiedad también se eleva más. En contra oposición a estos datos, en el estudio de Tanaka y Sekiya (2011) observaron que no había diferencia significativa entre la ansiedad y una mayor presión. Puede deberse a que el estudio se realizó con noveles y el cuestionario utilizado fue el de ansiedad de rasgo (STAY-1). En el estudio de Cooke et al. (2010), tras la manipulación de la presión la ansiedad aumentó, pero vieron que la ansiedad cognitiva causada por estas manipulaciones no medió en el rendimiento de la tarea (embocar putts de golf). Es posible que la ansiedad cognitiva sea un síntoma de la presión en lugar de una variable causal en relación con el estrés y el rendimiento. Sin embargo, es importante señalar que la ansiedad fue medida antes de la tarea mediante el CSAI-2R. Tal vez se necesite de una medida de la ansiedad durante la ejecución para explicar los cambios en el rendimiento. A su vez, De Ste Croix & Nute en 2008 apuntaron diferencias en la ansiedad según el contexto. La ansiedad cognitiva fue menor en el campo de prácticas (entrenamiento) que durante la ronda de golf (competición), también, durante la práctica los síntomas de la ansiedad fueron el mejor predictor para el rendimiento.

La consecución y el mantenimiento de un estado mental apropiado antes y durante la ejecución es un factor crucial en la competición deportiva (De Ste Croix & Nute, 2008). Cuando se está bajo condiciones de presión, los estudios de Cooke et al. (2010) y Cooke et al. (2011) mostraron que se produce un aumento del esfuerzo mental en estas situaciones. Bajo estos datos observados es de vital importancia desarrollar habilidades psicológicas específicas de golf para mejorar o mantener el rendimiento (Hayslip & Petrie, 2014).

La frecuencia cardiaca es un parámetro bastante estudiado en los efectos fisiológicos que se producen en el organismo en condiciones de presión. Varios estudios recopilan que la frecuencia cardiaca aumenta en condiciones de presión, tanto en condiciones manipuladas de laboratorio como en situaciones reales de competición (Cooke et al., 2010; Cooke et al., 2011; Hasegawa et al., 2013; Kaiseler et al., 2013; Tanaka & Sekiya, 2011). Otro parámetro fisiológico que influye directamente en el swing de golf y a su vez en el rendimiento es la fuerza de agarre. Lograr agarrar el palo de golf con la fuerza y presión adecuada es uno de los desafíos técnicos más trascendentales para los golfistas. En los estudios de Tanaka y Sekiya (2011) y Cooke et al. (2011) observaron una menor fuerza de agarre en condiciones de presión. La biorretroalimentación puede ser muy útil para los que sufren de ansiedad y activación excesiva (Cox, 2008). Una técnica muy popular de la biorretroalimentación es la electromiografía, estudios como el de Cooke et al. (2010) mostraron en noveles mayores niveles electromiográficos bajo condiciones de presión, mientras que en un estudio un año después de los mismo autores (Cooke et al., 2011), observaron que en golfistas expertos no se producía un aumento electromiográfico en condiciones de presión. Esta diferencia de resultados podría deberse a que existe una diferencia de nivel en la muestra de los golfistas, los golfistas expertos controlan más su organismo que los noveles, futuras investigaciones podrían ofrecer más datos sobre la electromiografía bajo condiciones de presión. Finalizando con los parámetros fisiológicos, Tanaka y Sekiya (2011) observaron una menor intensidad en el estrés fisiológico durante los estudios o pruebas de laboratorio que el experimentado en competiciones reales. En un futuro las investigaciones podrían plantearse realizar los estudios durante la competición, aunque sería una tarea muy compleja.

A través de la cinemática podemos observar cambios en la biomecánica del swing de golf, que son fundamentales por que afectan directamente al rendimiento del golfista. Los aspectos biomecánicos que sufren modificación por estar bajo condiciones de presión son la velocidad, la angulación y el ritmo del swing (Cooke et al., 2010; Cooke et al., 2011; De Ste Croix & Nute, 2008; Hasegawa et al., 2013; Tanaka & Sekiya, 2011).

El aumento de la aceleración lateral en el putt de golf es un síntoma negativo, dado que el ángulo de la cara del putter y la ruta determinan el 83% y el 17% de la dirección de la pelota respectivamente, lo que conlleva a que una mayor aceleración lateral hace cambiar la ruta del putter repercutiendo negativamente en el rendimiento (Cooke et al., 2010). En los estudios de Tanaka & Sekiya (2011) y Cooke et al. (2010) encontraron que bajo condiciones de presión aumentaba la aceleración del palo, opuesto a este hallazgo Cooke et al. (2011) en golfistas expertos no hallaron ningún efecto en la aceleración lateral y vertical de la cabeza del palo bajo condiciones de presión. Esto puede deberse a que en los dos primeros estudios se realizaron con golfistas noveles y el estudio de Cooke et al. (2011) se realizó con golfistas expertos que tienen un mayor control de la técnica del golf.

