

TRABAJO FINAL DE GRADO



UNIVERSITAS
Miguel Hernández

Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
Universidad Miguel Hernández de Elche

APRENDIZAJE A LO LARGO DE LA VIDA: EL PAPEL DE LA CALIDAD DE RELACIÓN ENTRENADOR DEPORTISTA EN LOS NIVELES DE EFICACIA DEPORTIVA EN TENISTAS

Alumna: María Pastor Lago

Tutor académico: Eduardo Manuel Cervelló Gimeno

Curso académico: 2022 – 2023

ÍNDICE

RESUMEN	2
ABSTRACT.....	2
1. INTRODUCCIÓN	3
2. MÉTODO.....	5
3. RESULTADOS.....	7
4. DISCUSIÓN	10
5. LIMITACIONES DEL ESTUDIO.....	11
6. PROSPECTIVAS DE FUTURO	12
7. CONCLUSIONES.....	12
8. BIBLIOGRAFÍA	13
9. ANEXOS	15



RESUMEN

La relación entre el entrenador y el deportista es una de las variables más importantes que influyen en el rendimiento deportivo. El objetivo de este estudio es comprobar como a través de un proceso de intervención con los entrenadores, una buena relación entrenador-deportista, puede hacer que haya una menor ansiedad precompetitiva, un menor criticismo y un mayor rendimiento y autoconfianza. Para llevar a cabo este proceso, se ha hecho un estudio con dos clubes, uno de ellos era el grupo experimental y otro era el grupo control. A ambos clubes se les ha hecho un análisis pre y un post, en el que los jugadores rellenaban unos cuestionarios sobre la relación entrenador-deportista, el criticismo, la ansiedad y el rendimiento. La diferencia que había entre ambos grupos a lo largo del proceso era que, en el grupo experimental, los entrenadores recibían unas sesiones de formación, y en el grupo control no. Los resultados muestran como una relación en la que haya cercanía, complementariedad y compromiso, hará que el jugador tenga una mayor autoconfianza y un mayor rendimiento y, además, una menor ansiedad cognitiva y un menor criticismo.

ABSTRACT

The coach-athlete relationship is one of the most important variables that influence sports performance. The aim of this study is to verify how through a process of intervention with coaches, a good coach-athlete relationship can lead to less pre-competitive anxiety, less criticism and greater performance and self-confidence. To carry out this process, a study was carried out with two clubs, one of them was the experimental group and the other was the control group. Both clubs underwent a pre and post analysis, in which the players filled out questionnaires about the coach-athlete relationship, criticism, anxiety and performance. The difference between the two groups throughout the process was that, in the experimental group, the coaches received training sessions, whereas in the control group they did not. The results show how a relationship in which there is closeness, complementarity and commitment will lead the player to have greater self-confidence and higher performance and, in addition, less cognitive anxiety and less criticism.

1. INTRODUCCIÓN

La relación entre el entrenador y el deportista es una de las variables más importantes que influyen en el rendimiento deportivo. Una relación positiva de confianza entre el entrenador y el deportista puede ser un factor determinante en el éxito del atleta. Además, creemos que esta relación puede influir en otros factores como pueden ser la ansiedad, el criticismo y el rendimiento.

Relación entrenador – deportista

La eficacia y el éxito en el entrenamiento residen en el entrenador y el atleta y en la relación que ambos desarrollan (Jowett, 2017). En esta relación, las cogniciones, sentimientos y comportamientos de los entrenadores y atletas son mutuamente y causalmente interrelacionados (Jowett et al., 2007). Esta relación permite a sus miembros lograr sus objetivos individuales y de relación. Además, hay mucha evidencia que indica que ni el entrenador ni el atleta puede conseguir sus objetivos solos, sino que ambos se necesitan para poder triunfar en el deporte (Jowett, 2017). Tanto la mejora del rendimiento como el bienestar psicológico se encuentran en el corazón de la relación entrenador – atleta (Jowett et al., 2007).

Para comprobar cómo esta interdependencia afecta a los resultados y el bienestar tanto de entrenadores como de deportistas, Jowett describe el modelo de las 4Cs. Este modelo incluye 4 factores, los cuales son: cercanía, compromiso, complementariedad y co-orientación (Jowett, 2017).

- La cercanía hace referencia a los sentimientos interpersonales de entrenadores y atletas que crean un vínculo afectivo a través de su respeto mutuo, confianza y aprecio el uno por el otro.
- El compromiso engloba los pensamientos interpersonales de los entrenadores y atletas de mantener una relación cercana y a largo plazo.
- La complementariedad refleja los comportamientos interpersonales de liderazgo y cooperación de entrenadores y atletas para conseguir los objetivos de rendimiento.
- La co-orientación marca el nivel de interdependencia de entrenadores y atletas en términos de similitud y comprensión con respecto a sus puntos de vista sobre la calidad de su relación.

