



**UNIVERSITAS**  
*Miguel Hernández*

# Variables Psicológicas en Voleibol

Trabajo Fin de Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Modalidad: Revisión Bibliográfica

Alumno/a: Iván Ruiz Lerma

Tutora: Antonia Pelegrín Muñoz

Curso Académico 2019/2020

Convocatoria: Febrero

## Resumen

El rendimiento deportivo se relaciona con numerosas variables, tanto personales como ambientales. La mayoría de los estudios asocian las variables psicológicas con el rendimiento deportivo, debido a que factores cognitivos y emocionales influyen en el desarrollo y los resultados deportivos. El objetivo de este estudio de revisión bibliográfica, es analizar la existencia de relación significativa entre el rendimiento deportivo y las variables psicológicas como la motivación, ansiedad, regulación emocional, el estrés y la ansiedad en el deporte de voleibol. Los resultados indican que existe una relación significativa entre las variables analizadas y el rendimiento deportivo, que influye en los diferentes niveles deportivos, grupos de edad y en diferencias de género.

**Palabras claves:** rendimiento deportivo en voleibol, motivación, ansiedad, regulación emocional y estrés.

## Abstract

Sports performance is related to variable variables, both personal and environmental. Most studies associate psychological variables with athletic performance, because cognitive and emotional factors influence development and sports outcomes. The objective of this literature review study is to analyze the existence of a significant relationship between sports performance and psychological variables such as motivation, anxiety, emotional regulation, stress and anxiety in the sport of volleyball. The results indicate that there is a significant relationship between the analyzed variables and sports performance, which influences different sports levels, age groups and gender differences.

**Keywords:** sports performance in volleyball, motivation, anxiety, emotional regulation and stress.

## 2. INDICE

Resumen/Abstract.....	2
Contextualización.....	3
Objetivos.....	5
Procedimiento de revisión / Metodología.....	5
Procedimiento y materiales.....	5
Criterios de inclusión y exclusión.....	6
Diagrama de flujo de la búsqueda.....	7
Bases de datos utilizadas.....	8
Revisión bibliográfica (artículos revisados).....	10
Discusión y conclusión .....	17
Propuesta de intervención.....	18
Bibliografía.....	21

### 3. Contextualización

La mayoría de los estudios realizados centrados en el rendimiento deportivo consideran que están basados en factores físicos, técnicos, fisiológicos, visión táctica y también psicológicos, con el objeto de conocer y proponer una optimización del rendimiento de los deportistas (Laborde, Dosseville, & Allen, 2016).

Los efectos de los diversos factores y variables psicológicas que se relacionan con el rendimiento y práctica deportiva son numerosos, como el estado de ánimo, la motivación, el estrés, la ansiedad, la regulación emocional, las capacidades cognitivas y las funciones ejecutivas como las asociadas con el autocontrol de la conducta (Luria, 1980), entre otras que influyen y afectan en situaciones de competición a los distintos niveles (Sánchez et al., 2001).

Hay que considerar que, en deportes colectivos como el **voleibol**, la toma de decisiones, y los procesos cognitivos son esenciales, y afectan al rendimiento, junto con el dominio técnico, fisiológico y emocional (Janelle & Hillman, 2003). En este sentido, hay numerosos trabajos relacionados con la importancia del trabajo psicológico, y descripción de programas de entrenamiento psicológico con los deportistas (González & Garcés de los Fayos, 2009), existiendo numerosos diseños de intervención para incrementar el rendimiento deportivo en distintas actividades físicas en los que se incluye el voleibol (Noce & Samulsky, 2002), desarrollados desde la intervención en factores psicológicos esenciales que requiere este deporte de grupo, y estableciendo con tal objeto programas de entrenamiento específicos.

En deportes como el voleibol, se requiere de fuerza física, resistencia, destrezas y habilidades deportivas, pero en la práctica también se enfrentan a numerosas condiciones ambientales y psicológicas que mejoran su rendimiento. En este sentido la salud mental y los factores psicológicos, se relacionan con el éxito deportivo y el nivel de rendimiento deportivo. Según estudios sobre las capacidades cognitivas y el rendimiento deportivo, muestran una relación significativa entre la inteligencia no verbal y el rendimiento (Kamkary, Akbari, & Shokrzadeh, 2012).