Sobre la velocidad de impacto también se han encontrado diferencias entre golfistas expertos y noveles. En el estudio de Cooke et al. (2010) no se encontraron diferencias en la velocidad de impacto con golfistas noveles, en contra, en el estudio un año después de Cooke et al. (2011), observaron que en golfistas expertos en situaciones de presión media la velocidad de impacto era menor que en comparación a la situación de baja presión. Siguiendo con golfistas expertos con ansiedad alta, Hasegawa et al. (2013) observaron cambios en la velocidad de impacto en la distancia de 1,25 metros. Los cambios en la velocidad de impacto en golfistas con ansiedad alta estarían significativamente relacionados con problemas de control motor. Estos resultados sugieren que la distancia de 1,25 metros podría ser considerada una distancia crítica para el control del movimiento que es causado por la ansiedad al fracaso, es decir, que una distancia más corta al objetivo no hace la tarea más fácil para los expertos. Como anécdota, Scott Hoch se enfrentó a la presión de tener un putt fácil para ganar el Campeonato de EEUU Master Golf de 1989 en dos ocasiones, fallando ambas (Cooke et al., 2010). Para poder afirmar con mayor rotundidad esta postura acerca de la distancia sería necesario realizar un estudio en el cual se ampliaran las distancias y se estudiara el efecto de la ansiedad y el rendimiento con mayor detalle.

De Ste Croix y Nute (2008) en su estudio con golfistas expertos, observaron que en el campo de prácticas donde los jugadores tenían menor ansiedad, los tiempos del swing fueron significativamente menores que en el campo de golf durante la competición cuando estaban en un estado de ansiedad mayor. En la velocidad media de la cabeza del palo no obtuvieron diferencias significativas entre la práctica y la competición. Estos resultados en la velocidad son contrarios a los obtenidos por Cooke et al. (2011) y Hasegawa et al. (2013) fundamentalmente por tratarse de golpes distintos, uno analiza el swing completo y los otros el putt.

Para inducir las condiciones de presión, la mayoría de los estudios (Cooke et al., 2010; Cooke et al., 2011; De Ste Croix & Nute, 2008; Hasegawa et al., 2013; Tanaka & Sekiya, 2011) manipularon las situaciones de competición como: introducir público, recompensar y castigar económicamente y modificar el terreno (inclinación del green). Recalcar que inducir la presión competitiva en laboratorio no recrea las mismas características que en la competición real.

A la vista de los resultados indican que la presión competitiva provoca efectos sobre el rendimiento de expertos y noveles a través de múltiples vías como las psicológicas, fisiológicas y biomecánicas (Cooke et al., 2010; Cooke et al., 2011).

Hay diversas técnicas o estrategias de afrontamiento que se utilizan para reducir la ansiedad y mejorar el rendimiento. Entre estas técnicas encontramos: las metas de proceso, la biorrealimentación a través de la realidad virtual, el ojo tranquilo o la mirada tranquila, la retroalimentación positiva, la imaginería y la teoría de las metas de logro.

En el estudio de Mullen y Hardy (2010) observaron que utilizar una metodología global obtenía mejores resultados bajo condiciones de ansiedad alta que una metodología analítica. En condiciones de ansiedad baja se obtuvieron los mismos resultados en ansiedad cognitiva con

ambas metodologías. En cuanto a rendimiento los jugadores que practicaron una metodología global embocaron más putts que los jugadores basados en una metodología analítica.

Otro método que se podría considerar para reducir la ansiedad es la utilización de la realidad virtual. En el estudio de Lagos et al. (2011) analizaron con un golfista cómo afecta un entrenamiento de 10 semanas a la ansiedad bajo realidad virtual. Después de este entrenamiento se redujo la ansiedad cognitiva y la somática, así como parámetros fisiológicos como el ritmo cardiaco. El rendimiento también mejoró (mejor puntuación, putts y distancias). Cabe recalcar que la limitación de dicho estudio es que fue de solo un sujeto experimental, por lo que será necesario que en investigaciones futuras se utilice una muestra mayor.

La retroalimentación positiva también es una herramienta poderosa, con múltiples beneficios que los entrenadores pueden utilizar en la enseñanza con principiantes. En un estudio con golfistas noveles se analizó este método (Badami et al., 2012). El grupo de jugadores a los que se les administró feedback positivo obtuvieron mayor aprendizaje, mayor precisión y mayores niveles de autoconfianza que al grupo que se administró feedback negativo. La ansiedad cognitiva y somática no alcanzaron la significación entre los grupos, siendo la activación el mayor predictor del rendimiento.

La ansiedad reduce el foco de atención del individuo, disminuye la capacidad de estilo dominante de la atención para empezar a tener en cuenta aspectos irrelevantes (Weinberg & Gould, 2007). En el estudio de Morre et al. (2013), un entrenamiento en el ojo tranquilo o mirada tranquila facilitó la adquisición de estrategias para afrontar la ansiedad percibiendo la presión como un reto y no como una amenaza. En el uso de la imaginería, los deportistas pueden utilizar su función cognitiva para la planificación de una estrategia que lo ayude a conseguir una victoria u obtener su función motivacional para recaudación de energía para una competición (Cox, 2008). Siguiendo esta segunda función de la imaginería el estudio de Hammond et al. (2012) obtuvo unos resultados que indican que a través de la formación en la imaginería motivacional puede mejorar la capacidad de imágenes. Mejorando esta habilidad los deportistas expertos aumentan la autoconfianza. La confianza de un deportista posee en momentos inmediatamente antes de la competición es un factor importante que contribuye al rendimiento y utilizando estrategias como la imaginería motivacional puede reforzar esta confianza (Hammond et al., 2012).