Diversos estudios han encontrado cuáles son las consecuencias de tener una buena calidad de relación entrenador-atleta o no. Por una parte, aquellas relaciones con un gran vínculo entre el entrenador y el atleta conducen a una mayor satisfacción con el rendimiento, mayores niveles de motivación y autoconcepto físico, además de haber mayores niveles de eficacia colectiva. (Jowett & Ntoumanis, 2004; Haugan et al., 2021; Choi et al., 2020). Por otro lado, la falta de una buena relación entre el entrenador y el atleta puede tener efectos negativos en el desempeño deportivo y en el bienestar emocional del atleta. Un estudio realizado por Mageau y Vallerand (2003) encontró que los atletas que informaron tener una baja calidad de relación con su entrenador experimentaron un mayor conflicto interpersonal y un mayor agotamiento emocional.

Por lo tanto, es importante que los entrenadores se esfuercen en desarrollar una buena relación con sus atletas para mejorar su rendimiento y bienestar emocional. Esto puede lograrse a través de una comunicación efectiva, una comprensión de las necesidades y fortalezas individuales del atleta, y una demostración de respeto y apoyo hacia el atleta.

Relación entrenador – deportista y criticismo

Un entrenador es una figura influyente para los atletas, y sus actitudes y comportamientos afectan significativamente el rendimiento, el crecimiento personal, la autoestima y el bienestar de un atleta (Oliveira, Cunha, et al., 2022)

Un estudio realizado por Siekanska et al. (2013) demostró que los atletas consideran que el exceso de críticas por parte de los entrenadores inhibe su progreso deportivo. Además, se sabe que las actitudes críticas de personas significativas están relacionadas con la depresión y la ansiedad en la salud mental. Por lo tanto, es importante que los entrenadores eviten el exceso de críticas y adopten un enfoque más constructivo y positivo para mejorar el rendimiento de los atletas.

Teniendo en cuenta el papel crucial de un entrenador en el desarrollo psicológico del deportista, y los efectos negativos que pueden tener las actitudes críticas de figuras significativas, es importante explorar las percepciones que tienen los deportistas sobre las actitudes críticas de su entrenador (Oliveira, Trindade, et al., 2022).

Relación entrenador – deportista y ansiedad

Según Baker et al. (2000), en el deporte, es común que los atletas experimenten miedo al fracaso, a las consecuencias sociales y a no cumplir con las expectativas de los adultos. El entrenador puede influir en la ansiedad del atleta y se han identificado dos tipos de ansiedad: la ansiedad estado, que es un estado emocional de miedo o aprensión; y la ansiedad rasgo, que se refiere a la predisposición a percibir situaciones como amenazantes y responder con ansiedad. La ansiedad estado puede manifestarse en ansiedad cognitiva o ansiedad somática. La ansiedad cognitiva se relaciona con sentimientos de preocupación por los resultados y uso de imágenes mentales negativas, mientras que la ansiedad somática se refiere a cambios fisiológicos como aumento de la frecuencia cardíaca y transpiración.

El clima de comunicación creado por el entrenador puede tener un gran impacto en la ansiedad y confianza que experimentan los deportistas. Un clima orientado a la tarea, que promueva el desarrollo de la confianza o el disfrute, será beneficioso para los deportistas, mientras que un clima orientado al ego generará ansiedad o aburrimiento (Kim & Park, 2020).

En el estudio de Mottaghi et al. (2013) se ha encontrado que los atletas deportivos individuales tienden a experimentar mayores niveles de ansiedad y menor confianza en sí mismos en comparación con los atletas de deportes de equipo.

La ansiedad puede tener efectos negativos en el rendimiento deportivo y en la relación entre el atleta y el entrenador. Los comportamientos abusivos o insultantes del entrenador pueden generar mayor ansiedad en los atletas. Además, la relación interpersonal entre el atleta y el entrenador puede influir en la evaluación cognitiva de la situación por parte del atleta (Baker et al., 2000).

Relación entrenador – deportista y rendimiento

La relación entre el entrenador y el atleta es muy importante para lograr un alto rendimiento en el deporte, ya que los atletas tienen dificultades para alcanzar un alto rendimiento sin el apoyo de sus entrenadores. Además, destacan que los atletas con logros tienen puntajes más altos en la calidad de la relación entrenador-atleta que aquellos sin logros (Ahmad et al., 2021).

En resumen, es muy importante que haya una relación saludable y positiva entre entrenador y atleta, y el humor puede ser una herramienta valiosa para ello (Foulds et al., 2019).

Objetivos e hipótesis

El objetivo del estudio es comprobar cómo a través del proceso de intervención con los entrenadores, una buena relación entrenador-deportista, puede hacer que haya una menor ansiedad pre – competitiva, un menor criticismo y un mayor rendimiento y autoconfianza.

A partir de este objetivo, se plantean las siguientes hipótesis:

- 1) Respecto a la relación entrenador-deportista, se espera que el grupo experimental obtenga mejores valores de cercanía, compromiso y complementariedad que el grupo control.
- 2) Respecto a la ansiedad precompetitiva, se espera que el grupo experimental obtenga menores valores de ansiedad de ansiedad somática y cognitiva, y mayores valores de autoconfianza, que el grupo control.
- 3) Respecto al criticismo, se espera que el grupo experimental obtenga menores valores de criticismo que el grupo control.
- 4) Respecto al rendimiento, se espera que el grupo experimental obtenga mayores valores de rendimiento que el grupo control.
- 5) Se espera que la cercanía, compromiso y complementariedad correlacionasen negativamente con la ansiedad somática, la ansiedad cognitiva y el criticismo, y positivamente con la autoconfianza y el rendimiento.