La práctica deportiva y en concreto la modalidad del voleibol incrementa habilidades cognitivas, que permiten una mayor utilización de la información, una más eficiente recuperación de la información, atención selectiva, control inhibitorio, procesamiento atencional visoespacial, y en consecuencia toma de decisiones más adecuadas (Mann et al., 2007), comparados con personas que no practican deporte.

Para otros autores como Allen & Laborde (2014), constructos como la personalidad pueden influir en la participación deportiva (Allen, Greenlees, & Jones, 2013), porque abarca rasgos que influyen en la percepción y reacción de la persona a diversos estímulos, mostrando estudios que asocian deportistas que obtienen menor puntaje en factores como el neuroticismo con un rendimiento más exitoso. Otros estudios sobre la personalidad como los realizados por Rushton, Bons, & Hur (2008) han identificado puntuaciones altas del factor general de la personalidad con niveles alto de inteligencia emocional, factor que influye de forma significativa en deportes de grupo y colaboración.

De forma similar a otros deportes en el voleibol, son diversas las variables psicológicas que afectan al rendimiento de los deportistas de voleibol. Algunas de las principales variables psicológicas que influyen en la mejora y rendimiento deportiva son la **motivación**, la atención, el control emocional, la autoconfianza, las habilidades interpersonales y el estrés y ansiedad (Gimeno, Buceta, & Pérez Llantada, 2007).

El nivel motivacional es una variable que influye en el rendimiento de los jugadores de voleibol, porque influye en la regulación y comportamiento humano, y en su mantenimiento y dirección para alcanzar los objetivos propuestos (Paic, Kajos, Meszler & Prisztóka, 2017), incrementando el comportamiento, la persistencia de la conducta y la cohesión grupal. La motivación intrínseca se caracteriza por la búsqueda del disfrute en la práctica deportiva, y la extrínseca está modulada por estímulos exteriores y recompensas relacionadas con la práctica deportiva, aunque ambos tipos de motivación, se relacionan con una mejora del rendimiento deportivo.

Según algunos estudios como los realizados por Rivera & Dosil (2007), hay diferentes niveles de motivación, según el nivel de los deportistas de voleibol, los atletas de élite presentan mayores niveles de motivación que los que no son. En este sentido autores como Jafari, Moradi & Rafieinia (2007) indican una diferencia significativa de motivación implicada en las metas o fines, promoviendo acciones y mayor persistencia para su culminación.

Existe cierto consenso entre los investigadores que la **ansiedad** excesiva tiene una relación directa con el rendimiento deportivo, y para autores como Woodman & Hardy (2003) es la ansiedad cognitiva la que realmente afecta el rendimiento. Según otros autores como González, Garcés de los Fayos & Ortega (2014) relacionan una elevada ansiedad con un menor rendimiento y salud de los deportistas, y en este sentido se relaciona con la concepción y consecuencias deportivas de la ansiedad de Smith & Smoll (2004) entendida como ansiedad somática, cognitiva y pérdida de concentración. Donde el factor cognitivo se relaciona con la preocupación y el rendimiento (Ponseti, Sesé, & García-Mas, 2016).

En general, el rendimiento de los deportistas está asociado a los niveles de ansiedad, y especialmente en deportistas profesionales con mayores condiciones de alta presión, presentando una mayor tasa de errores debido a la ansiedad competitiva (Coelho et al., 2014). Sin embargo, son diversos los autores que consideran que elevados niveles de estrés y ansiedad tienen un efecto positivo, y predisponen al organismo a una mejor atención y niveles de motivación. Y en esta línea con las propuestas que realizó Hanin (1978) y su conocida Zona de funcionamiento óptimo (ZOF) que postula que el rendimiento se incrementa.