Dos estudios abordan la teoría de metas de logro en relación con la ansiedad (Dewar & Kavussanu, 2011; Majzub & Muhammad, 2010). El primer estudio (Dewar & Kavussanu, 2011) mostró que una implicación al ego cuando se obtienen malos resultados predijo positivamente la ansiedad. Con una implicación a la tarea predijo la felicidad, predijo positivamente la emoción, predijo negativamente el desaliento y contrario a la hipótesis, la tarea no predijo la ansiedad durante una ronda de golf, sugiriendo que enfocarse en la realización y en la mejora puede no reducir la ansiedad en competición de golf. Contrario a este estudio Verley y Cambell en 1988 mostraron una relación inversa entre la orientación a la tarea y el estado de ansiedad. Las diferencias entre ambos estudios podría ser que el objetivo de la tarea se relaciona con la ansiedad somática pero no con la cognitiva. Tampoco se utilizó un cuestionario específico de la ansiedad precompetitiva como puede ser el CSAI-2, solo se utilizó un cuestionario de emociones con solo cinco ítems para la ansiedad. Otros estudios como el de Hall y Kerr en 1997 encontraron una relación negativa entre la orientación a la tarea y la ansiedad somática, pero tampoco de ansiedad cognitiva. Investigaciones futuras deben aclarar por qué la implicación a la tarea puede deberse a la ansiedad somática y no a la cognitiva. De todos modos el estudio de Dewar y Kavussanu en 2011 muestra que un estado de implicación a la tarea mientras se juega al golf puede llevar a sentirse feliz y emocionado durante la competición, este estado motivacional es probable que conduzca a los jugadores a experimentar menos abatimiento durante la competición. Otro estudio sobre jugadores juniors (Majzub & Muhammad, 2010), mostró un nivel de implicación alto a la tarea y moderado al ego, significando que los jugadores jóvenes

están menos orientados a ganar el partido, no obstante se centran más en la adquisición de habilidades y técnicas de juego del golf. En la ansiedad cognitiva el nivel fue moderado, en la somática moderado-bajo y en la autoconfianza moderado-alto. Esto significa que los golfistas juniors están seguros de tener un buen rendimiento en la competición, pero todavía experimentan ansiedad cognitiva y somática a nivel moderado. Basado en la teoría de metas de logro de Nicholls (1989), una orientación a la tarea aporta a los deportistas ser más resistentes y capaces de practicar al nivel más alto de motivación para seguir practicando el golf.

5. CONCLUSIONES

- Las situaciones de estrés que se dan en la competición de golf afectan negativamente a la ansiedad.
- La ansiedad afecta negativamente a las capacidades técnicas, cognitivas y físicas repercutiendo en el rendimiento deportivo.
- La ansiedad cognitiva es el mejor predictor para el rendimiento.
- Existen diferentes abordajes que combinando las habilidades cognitivas y físicas se obtienen herramientas eficaces para reducir los efectos negativos de la ansiedad sobre el rendimiento deportivo.
- Es necesario identificar la fuente de ansiedad del golfista y entrenar las habilidades psicológicas para afrontarla.

6. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

En base a los estudios de esta revisión bibliográfica, la propuesta de intervención se centrará en abordar estrategias útiles para que el golfista las aplique en situaciones de presión en la competición, así como reforzar los aspectos biomecánicos más afectados por la ansiedad.

Los objetivos de la intervención tienen su fundamentación en Gordillo, Molleja y Solé (2011) que proponen un modelo de planificación en el cual el eje principal de su construcción recaiga sobre la estructura cognitiva. Para conseguir que la estructura cognitiva sea sólida se realizará un trabajo transdisciplinar con el psicólogo deportivo, ayudando también en la correcta planificación del golfista.

El entrenamiento psicológico se integrará la mayoría de las veces con el entrenamiento físico, técnico y táctico, teniendo también su espacio reservado para la adquisición de las habilidades psicológicas necesarias.

Esta propuesta está enfocada a jóvenes profesionales de golf que se encuentran en pleno desarrollo. También se puede adaptar a jugadores amateurs reduciendo el número de sesiones semanales.

La propuesta de intervención aborda una planificación basada en el modelo de los microciclos. En función de las competiciones de golf los microciclos se pueden secuenciar y combinar con el objetivo de construir y modelar las habilidades del golfista.

Durante la temporada se combina diferentes tipos de semanas en función de los objetivos de cada periodo, construyendo el nivel de preparación del golfista. Los microciclos están organizados de forma jerárquica y progresiva (Figura 3), siendo su fin la preparación del golfista a los diferentes estados de rendimiento.