2. MÉTODO

Participantes

La muestra del estudio estuvo compuesta por 58 deportistas, 17 chicas y 41 chicos, con edades comprendidas entre los 8 y 17 años ($M = 12.21$; $SD = 2.27$). Los participantes estaban divididos en un grupo control y un grupo experimental. Los participantes del grupo control pertenecían al Club de Campo Elche y los participantes del grupo experimental pertenecían al Club de Tenis Monòver.

Instrumentos de medida

En este estudio se utilizaron diferentes cuestionarios (Anexos) para medir las variables mencionadas anteriormente. Para ello se utilizaron los diferentes instrumentos de medida:

Relación entrenador – deportista

Se utilizó una versión en castellano del CART-Q para medir cómo era la relación existente entre el entrenador y el deportista (Jowett & Ntoumanis, 2004). Este cuestionario estaba compuesto por once ítems. Los factores en los que se divide el cuestionario son cercanía (cuatro ítems), compromiso (tres ítems) y complementariedad (cuatro ítems). Las respuestas a los diferentes ítems eran cerradas y seguían un tipo de escala Likert que oscilaba entre 1 (totalmente en desacuerdo) y 7 (totalmente de acuerdo). Los Alpha de Cronbach obtenidos en los tres factores en el análisis pre-intervención fueron los siguientes: cercanía ($\alpha=.778$), compromiso ($\alpha=.720$) y complementariedad ($\alpha=.866$). Por otro lado, los Alpha de Cronbach obtenidos en los tres factores en el análisis post-intervención fueron los siguientes: cercanía ($\alpha=.685$), compromiso ($\alpha=.712$) y complementariedad ($\alpha=.760$). Cabe destacar que en el análisis pre y post intervención se eliminó el ítem 1 del factor cercanía para que el Alpha de Cronbach fuese mayor y de esta manera, mejorar la fiabilidad.

Criticismo

Se utilizó una versión en castellano del APoCCAS (Athletes' Perceptions of the Coach-related Critical Attitudes Scale) para medir las percepciones de los deportistas con respecto a las actitudes críticas relacionadas con el entrenador (Oliveira, Cunha, et al., 2022). Este cuestionario estaba compuesto por 10 ítems. Las respuestas a los ítems eran cerradas y seguían un tipo de escala Likert que oscilaba entre 1 (completamente en desacuerdo) y 5 (completamente de acuerdo). El Alpha de Cronbach obtenidos en el análisis pre-intervención era de .793 y en el análisis post-intervención de .713. Cabe destacar que en el análisis post-intervención se eliminó el ítem 4 para mejorar la fiabilidad.

Ansiedad precompetitiva

Se utilizó una versión en castellano del CSAI para medir la ansiedad antes de una competición. Este cuestionario mide la autoconfianza, la ansiedad cognitiva y la ansiedad somática (Martinent et al., 2010). Está compuesto por 17 ítems, divididos en 3 factores: la ansiedad somática, que corresponde a los ítems 1, 4, 6, 9, 12, 15 y 17; la ansiedad cognitiva, que corresponde a los ítems 2, 5, 8, 11 y 14; y la autoconfianza, que corresponde a los ítems 3, 7, 10, 13, 16. La escala de respuesta hizo que los participantes calificaran la intensidad de cada síntoma en una escala de 1 (nada) a 4 (mucho). Cabe destacar que en el análisis post-intervención se eliminó el ítem 16 del factor de la autoconfianza para aumentar el Alpha de Cronbach y así, mejorar la fiabilidad.

Rendimiento

Se utilizó un cuestionario para evaluar el rendimiento al finalizar el partido. Este cuestionario está compuesto por un solo ítem: "Respecto a tu nivel de rendimiento habitual en tu deporte, en esta competición tu nivel ha sido" (Cervelló et al., 2007). La escala de respuesta es tipo Likert, que varió de 0 (jugar mucho peor de lo habitual) a 10 (jugar mucho mejor que lo habitual).

Procedimiento

Para llevar a cabo el estudio, el investigador necesitó la ayuda de dos clubes de tenis en la provincia de Alicante: el Club de Tenis Monóvar (grupo experimental) y el Club de Campo Elche (grupo control).

En primer lugar, el investigador se reunió con los entrenadores de ambos clubes para detallarles en qué consistía el estudio y pedirles su colaboración. Les informó de todo el proceso que seguiría y los entrenadores mostraron interés en participar en la investigación, ya que además de poder ayudar en el estudio, sería algo útil para ellos.