Otra de las variables que influyen en el rendimiento deportivo, es el estrés. Es conocido que los niveles de activación o arousal mejoran y facilitan algunos procesos cognitivos como la atención y concentración, mostrando una mayor predisposición tanto de funciones ejecutivas como que facilitan establecer y mantener movimientos y acciones dirigidas a una determinada meta como es en este caso el rendimiento en el voleibol (Ferreira, Valdés & González, 2002). No obstante, son numerosos los estudios mostrados por Romero (2015) con resultados que indican que la existencia de factores estresantes afecta negativamente a la actividad física. En este mismo sentido se considera que es necesario el control del estrés para no alcanzar un estado de ansiedad que produzca efectos negativos en la práctica deportiva, así como una menor autoconfianza, y un menor control atencional en la competición (Martens et al., 1990).

Aunque existen estudios contradictorios sobre los efectos de estímulos estresores por diferencia de género, cada día es mayor el número de estudios como los realizados por Herrera & Garrido (2008) donde muestran que no hay diferencias significativas de género en similar intensidad y frecuencia de estresores en deportes como el voleibol, siendo los equipos femeninos conscientes de la importancia de la regulación emocional y control del estrés para el rendimiento del equipo (Tamminen, 2013). No obstante, otros estudios indican que las mujeres presentan mayores niveles de ansiedad competitiva a nivel cognitivo como somático (Ponseti, García-Mas, Cantallops, & Vidal, 2017).

Al igual que las otras variables psicológicas comentadas, el control emocional o regulación emocional muestra diferencias significativas según intensidad y frecuencia de la práctica deportiva (Petrovici & Dobrescu, 2013). En el caso del voleibol como deporte grupal y de estrategia, las emociones son muy importantes en la toma de decisiones que afectan al rendimiento del equipo. En este sentido, el control emocional es una variable psicológica relevante para esta práctica deportiva, donde aparecen varias e intensas reacciones emocionales (Noce & Samulski, 2002).

La capacidad y control emocional es muy útil para resolver problemas y afrontar situaciones difíciles (Bar-On, 2006) como sucede en la práctica del voleibol. Para autores como Botteril & Brown (2002) hay una relación significativa entre la gestión emocional y el rendimiento deportivo, y en este sentido autores como Grigore, Alexe, Mitrasche, & Predoiu (2012) indican que los estados afectivos previos a la competición son importantes en el rendimiento deportivo y mejor orientación a la tarea. Respecto a las diferencias de género en la regulación emocional, hay estudios que muestran resultados contradictorios, mostrando mayores puntuaciones de los hombres en regulación emocional (Arribas-Gallaraga et al., 2017).

En relación con las diferencias de género en jugadores de voleibol, estudios realizados por Lane et al. (2010) indican que los hombres presentan mayores puntuaciones en las variables emocionales y en consecuencia mejor regulación emocional que se asocia con el rendimiento deportivo. Autores como Estahami & Soflu (2010) indican que hay diferencias de género estadísticamente significativas en todos los componentes de ansiedad estado en la práctica de los jugadores de voleibol.

#### Objetivos

Con el objeto de conocer y comprender la relación entre las variables psicológicas y el rendimiento de los jugadores de esta práctica deportiva se realiza la presente revisión bibliográfica analizando la relación entre el **rendimiento deportivo** y las variables **motivación, ansiedad, regulación emocional y estrés y ansiedad**. Esta **revisión bibliográfica** pretende también indagar en las diferencias de género en la práctica del voleibol y las variables seleccionadas.

#### 4. Procedimiento de revisión (metodología).

Es una revisión bibliográfica que incluye tanto literatura empírica con estudios experimentales de ensayos clínicos aleatorio (ECAS), como teórica para responder a la pregunta formulada y extraer conclusiones (Melnik & Fineout-Overholt, 2005), con objeto de recoger y analizar de forma objetiva y sistémica la información científica sobre la relación entre factores psicológicos como la motivación, la regulación emocional, el estrés y la ansiedad y el rendimiento deportivo, en jugadores de distintos grupos de edad, y diferentes niveles de competición. Con tal objeto de aportar y analizar información fundada a través de documentos disponibles sobre el contenido de estudio específico (Whittemore, Chao, Jang, Minges, & Park, 2014).