Figura 3. Secuenciación estándar de los microciclos. (Gordillo et al., 2011)

La primera fase de la intervención es el microciclo genérico, donde hay un bajo nivel de especificidad en las tareas que presenta. Se inicia un proceso adaptativo necesario para mejorar la condición física. Este ciclo se caracteriza por sesiones de condición física (Tabla 2).

Este periodo se caracteriza por un alto nivel de comunicación entre el equipo técnico, psicólogo y jugador. Se utilizará este periodo para llegar a un acuerdo en la planificación, para que el jugador comprenda los criterios y razones que van a determinar su temporada, así buscamos que tenga un mayor compromiso y cumpla la planificación.

El entrenamiento psicológico se realizará fuera del campo de golf y en menor medida en la zona de prácticas del campo de golf. Se establecerán y pactarán los sistemas de auto-evaluación para permitir un seguimiento del programa, adaptándolos a las características y necesidades del golfista. En este microciclo al tener sesiones de entrenamiento psicológico se iniciará en la adquisición de habilidades psicológicas para poder ayudar a afrontar la ansiedad. Las habilidades a entrenar son: la imaginaria/visualización, la relajación/entrenamiento autogénico, el autodiálogo, regulación de la activación, la auto-confianza y el establecimiento de rutinas. Se pueden ver algunas sesiones de inicio en el anexo 8.3.

Tabla 2. Ejemplo de Microciclo genérico. (Condición Física).

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
Mañana					
E. Físico	E. Técnico	E. Psicológico	E. Físico	E. Psicológico	E. Técnico
Tarde					
E. Físico	E. Físico	Descanso	E. Físico	E. Físico	DOMINGO Descanso

La segunda fase corresponde al microciclo dirigido que tiene como objetivo integrar el entrenamiento psicológico con el técnico (Tabla 3). En este periodo se entrenarán las habilidades psicológicas como: el control de la activación, trabajar las sensaciones, integrar las rutinas básicas del swing (Anexo 8.3), introducir ejercicios de visualización del esquema general para asentar las bases para un posterior entrenamiento más específico en las siguientes fases. En este microciclo será fundamental buscar la transferencia de las habilidades entrenadas en las sesiones de preparación psicológica y en las sesiones de entrenamiento técnico en el campo de prácticas.

Tabla 3. Ejemplo de Microciclo dirigido. (Técnica).

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
Mañana					
E. Técnico Zona Prácticas	E. Técnico Campo	E. Técnico Zona Prácticas	E. Técnico Campo	E. Técnico Campo	E. Técnico Campo
Tarde					
E. Técnico Campo	E. Técnico Zona Prácticas	Descanso	E. Técnico Zona Prácticas	E. Físico	DOMINGO Descanso
E. Físico	E. Físico		E. Físico		

En la tercera fase se trabajará con el microciclo especial en el cual el jugador deberá centrarse en como jugar cada golpe para lograr el objetivo planteado, este ciclo se basa en la toma de decisiones (Tabla 4). El entrenamiento psicológico se integra en el juego por objetivos

que el jugador realizará en el campo de golf. Esta situación planteará al golfista la necesidad de adaptarse a la variabilidad del campo de golf. Las rutinas básicas se abandonan y se inicia en las rutinas de campo (nivel de tiempo de la rutina, colocación de la bola, stand desequilibrado, obstáculos naturales). También se abordará el manejo de la presión, ajustando la regulación de la activación mediante las técnicas aprendidas anteriormente, así como el control de la frustración cuando no se obtienen los objetivos.

Tabla 4. Ejemplo de Microciclo especial. (Toma de decisiones).

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
Mañana					
E. Técnico Zona Prácticas	E. Técnico Juego x obj.	E. Técnico Juego x obj.	E. Técnico Juego x obj.	Simulación competición	Simulación competición
Tarde					
E. Técnico Campo	E. Técnico Zona Prácticas	Descanso	E. Técnico Zona Prácticas	Descanso	DOMINGO Descanso
E. Físico	E. Físico		E. Físico		

La cuarta y quinta fase corresponden a los microciclos de competición I y competición II respectivamente. El objetivo de los dos microciclos de competición es conseguir que el golfista alcance el mayor nivel de juego durante la competición.

El de competición I se caracteriza por simular la competición (Tabla 5), en este periodo se simularán las situaciones estresantes que suceden en la competición de golf como: la salida del Tee 1, publico, embocar putt decisivos (con recompensa), finalizar una ronda de golf, clima adverso como viento o lluvia etc., también se evaluarán las habilidades psicológicas adquiridas y se introducirán las rutinas competitivas (Anexo 8.3). El control de la activación será fundamental para disminuir el estrés que conlleva la competición. Al golfista se le administrará los cuestionarios SAS-2 y CSAI-2R para evaluar la ansiedad competitiva y precompetitiva (Anexo 8.1 y 8.2). En el de competición II la competición es real y se introducen sesiones de familiarización del campo del torneo (Tabla 6). En este ciclo se integran todas las habilidades y técnicas entrenadas con el objetivo de que el jugador sea capaz de afrontar una situación de estrés sin pérdida de rendimiento deportivo.

Tabla 5. Ejemplo Microciclo de competición I. (Simulación).