Una vez dado el consentimiento por parte de los entrenadores, se repartieron autorizaciones a los jugadores de ambos clubes para que pudiesen realizar el estudio. El único criterio que se siguió fue que los jugadores fuesen gente que suele competir. Las autorizaciones debían ser firmadas por los padres o tutores legales de los jugadores para poder participar, ya que éstos tenían edades comprendidas entre los 8 y 17 años. Para garantizar la privacidad y protección de los participantes, se les informó tanto a los padres como a los jugadores de que todo el proceso sería totalmente anónimo. Una vez obtenidas todas las autorizaciones, se empezó con el estudio.

El procedimiento se divide en dos partes: un análisis pre-intervención, es decir, antes de intervenir con los entrenadores; y un análisis post-intervención. Todo el procedimiento pre-intervención comenzó a principios del mes de enero, cuando el investigador se reunió con los deportistas un día, para que éstos realizaran un partido completo. Un día se reunió con los jugadores del Club de Tenis Monóvar y otro día con los del Club de Campo Elche. Antes del

partido, los jugadores rellenaron un cuestionario de manera individual relacionado con la ansiedad; y, después del partido rellenaron uno sobre el rendimiento. Además, el investigador asistió un día al entrenamiento de estos jugadores para que completaran dos cuestionarios más de manera individual, al igual que los anteriores: uno sobre la relación entre el entrenador y el deportista, y otro sobre el criticismo.

Posteriormente, a principios del mes de marzo, el investigador impartió cuatro sesiones a los entrenadores del Club de Tenis Monóvar, ya que éste era el grupo experimental. En estas sesiones, se trabajaron diferentes aspectos relacionados con la relación entrenador-deportista, el liderazgo del entrenador, la motivación y los climas motivacionales, y el desarrollo de habilidades psicológicas. El objetivo era que los entrenadores aplicaran en los entrenamientos todo lo que habían aprendido a lo largo de las sesiones.

Por último, a principios del mes de abril, se realizó el análisis post-intervención, que se llevó a cabo de la misma manera que el análisis pre-intervención. En este caso, los resultados deben ser diferentes a los anteriores, ya que en el grupo experimental ha habido una intervención con los entrenadores.

El análisis pre-intervención y post-intervención proporcionó datos importantes para evaluar los posibles efectos de la intervención en el grupo experimental en relación con el grupo control.

3. RESULTADOS

Estadísticos descriptivos y análisis de fiabilidad

Para el análisis de fiabilidad se calculó el Alpha de Cronbach de cada uno de los diferentes factores de cada cuestionario, tanto en el análisis pre-intervención como en el post-intervención. Se considera una buena fiabilidad aquellos factores que superen el .70. (Alonso & Santacruz, 2015). Para mejorar la fiabilidad de algunos factores, algunos ítems fueron eliminados. Por un lado, en el CART-Q, se eliminó el ítem 1 del factor de cercanía, tanto del análisis pre-intervención como del post-intervención, ya que con este ítem estaba por debajo de .70 y al eliminarlo aumentaba a .778. Por otro lado, en el CSAI, se eliminó el ítem 16 del factor de autoconfianza en el análisis post-intervención, ya que con este ítem estaba por debajo de .70 y al eliminarlo aumentaba a .727. Por último, en el cuestionario de criticismo, se eliminó el ítem 4 del análisis post-intervención, ya que con este ítem estaba por debajo de .70 y al eliminarlo aumentaba a .713.

En referencia a las medias obtenidas, se pueden observar valores altos en la relación entrenador-deportista tanto pre-intervención como post-intervención, ya que las medias son elevadas, destacando sobre todo la de cercanía, con una media de 6.005 en el pre y de 6.018 en el post. En cuanto al criticismo, encontramos un valor bajo y muy similar tanto en el pre como en el post, que en este caso es mucho mejor encontrarlo bajo ($\bar{X}_{pre} = 2.116$; $\bar{X}_{post} = 2.137$). En el caso de la ansiedad somática y la ansiedad cognitiva encontramos valores bajos en el pre-intervención, siendo éstos 1.769 y 2.307 respectivamente. Además, en el post-intervención, los valores todavía son más bajos, lo cual es mucho mejor, ya que cuanto menor ansiedad haya, mejor. En este caso, los valores para las dos variables mencionadas anteriormente son 1.457 y 2.095 respectivamente. En cuanto a la autoconfianza, tenemos valores altos tanto en el pre como en el post, destacando sobre todo el valor del post-intervención ($\bar{X} = 3.455$). Por último, destacar el valor de rendimiento, que es un valor medio-alto, destacando el del post-intervención, que es mayor ($\bar{X} = 6.87$).

Tabla 1. Estadísticos descriptivos y análisis de fiabilidad

	Media	Desviación estándar	Alpha de Cronbach
Cercanía Pre	6.005	1.116	.778
Compromiso Pre	5.494	1.28	.720
Complementariedad Pre	5.845	1.261	.866
Criticismo Pre	2.116	.669	.793
Ansiedad Somática Pre	1.769	.580	.833
Ansiedad Cognitiva Pre	2.307	.677	.763
Autoconfianza Pre	3.159	.508	.764
Rendimiento Pre	6.60	1.776	
Cercanía Post	6.018	.833	.685
Compromiso Post	5.721	1.059	.712
Complementariedad Post	5.955	.839	.760
Criticismo Post	2.137	.469	.713
Ansiedad Somática Post	1.457	.405	.763
Ansiedad Cognitiva Post	2.095	.636	.812
Autoconfianza Post	3.455	.496	.727
Rendimiento Post	6.87	1.700	

Análisis correlacional

En el análisis correlacional se puede comprobar las relaciones existentes entre los diferentes factores que forman parte del estudio. A continuación, mencionaremos algunas de las correlaciones significativas que se pueden observar en el post-intervención, ya que queríamos observar si después de la intervención se correlacionaban las variables.