##### *Procedimiento y materiales*

En la búsqueda de información, se han utilizado las siguientes bases de datos y buscadores: Pubmed, Google Scholar, Dialnet, ProQuest, EBSCOhost y Scopus. Para la búsqueda específica de los términos o palabras claves se utilizaron en la búsqueda operadores booleanos “AND”, “OR”, “NOT”, *Búsqueda avanzada y/o Añadir filtros* en los buscadores que disponían para concretar todas las búsquedas.

El mayor número de respuestas lo ha obtenido Google Scholar, utilizando la “Búsqueda avanzada” adjuntando los prescriptores con las distintas opciones de búsqueda para concretar las respuestas con los contenidos deseados. Ha posibilitado debido al elevado número de respuestas obtenidas que algunos buscadores disponen de resúmenes de sus contenidos.

Algunas bases de datos disponen de resúmenes de los artículos, facilitando la información de sus contenidos, siendo sus resultados aplicables al tema de estudio (Abad, Monistrol, Altarribas, & Paredes, 2003). Se incluyen en esta revisión diversos estudios para responder a la pregunta y objetivo indicado y en consecuencia extraer conclusiones (Mazurek & Fineout-Overholt, 2011) utilizando de forma sistemática.

*Criterios de inclusión*

Se tuvieron en cuenta que hayan sido publicados en el periodo 2010 a 2019, que estuvieran en el idioma español o inglés, y que dispusieran del contenido y estudio similares. La búsqueda se realizó usando las palabras claves en español e inglés.