LUN.	MAR.	MIÉR.	JUE.	VIER.	SÁB.
Mañana					
E. Téc. Zona Prác.	E. Téc. Juego x obje.	Sim. Comp.	Sim. Comp.	Sim. Comp.	Descanso
Tarde					
E. Téc. Campo	E. Pulidor	E. Pulidor	E. Pulidor	E. Pulidor	DOM. Descanso
E. Físico	E. Físico		E. Físico		

Tabla 6. Ejemplo Microciclo Competición II.

LUN.	MAR.	MIÉR.	JUE.	VIER.	SÁB.
Mañana					
Fam. Campo	Fam. Campo	Fam. Campo PRO-AM	Comp.	Com p.	Descanso
Tarde					
E. Téc. Z. Prác.	E. Pulidor	E. Pulidor	E. Pulidor	E. Puli.	DOM Descanso
E. Físico	E. Físico	E. Recup.			

Por último el microciclo de recuperación, donde el jugador se recuperará de las exigencias del torneo, tanto cognitivas como físicas. Se aplicará cuando se han efectuado de forma consecutiva cuatro ciclos de competición II.

Con esta propuesta se dota al golfista de una amplia gama de herramientas para poder afrontar, controlar y superar las situaciones de ansiedad que plantea la competición de golf.

7. BIBLIOGRAFÍA

- Anshel, M. H. (2011). *Sport psychology: From theory to practice* (5ª ed.) Pearson Benjamin Cummings.
- Badami, R., Mousavi, M. V., Wulf, G., & Namazizadeh, M. (2012). Feedback about more accurate versus less accurate trials: Differential effects on self-confidence and activation. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 83(2), 196-203. doi:10.5641/027013612800745275
- Chamberlain, S. T., & Hale, B. D. (2007). Competitive state anxiety and self-confidence: Intensity and direction as relative predictors of performance on a golf putting task. *Anxiety, Stress, and Coping*, 20(2), 197-207. doi:778289907 [pii]
- Cooke, A., Kavussanu, M., McIntyre, D., Boardley, I. D., & Ring, C. (2011). Effects of competitive pressure on expert performance: Underlying psychological, physiological, and kinematic mechanisms. *Psychophysiology*, 48(8), 1146-1156. doi:10.1111/j.1469-8986.2011.01175.x [doi]
- Cooke, A., Kavussanu, M., McIntyre, D., & Ring, C. (2010). Psychological, muscular and kinematic factors mediate performance under pressure. *Psychophysiology*, 47(6), 1109-1118. doi:10.1111/j.1469-8986.2010.01021.x [doi]
- Cox, R. H. (2008). *Psicología del deporte: Conceptos y sus aplicaciones* [Sport Psychology: concepts and applications] (A. Latrónico, L. Mesher Trans.). (6ª ed.). Madrid, España.: Editorial Médica Panamericana S.A.
- De Ste Croix, M., & Nute, M. (2008). The effects of cognitive anxiety on the biomechanical characteristics of the golf swing. *Biology of Sport*, 25(1), 3-11.
- Dewar, A. J., & Kavussanu, M. (2011). Achievement goals and emotions in golf: The mediating and moderating role of perceived performance. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(5), 525-532. doi:<http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.05.005>
- Doan, B. K., Newton, R. U., Kraemer, W. J., Kwon, Y. H., & Scheet, T. P. (2007). Salivary cortisol, testosterone, and T/C ratio responses during a 36-hole golf competition. *International Journal of Sports Medicine*, 28(6), 470-479. doi:10.1055/s-2006-924557 [doi]
- Dosil, J. (2002). In Dosil J. (Ed.), *Psicología y rendimiento deportivo* (Ediciones GERSAM ed.). Ourense:
- Gordillo, A., Molleja, E., & Solé, J. (2011). Psicología aplicada al golf de rendimiento: Una propuesta de planificación integral. *Revista Internacional De Ciencias Sociales Y Humanidades, SOCIOTAM*, XXI(2), 73-93.
- Hammond, T., Gregg, M., Hrycaiko, D., Mactavish, J., & Leslie-Toogood, A. (2012). The effects of a motivational general-mastery imagery intervention on the imagery ability and sport confidence of inter-collegiate golfers. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*, 7(1) doi:10.1515/1932-0191.1066
- Hasegawa, Y., Koyama, S., & Inomata, K. (2013). Perceived distance during golf putting. *Human Movement Science*, 32(6), 1226-1238. doi:10.1016/j.humov.2013.02.003 [doi]
- Hayslip, B., Jr, & Petrie, T. A. (2014). Age, psychological skills, and golf performance: A prospective investigation. *The Journals of Gerontology. Series B, Psychological Sciences and Social Sciences*, 69(2), 245-249. doi:10.1093/geronb/gbt010 [doi]
- Irazusta, S., & Arruza, J. (2006). Influencia de variables psicológicas en el rendimiento de jugadores amateurs de golf. *Revista De Psicología Del Deporte*, 15(1), 127-138.