En primer lugar, en cuanto a la variable relación entrenador-deportista, encontramos una correlación positiva y significativa entre los factores Cercanía y Complementariedad (.834) y Compromiso y Complementariedad (.810).

En segundo lugar, encontramos una correlación significativa y negativa entre el Criticismo y la Cercanía (-.389), lo que se refiere a que a mayor cercanía en la relación entrenador-deportista, habrá un mayor criticismo. Además, también existe una correlación significativa y negativa entre el Criticismo y la Complementariedad (-.309).

En tercer lugar, observamos que la Ansiedad Somática y la Ansiedad Cognitiva correlacionan significativa y positivamente con el Criticismo (.381 y .316 respectivamente). Además, la Autoconfianza correlaciona significativa y negativamente con el Criticismo (-.307) ya que, a mayor criticismo, habrá una menor autoconfianza. Por lo tanto, también podemos observar como la Ansiedad Somática y la Ansiedad Cognitiva correlacionan significativa y negativamente con la Autoconfianza (-.353).

Por último, hablaremos de las correlaciones con el rendimiento. Podemos observar una correlación significativa y positiva con la Cercanía, el Compromiso y la Complementariedad (.455, .340 y .460), lo que significa que si existe una relación entrenador-deportista en la que haya cercanía, compromiso y complementariedad, habrá un mayor rendimiento. Además, el rendimiento correlaciona significativa y negativamente con el criticismo (-.380).

Tabla 2. Correlaciones post intervención entre la calidad de la relación entrenador-deportista, el criticismo, la ansiedad precompetitiva y el rendimiento.

VARIABLES	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Cercanía	1							
2. Compromiso	.743**	1						
3. Complementariedad	.834**	.810**	1					
4. Criticismo	-.389**	-.264	-.309*	1				
5. Ansiedad Somática	-.028	-.014	-.105	.381**	1			
6. Ansiedad Cognitiva	.048	.084	.079	.316*	.418**	1		
7. Autoconfianza	.253	.281*	.234	-.307*	-.395**	-.353**	1	
8. Rendimiento	.455**	.340*	.460**	-.380**	-.213	-.150	.180	1

** . La correlación es significativa en el nivel 0.01 (bilateral).

* . La correlación es significativa en el nivel 0.05 (bilateral).

Análisis de covarianza

Se realizó un análisis de varianza previo, y se observó que había diferencias entre grupos.

A continuación, se realizó un análisis de covarianza, ya que hay diferencias significativas en el pre entre los grupos. Esa diferencia la pudimos observar en el análisis de ANOVA.

Respecto al análisis de covarianza, hemos encontrado diferencias significativas entre el grupo experimental y el control en las variables de Compromiso y Complementariedad post-intervención, en ambos casos, a favor del grupo experimental.

Tabla 3. Valores del análisis de covarianza (Ancova) para las variables: Cercanía Post, Compromiso Post, Complementariedad Post, Criticismo Post, Ansiedad Somática Post, Ansiedad Cognitiva Post, Autoconfianza Post y Rendimiento Post.

VARIABLES	Medias Marginales	ES	F	Sig.	η_p^2	IC(95%)	
						Límite inferior	Límite superior
Cercanía Post			1.034	.314	.019		
<i>Experimental</i>	6.108	.143				5.822	6.394
<i>Control</i>	5.873	.182				5.509	6.237
Compromiso Post			7.389	.009	.122		
<i>Experimental</i>	6.01	.172				5.665	6.354
<i>Control</i>	5.254	.219				4.815	5.692
Complementariedad Post			5.472	.023	.094		
<i>Experimental</i>	6.154	.138				5,877	6.432
<i>Control</i>	5.631	.176				5.278	5.984
Criticismo Post			.839	.364	.016		
<i>Experimental</i>	2.183	.081				2.021	2.345
<i>Control</i>	2.063	.103				1.858	2.269
Ansiedad Somática Post			.030	.862	.001		
<i>Experimental</i>	1.45	.07				1.309	1.590
<i>Control</i>	1.469	.089				1.29	1.648

Ansiedad	Cognitiva			3.147	.082	.056		
Post								
<i>Experimental</i>		2.212	.107				1.997	2.426
<i>Control</i>		1.905	.136				1.632	2.178
Autoconfianza	Post			.522	.473	.010		
<i>Experimental</i>		3.493	.085				3.321	3.664
<i>Control</i>		3.393	.109				3.175	3.611
Rendimiento	Post			.753	.390	.014		
<i>Experimental</i>		7.029	.292				6.443	7.616
<i>Control</i>		6.619	.372				5.873	7.365

4. DISCUSIÓN

El objetivo de este estudio fue comprobar cómo a través del proceso de intervención con los entrenadores, una buena relación entrenador-deportista, puede hacer que haya una menor ansiedad precompetitiva, un menor criticismo y un mayor rendimiento. Las variables que formaron parte de este estudio fueron la relación entrenador-deportista, el criticismo, la ansiedad precompetitiva y el rendimiento.