- Kaiseler, M., Polman, R. C. J., & Nicholls, A. R. (2013). Gender differences in stress, appraisal, and coping during golf putting. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(3), 258-272. doi:<http://dx.doi.org/10.1080/1612197X.2013.749004>
- Kim, K. J., Chung, J. W., Park, S., & Shin, J. T. (2009). Psychophysiological stress response during competition between elite and non-elite Korean junior golfers. *International Journal of Sports Medicine*, 30(7), 503-508. doi:10.1055/s-0029-1202338 [doi]
- Kingsbury, A., Coplan, R. J., & Reichel, M. (2011). "Green with... shyness?" moderators of the links between shyness and golf performance. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology*, 3(1), 59-76.
- Lagos, Leah, PsyD, BCB, Vaschillo, E., PhD, Vaschillo, B., MD, Lehrer, P., PhD, Bates, M., & Pandina, R., PhD. (2011). Virtual reality-assisted heart rate variability biofeedback as a strategy to improve golf performance: A case study. *Biofeedback (Online)*, 39(1), 15-20.
- Majzub, R., & Muhammad, T. A. (2010). Goal orientation, attention styles and anxiety of junior golfers in Malaysia. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 9, 583-588. doi:<http://dx.doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.12.201>
- Moore, L. J., Vine, S. J., Freeman, P., & Wilson, M. R. (2013). Quiet eye training promotes challenge appraisals and aids performance under elevated anxiety. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(2), 169-183. doi:10.1080/1612197X.2013.773688
- Mullen, R., & Hardy, L. (2010). Conscious processing and the process goal paradox. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 32(3), 275-297.
- Pinto, M. F., & Vázquez, N. (2013). Ansiedad estado competitiva y estrategias de afrontamiento: Su relación con el rendimiento en una muestra argentina de jugadores amateurs de golf. *Revista De Psicología Del Deporte*, 22(1), 47-52.
- Real Federación Española de Golf. (2016). Evolución licencias. Retrieved from <http://www.rfegolf.es/ArticulosDocumento/LICENCIAS/evolucionlicencias.pdf>
- Rees, T., Hardy, L., & Freeman, P. (2007). Stressors, social support and effects upon performance in golf. *Journal of Sports Sciences*, 25, 33-42. doi:10.1080/02640410600702974
- Tanaka, Y., & Sekiya, H. (2011). The influence of monetary reward and punishment on psychological, physiological, behavioral and performance aspects of a golf putting task. *Human Movement Science*, 30(6), 1115-1128. doi:<http://dx.doi.org/10.1016/j.humov.2011.04.008>
- Urrútia, G., & Bonfill, X. (2010). Declaración PRISMA: Una propuesta para mejorar la publicación de revisiones sistemáticas y metaanálisis. *Medicina Clínica*, 135(11), 507-511.
- Vardy, D. (1996). *The mental game of golf*. UK: Castle Publications.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2007). *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico* [FOUNDATIONS OF SPORTS AND EXERCISE PSYCHOLOGY] (F. Carini, A. Méndez, L. Mesher, C. Olives, M. Scolari, M. Silberberg & P. Yebra Trans.). (4ª ed.). Madrid: Editorial Médica Panamericana S.A.

8. ANEXOS

8.1 Escala de ansiedad deportiva (SAS-2)

Sport Anxiety Scale-2

REACTIONS TO PLAYING SPORTS

Many athletes get tense or nervous before or during games, meets or matches. This happens even to pro athletes. Please read each question. Then, circle the number that says how you USUALLY feel before or while you compete in sports. There are no right or wrong answers. Please be as truthful as you can.

<u>Before or while I compete in sports:</u>	Not At All	A Little Bit	Pretty Much	Very Much
1. It is hard to concentrate on the game.	1	2	3	4
2. My body feels tense.	1	2	3	4
3. I worry that I will not play well.	1	2	3	4
4. It is hard for me to focus on what I am supposed to do.	1	2	3	4
5. I worry that I will let others down.	1	2	3	4
<u>Before or while I compete in sports:</u>				
	Not At All	A Little Bit	Pretty Much	Very Much
6. I feel tense in my stomach.	1	2	3	4
7. I lose focus on the game.	1	2	3	4
8. I worry that I will not play my best.	1	2	3	4
9. I worry that I will play badly.	1	2	3	4
10. My muscles feel shaky.	1	2	3	4
<u>Before or while I compete in sports:</u>				
	Not At All	A Little Bit	Pretty Much	Very Much
11. I worry that I will mess up during the game.	1	2	3	4
12. My stomach feels upset.	1	2	3	4
13. I cannot think clearly during the game.	1	2	3	4
14. My muscles feel tight because I am nervous.	1	2	3	4
15. I have a hard time focusing on what my coach tells me to do.	1	2	3	4

Scoring Key. Somatic: Items 2, 6, 10, 12, 14; Worry: Items 3, 5, 8, 9, 11; Concentration Disruption: Items 1, 4, 7, 13, 15.

8.2 Inventario de ansiedad de estado competitiva 2 (CSAI-2R)

CSAI-2R versión en español

Edad: _____

Sexo: V M

CSAI2-R

INSTRUCCIONES: A continuación encontrarás una serie de frases empleadas por los deportistas para describir sus sensaciones antes de competir. Lee cada una de ellas y después rodea con un círculo el número que mejor exprese cómo te sientes en este momento.