La primera hipótesis buscaba mostrar que el grupo experimental tuviese mejores valores de cercanía, compromiso y complementariedad que el grupo control, respecto a la relación entrenador-deportista.

Los resultados han mostrado que la cercanía y la complementariedad sí que han mostrado diferencias significativas a favor del grupo experimental respecto al grupo control. Por lo tanto, esta hipótesis se cumple de manera casi total, ya que es la cercanía la única de las tres variables que no tiene diferencias significativas entre el grupo experimental y el grupo control. Esta hipótesis, posiblemente se cumple de manera casi total porque los entrenadores del grupo experimental han sido formados durante 4 sesiones sobre aspectos relacionados con la importancia de la calidad de la relación entrenador-deportista. Como bien destacan en el artículo de Jowett (2017), existe un modelo de las 4 Cs que indica las claves para tener una buena relación entre el entrenador y el deportista, y éstas son: la cercanía, el compromiso, la complementariedad y la co-orientación.

La segunda hipótesis esperaba encontrar que el grupo experimental tuviera menores valores de ansiedad somática y cognitiva, y mayores valores de autoconfianza, que el grupo control.

Los resultados han mostrado diferencias entre ambos grupos, pero no de manera significativa. En el caso de la ansiedad somática, los valores respecto al grupo experimental son menores, pero no de manera significativa. En cambio, con la ansiedad cognitiva, los valores son mayores. Por otro lado, en cuanto a la autoconfianza, sí se pueden observar diferencias a favor del grupo experimental, pero no de manera significativa tampoco. Por lo tanto, esta hipótesis no se cumple, ya que en la ansiedad cognitiva y la autoconfianza sí que se obtienen los valores esperados, pero no de manera significativa; y, en cambio, en la ansiedad cognitiva no se obtienen los valores esperados. En este caso, probablemente, fallen algunos aspectos relacionados con la relación entre el entrenador y el atleta. En cuanto a la ansiedad cognitiva, el estudio de Baker et al. (2000) afirma que la relación entre el entrenador y el atleta puede afectar a este tipo de ansiedad. Además, cabe destacar la importancia de que el entrenador desarrolle un clima tarea con su jugador, para que éste tenga una mayor autoconfianza (Kim & Park, 2020).

La tercera hipótesis pretendía encontrar que el grupo experimental tuviese menores valores de criticismo que el grupo control.

Los resultados han mostrado diferencias entre ambos grupos, pero en este caso, a favor del grupo control. Es por ello por lo que, esta hipótesis no se cumple. Este hecho puede deberse a que los jugadores del grupo experimental perciban la exigencia como críticas de los entrenadores. Posiblemente sea por el hecho de que los entrenadores no les están retransmitiendo la información de la mejor manera a sus jugadores, ya que ellos la perciben de una manera distinta.

La cuarta hipótesis buscaba mostrar que el grupo experimental tuviese mayores valores de rendimiento que el grupo control.

Los resultados han mostrado que, efectivamente, el grupo experimental tiene mayores valores de rendimiento, pero la diferencia no es significativa. Los estudios nos dicen que es muy importante tener una buena relación entre el entrenador y el deportista para poder obtener un buen rendimiento, ya que aquellos que tienen una mejor relación, obtienen más logros (Ahmad et al., 2021).

La quinta y última hipótesis buscaba encontrar que la cercanía, compromiso y complementariedad correlacionasen negativamente con la ansiedad somática, la ansiedad cognitiva y el criticismo, y positivamente con la autoconfianza y el rendimiento.

Los resultados nos muestran diferentes tipos de correlaciones entre estas variables. La cercanía y la complementariedad correlacionan negativa y significativamente con el criticismo. Esto es algo positivo en el estudio porque a mayor cercanía, menor criticismo. Por otro lado, también tenemos que la cercanía y la complementariedad correlaciona positivamente con el rendimiento, mientras que el compromiso correlaciona positivamente con la autoconfianza y el rendimiento. También cabe destacar que el criticismo correlaciona negativamente con el rendimiento y la autoconfianza, y positivamente con la ansiedad somática y cognitiva.

Estos resultados nos indican que esta última hipótesis se cumple de manera parcial, ya que la cercanía, el compromiso y la complementariedad se correlacionan positivamente con el rendimiento. Por otro lado, el compromiso también se relaciona positivamente con la autoconfianza. Y, por último, la cercanía y la complementariedad correlacionan negativamente con el criticismo. Cabe destacar que la cercanía, el compromiso y la complementariedad deberían de haberse correlacionado negativamente con la ansiedad, ya que está comprobado que una mejor relación entrenador-deportista repercute en una menor ansiedad (Baker et al., 2000).