1. Estoy muy inquieto
2. Me preocupa no rendir en esta competición tan bien como podría hacerlo
3. Estoy seguro de mí mismo
4. Noto mi cuerpo tenso
5. Me preocupa perder
6. Siento tensión en mi estómago
7. Estoy seguro de que puedo hacer frente al desafío
8. Me preocupa bloquearme ante la presión
9. Mi corazón se acelera
10. Tengo confianza en hacerlo bien
11. Me preocupa un bajo rendimiento
12. Tengo un nudo en el estómago
13. Tengo confianza porque me veo alcanzando mi objetivo
14. Me preocupa que los demás se sientan decepcionados con mi rendimiento
15. Mis manos están sudorosas
16. Confío en responder bien ante la presión
17. Noto mi cuerpo rígido
18. Siento un vacío en el estómago

8.3 Sesiones Iniciales de la Propuesta Intervención

RUTINAS BÁSICAS	TIPO INTERVENCIÓN: RUTINAS PREEJECUCIÓN	Nº Sesión: 1
OBJETIVO de la sesión: Conocer y entrenar las rutinas básicas del putt.		Tiempo Sesión: 45 min.
Observaciones:		
CONTENIDOS: <ol style="list-style-type: none"> 1. Pararse detrás de la bola y “estudiar” la línea de tiro. 2. Acercarse a la pelota y realizar el swing de putt dos veces. 3. Alinear el putter (palo juego corto) con el objetivo, afirmar el pie y echar dos vistazos al hoyo. <p style="text-align: right;">(Cox, 2008)</p>		
RECURSOS:	LUGAR: Green de prácticas	

RUTINAS BÁSICAS	TIPO INTERVENCIÓN: RUTINAS PREEJECUCIÓN	Nº Sesión: 1
OBJETIVO de la sesión: Conocer y entrenar las rutinas del tiro de golf.		Tiempo Sesión: 45 min.
Observaciones:		
CONTENIDOS: <ol style="list-style-type: none"> 1. Respirar profundamente. 2. Mirar hacia la superficie de la calle y evaluar las condiciones del clima y los posibles obstáculos. 3. Mirar al objetivo y decidir el tiro requerido. 4. Imaginar el objetivo y el golpe que se desea pegar. Imaginar no solo el golpe sino también la trayectoria de la pelota y el lugar donde caerá finalmente. 5. Acomodar la pelota, ajustando y reajustando su oposición hasta que se sienta cómodo. 6. Sienta el tiro con todo su cuerpo. 7. Nuevamente imagine el tiro deseado y, mientras siente el tiro, piense en el objetivo. 8. Piense en el objetivo y péguete a la pelota. <p style="text-align: right;">(Weinberg & Gould, 2007)</p>		
RECURSOS:	LUGAR: Campo Prácticas	

RUTINAS RENDIMIENTO	TIPO INTERVENCIÓN: RUTINAS PREEJECUCIÓN	Nº Sesión: 1
OBJETIVO de la sesión: Iniciarse en las rutinas de rendimiento.		Tiempo Sesión: 45 min.
Observaciones:		
CONTENIDOS:		
Contenidos que debe tener una rutina antes de la ejecución:		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Preparación: En este paso el deportista utiliza técnicas de afrontamiento para crear una atmosfera de confianza en sí mismo, concentración interna, ajuste y control de las emociones. 2. Visualización: El deportista imagina un resultado exitoso. 3. Concentración exterior: La atención se centra en un estímulo o pensamiento externo importante. 4. Ejecución con la mente tranquila: El deportista mantiene la calma y tiene pensamientos positivos mientras ejecuta la habilidad. 5. Evaluación: Si el tiempo lo permite, se evalúan la ejecución y el resultado de la habilidad así como la rutina antes de la ejecución. 		
(Cox, 2008)		
RECURSOS:	LUGAR: Campo Prácticas	

	TIPO INTERVENCIÓN: AUTODIÁLOGO	Nº Sesión: 1
OBJETIVO de la sesión: Adquirir un autodiálogo positivo.		Tiempo Sesión: 45 min.
Observaciones: Un autodiálogo negativo provoca ansiedad, desesperanza y aumento de la tensión muscular. Hay que cambiar un autodialogo negativo por uno positivo (Weinberg & Gould, 2007).		
CONTENIDOS:		
Cambiar el autodiálogo negativo por el positivo:		
<ol style="list-style-type: none"> 1. N: "Idiota, ¿cómo he podido fallar un tiro tan fácil? P: "Todos cometen errores; solo concéntrate en el próximo tiro". 2. N: "Fue un putt terrible". P: "Solo cálmate y mantén tu ritmo y tu percepción de la oportunidad". 3. N: "Nunca jugué con viento". P: "Hace viento por todo el campo, esto solo requiere de una concentración extra". 4. N: "El lago está muy cerca en este hoyo, siempre me voy al agua". P: "Concéntrate en el tiro y focaliza la mirada en el Green como si no existiera el lago". 5. N: "Nunca me voy a recuperar de esta lesión". P: "La cicatrización lleva su tiempo. Simplemente continua ejercitándote todos los días". 6. N: "Me lo tomaré con calma hoy y mañana voy a entrenar duro". P: "Si me entreno duro hoy, entonces el próximo entrenamiento será más fácil mañana". 		
(Weinberg & Gould, 2007)		
RECURSOS:	LUGAR: Gabinete.	