5. LIMITACIONES DEL ESTUDIO

En cuanto a las limitaciones del estudio, podemos encontrar que algunos de los jugadores que han realizado los cuestionarios, quizás eran muy pequeños y no lograban comprender algunas de las preguntas. A pesar de consultar al investigador si tenían alguna duda, quizás no la lograban comprender completamente y la contestaban un poco al azar. Por otro lado, otra de las limitaciones que podemos encontrar es que los jugadores tenían a 4 entrenadores distintos a lo largo de las semanas. Esto puede haber influido a la hora de contestar los cuestionarios, ya que quizás algunos de los entrenadores cumplan algunas de las cosas que se les preguntaban en los cuestionarios, pero quizás algunos no. Por lo tanto, a la hora de contestar fue más complicado para ellos teniendo varios entrenadores que si hubiesen tenido un único entrenador cada uno, ya que solamente se tendrían que centrar en éste. Otra de las limitaciones que encontramos en el estudio fue la falta de más tiempo para llevarlo a cabo. Es un estudio que, si se hubiese realizado durante más tiempo y hubiese habido más tiempo entre el proceso de intervención con los entrenadores del grupo experimental y el proceso de post-intervención, probablemente habrían salido unos mejores resultados, ya que los entrenadores

habrían tenido más tiempo para poner en práctica todo aquello que habían aprendido en las sesiones, y los jugadores también habrían tenido más tiempo para percibir mejor estos cambios.

6. PROSPECTIVAS DE FUTURO

En futuras investigaciones, sería interesante realizar el estudio con un mayor número de jugadores y, además, con jugadores más mayores, es decir, a partir de los 16 años aproximadamente. También sería muy interesante que todos los entrenadores recibiesen unas jornadas de formación, para que todos adquirieran conocimientos sobre cómo tratar a sus deportistas y la importancia que tiene esto en el rendimiento y en su bienestar.

7. CONCLUSIONES

La relación entrenador-deportista es un aspecto fundamental que influye en el rendimiento deportivo y, en consecuencia, en el éxito del deportista. En el estudio, se ha observado como una relación entrenador-deportista en la que hay cercanía, complementariedad y compromiso, hará que el jugador tenga una mayor autoconfianza y un mayor rendimiento; y, además, tendrá una menor ansiedad cognitiva y un menor criticismo.



8. BIBLIOGRAFÍA

- Ahmad, H., Ada, E. N., Jowett, S., Alabduljader, K., & Kazak, Z. (2021). The validation of direct and meta versions of the coach–athlete relationship questionnaire (Arcart-q) in the arabic language: Their relationship to athlete’s satisfaction with individual performance. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(4), 1–14. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041998>
- Alonso, G., & Santacruz, P. (2015). Cálculo e interpretación del Alfa de Cronbach para el caso de validación de la consistencia interna de un cuestionario, con dos posibles escalas tipo Likert. *Revista publicando*, *2*(1), 62 – 67.
- Baker, J., Côté, J., & Hawes, R. (2000). The Relationship Between Coaching Behaviours and Sport Anxiety in Athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport* *3* (2): 110 - 119
- Cervelló, E., Rosa, F. J. S., Calvo, T. G., Jiménez, R., & Iglesias, D. (2007). Young tennis players’ competitive task involvement and performance: The role of goal orientations, contextual motivational climate, and coach-initiated motivational climate. *Journal of Applied Sport Psychology*, *19*(3), 304–321. <https://doi.org/10.1080/10413200701329134>
- Choi, H., Jeong, Y., & Kim, S. K. (2020). The relationship between coaching behavior and athlete burnout: Mediating effects of communication and the coach– athlete relationship. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(22), 1–17. <https://doi.org/10.3390/ijerph17228618>
- Foulds, S. J., Hoffmann, S. M., Hinck, K., & Carson, F. (2019). The coach–athlete relationship in strength and conditioning: High performance athletes’ perceptions. *Sports*, *7*(12). <https://doi.org/10.3390/sports7120244>
- Haugan, J. A., Moen, F., Østerås, M. O., & Stenseng, F. (2021). Effects of a mentor program for coaches on the coach-athlete relationship. *Sports*, *9*(8). <https://doi.org/10.3390/sports9080116>
- Jowett, S. (2017). Coaching effectiveness: the coach–athlete relationship at its heart. In *Current Opinion in Psychology* (Vol. 16, pp. 154–158). Elsevier B.V. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.05.006>
- Jowett, S., & Ntoumanis, N. (2004). The Coach-Athlete Relationship Questionnaire (CART-Q): development and initial validation. *Scandinavian Journal of Medicine Science and Sports*, *14*(4), 245 – 257. <https://doi.org/10.1046/j.1600-0838.2003.00338.x>
- Jowett, S. & Poczwardowski, A. (2007). Understanding the coach – athlete relationship. *Social psychology in sport*, *3* – 14.
- Kim, Y., & Park, I. (2020). “Coach really knew what i needed and understood me well as a person”: Effective communication acts in coach–athlete interactions among Korean