	TIPO INTERVENCIÓN: ENTRENAMIENTO AUTOGÉNICO	Nº Sesión: 1
OBJETIVO de la sesión: Adquirir una respuesta de relajación utilizando el entrenamiento autogénico.		Tiempo Sesión: 45 min.
Observaciones:		
CONTENIDOS:		
Instrucciones presentación de entrenamiento autogénico:		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ubíquese en una habitación o ambiente tranquilo en el que no pueda ser molestado. 2. Busque un área cómoda en donde pueda sentarse o descansar sobre su espalda. 3. Cierre los ojos y elimine completamente sus pensamientos sobre el mundo exterior. 4. Comience a realizar algunas inspiraciones profundas para ayudar a relajarse. 5. Inhale y exhale lentamente. Inhale y exhale, inhale y exhale. 6. Cada vez que exhale, sienta cómo la tensión sale de su cuerpo. 7. Una vez que sienta que está relajado y que su respiración se ha estabilizado, sienta cómo sus extremidades comienzan a pesarle. 8. “Siento pesado mi brazo derecho”, “siento pesado mi brazo izquierdo”, “siento ambos brazos pesados”, “siento pesada mi pierna derecha”, “siento pesada mi pierna izquierda”, “siento ambas piernas pesadas”, “siento mis brazos y mis piernas pesados”. 9. “Mi brazo derecho está tibio”, “mi brazo izquierdo está tibio”, “ambos brazos están tibios”, “mi pierna derecha está tibia”, “mi pierna izquierda está tibia”, “siento ambas piernas templadas”, “siento mis brazos y mis piernas tibios”. 10. “El área de mi pecho está templada y los latidos de mi corazón son lentos y regulares”. 11. Concéntrese por algunos minutos en su ritmo cardíaco, mientras que al mismo tiempo se repite a sí mismo que los latidos de su corazón son lentos y regulares. 12. Concéntrese por algunos minutos en su respiración, mientras que al mismo tiempo se repite a sí mismo que su respiración es calmada y relajada. 13. Repita varias veces: “el área de mi estómago está tibia”. 14. Repita varias veces: “mi frente está fresca”. 15. Mientras experimenta sensaciones de calidez y pesadez en sus extremidades, calidez en el plexo solar y frescura en la frente, imagine que está en una playa templada disfrutando de una limonada fresca mientras mira las olas van y vienen. 16. Mientras disfruta de esta relajante imagen visual (o alguna otra), repítase a sí mismo afirmaciones relajantes. 17. “Me siento tranquilo”. 18. “Me siento cálido y relajado”. 19. “Mi mente está tranquila”. 		
RECURSOS:		LUGAR: Gabinete.

	TIPO INTERVENCIÓN: IMAGINERÍA	Nº Sesión: 1
OBJETIVO de la sesión: Adquirir la destreza para lograr la imaginación.		Tiempo Sesión: 45 min.
Observaciones: Sesión inicial para mejorar y aumentar el contenido de las imágenes, centrándose en la optimización de la controlabilidad y la intensidad de las imágenes. (Cox, 2008)		
CONTENIDOS:		
Sesión de seis pasos para mejorar la destreza para lograr la imaginación:		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Encuentre un lugar tranquilo donde no lo molesten, busque una posición cómoda y relájese completamente antes de comenzar. Se sugiere respirar profundamente antes de realizar una relajación progresiva como un modo de lograr un estado de relajación. 2. Practique la imaginación visualizando un círculo de colores que ocupa el campo visual inicialmente y luego se achica hasta convertirse en un punto y desaparecer. Haga que el círculo se torne de un color azul profundo. Repita el proceso varias veces imaginando un color diferente cada vez. Relájese y disfrute de la imaginación espontánea que pueda surgir. 3. Cree la imagen de un vaso simple tridimensional. Llénelo con un líquido de color, agréguele cubos de hielo y un sorbete. Escriba una leyenda descriptiva debajo de la imagen. 4. Seleccione una variedad de escenas e imágenes y desarróllelas en detalle. Incluya imágenes relacionadas con el deporte como una piscina, una cancha de tenis o de golf cerca del océano. Practique visualizando personas, inclusive extraños, en cada una de las escenas. 5. Imagínese en un campo de golf. Primero imagine que observa a otras personas practicando golf. Proyéctese a sí mismo en la imagen como si fuera uno de los que la realizan. Imagínese teniendo éxito en la tarea de la escena. Cambie de golpe de golf y repita el proceso. 6. Finalice la sesión respirando profundamente, abriendo los ojos y lentamente ajustándose al ambiente externo. <p style="text-align: right;">(Cox, 2008)</p>		
RECURSOS:	LUGAR: Gabinete.	