- olympic archers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(9). <https://doi.org/10.3390/ijerph17093101>
- Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2003). The coach-athlete relationship: A motivational model. In *Journal of Sports Sciences* (Vol. 21, Issue 11, pp. 883–904). <https://doi.org/10.1080/0264041031000140374>
- Martinet, G., Ferrand, C., Guillet, E., & Gauthier, S. (2010). Validation of the French version of the Competitive State Anxiety Inventory-2 Revised (CSAI-2R) including frequency and direction scales. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(1), 51–57. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2009.05.001>
- Mottaghi, M., Atarodi, A., & Rohani, Z. (2013). The Relationship between Coaches' and Athletes' Competitive Anxiety, and their Performance. *Iranian journal of psychiatry and behavioral sciences*, 7(2), 68-76.
- Oliveira, S., Cunha, M., Rosado, A., & Ferreira, C. (2022). How athletes' perception of coach-related critical attitudes affect their mental health? The role of self-criticism. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03040-y>
- Oliveira, S., Trindade, I. A., Rosado, A., Cunha, M., & Ferreira, C. (2022). Development and initial validation of athletes' perceptions of coach-related critical attitudes scale. *Current Psychology*, 41(11), 7512–7521. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01325-8>
- Siekanska, M., Blecharz, J., & Wojtowicz, A. (2013). The athlete's perception of coaches' behavior towards competitors with a different sports level. *Journal of Human Kinetics*, 39(1), 231–242. <https://doi.org/10.2478/hukin-2013-0086>

9. ANEXOS

Cuestionario CART – Q: Relación entrenador – deportista

	Tot desacuerdo		Moderado			Total acuerdo	
1.- Me siento en deuda con mi entrenador.	1	2	3	4	5	6	7
2.- Estoy comprometido con mi entrenador.	1	2	3	4	5	6	7
3.- Me gusta cómo me trata mi entrenador.	1	2	3	4	5	6	7
4.- Mi entrenador está dispuesto a dar el máximo por mi.	1	2	3	4	5	6	7
5.- Me siento cercano a mi entrenador como persona.	1	2	3	4	5	6	7
6.- Siento que la relación con mi entrenador seguirá en el futuro de mi carrera deportiva.	1	2	3	4	5	6	7
7.- Aprecio mucho los esfuerzos que hace mi entrenador para ayudarme.	1	2	3	4	5	6	7
8.- Respeto a mi entrenador.	1	2	3	4	5	6	7
9.- Me gusta como se comporta mi entrenador conmigo.	1	2	3	4	5	6	7
10.- Cuando trabajo con mi entrenador estoy dispuesto a dar lo mejor de mi mismo.	1	2	3	4	5	6	7
11.- Cuando practico con mi entrenador, doy el máximo.	1	2	3	4	5	6	7

Cuestionario Criticismo

	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
1.- Mi entrenador no tolera que no sea perfecto.	1	2	3	4	5
2.- Los objetivos que mi entrenador establece para mí son excesivos.	1	2	3	4	5
3.- Solo una actuación sobresaliente es suficiente para mi entrenador.	1	2	3	4	5
4.- Mi entrenador nunca trata de entender mis errores.	1	2	3	4	5

5.- Me cuesta satisfacer las expectativas de mi entrenador.	1	2	3	4	5
6.- Siento que mi entrenador espera más de mí de lo que puedo dar.	1	2	3	4	5
7.- Mi entrenador no tolera mis errores.	1	2	3	4	5
8.- Mi entrenador se enfada cuando fallo en algo.	1	2	3	4	5
9.- Me doy cuenta de que mi entrenador se enfada cuando fallo.	1	2	3	4	5
10.- Mi entrenador es duro y crítico cuando no logro mis objetivos.	1	2	3	4	5

Cuestionario CSAI: Ansiedad pre – competitiva

	Nada	Casi nada	Algo	Mucho
1.- Me siento muy nervioso.	1	2	3	4
2.- En esta competición, me preocupa no ser capaz de hacerlo tan bien como yo sé que puedo.	1	2	3	4
3.- Confío en mí mismo.	1	2	3	4
4.- Mi cuerpo está tenso.	1	2	3	4
5.- Me preocupa perder.	1	2	3	4
6.- Siento tensión (nervios) en mi estómago.	1	2	3	4
7.- Estoy seguro de poder superar este desafío.	1	2	3	4
8.- Me preocupa como actuaré bajo presión.	1	2	3	4
9.- Mi corazón está acelerado.	1	2	3	4
10.- Estoy seguro de hacerlo bien.	1	2	3	4
11.- Me preocupa hacerlo mal.	1	2	3	4
12.- Siento un nudo en el estómago.	1	2	3	4
13.- Estoy confiado porque soy capaz de imaginarme consiguiendo mis objetivos.	1	2	3	4
14.- Me preocupa que otros critiquen mi rendimiento.	1	2	3	4
15.- Mis manos están sudorosas.	1	2	3	4
16.- Confío en no venirme abajo por la presión.	1	2	3	4
17.- Mi cuerpo está agarrotado.	1	2	3	4

Cuestionario Rendimiento

Respecto a tu nivel de rendimiento habitual en tu deporte, en esta competición tu nivel ha sido:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