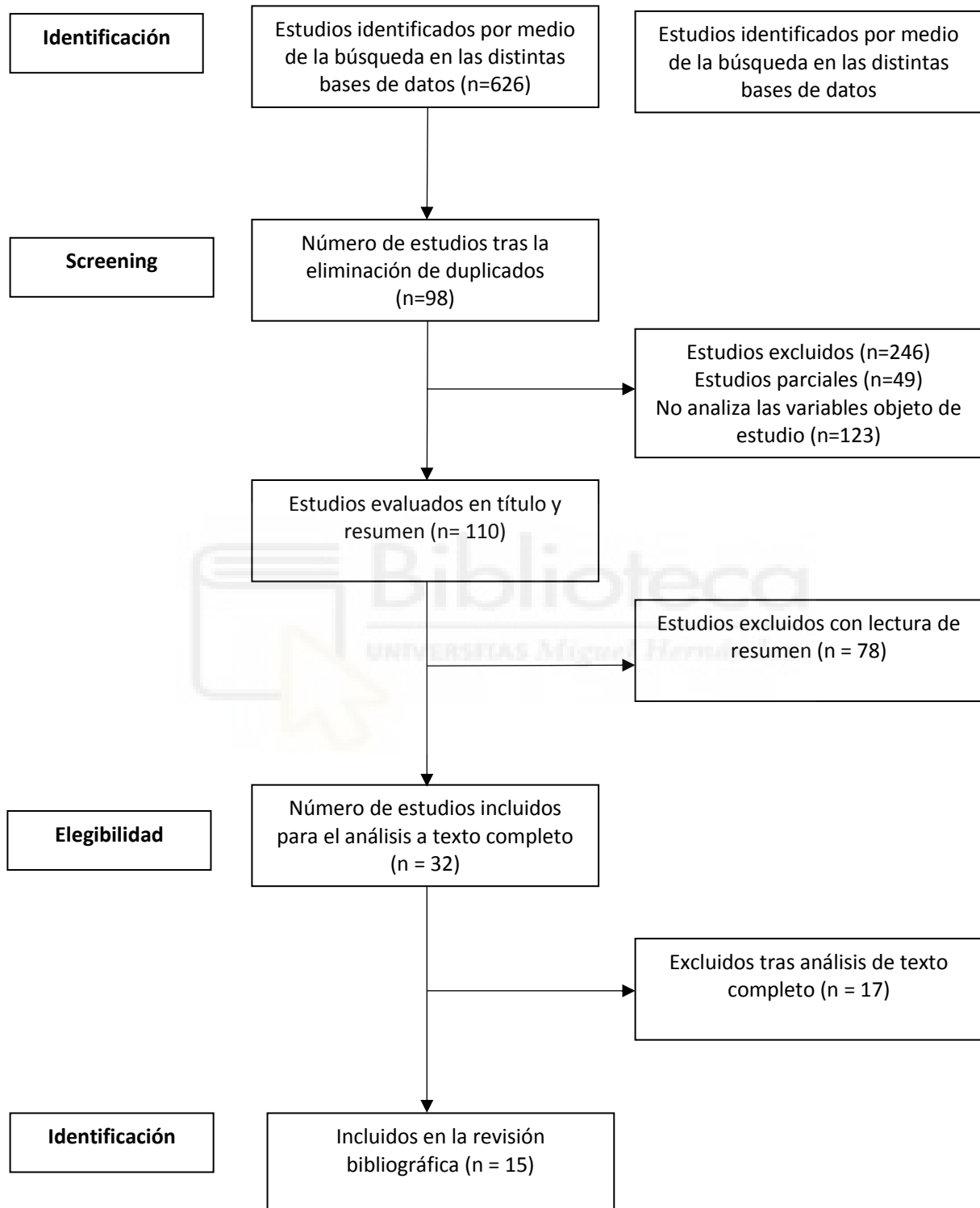
*Criterios de exclusión*

Como criterios de exclusión, se descartaron publicaciones anteriores al año 2010 y aquellos artículos en los que no se hacían referencia expresa a las palabras claves del estudio. También todos los artículos que no provinieran de fuentes primarias como: guías didácticas, artículos periodísticos, etc.

Se obtuvo un total de **626** resultados con todos los buscadores abajo indicados, cuyo proceso de búsqueda y de exclusión se muestra en el diagrama de flujo.



Tabla 1. Diagrama de flujo de la búsqueda realizada.





### **Bases de datos utilizadas.**

Se procedió a una búsqueda bibliográfica exhaustiva en las siguientes bases de datos: Pubmed, Google Scholar, Dialnet, ProQuest, EBSCOhost y Scopus se realizó utilizando diferentes palabras, términos relacionados creando relaciones asociadas entre los descriptores de la ecuación de búsqueda: “volleyball performance”, psychological factors in volleyball”, “anxiety”, “stress”, “motivation” y “emotional regulation” en inglés y español.

#### ▪ **Pubmed**

Los datos obtenidos a través de la ecuación de búsqueda son:

"psychology"[MeSH Terms] OR "psychology"[All Fields] OR ("psychological"[All Fields] AND "factors"[All Fields]) OR "psychological factors"[All Fields] AND volleybal[All Fields]) AND "anxiety"[MeSH Terms] OR "anxiety"[All Fields] OR "Stress"[Journal] OR "stress"[All Fields] AND "motivation"[MeSH Terms] OR "motivation"[All Fields] AND "emotional regulation"[MeSH Terms] OR "emotional"[All Fields] AND "regulation"[All Fields] OR "emotional regulation"[All Fields].

En esta búsqueda se obtuvieron **43 resultados**. Se utilizaron los siguientes filtros: Systematic Reviews. Randomized Controlled Trial. Full text. Published in the last 10 years. Human participants. Idiomas inglés y español.

#### ▪ **Google Scholar**

Los datos obtenidos a través de “Búsqueda avanzada” de las palabras claves utilizadas que “aparezcan las palabras en todo el artículo”; frase exacta “volleybal”; con al menos una de las palabras “motivation, anxiety, emotional regulation, stress” en inglés proporcionan 610 resultados.

Ha generado la búsqueda la siguiente ecuación de búsqueda en inglés: “volleyball, psychology, players motivation, OR anxiety, OR emotional OR regulation, OR stress "volleyball ".

La búsqueda en español ha generado la siguiente ecuación de búsqueda avanzada: voleibol, psicología, jugadores motivación, OR ansiedad, OR regulación OR emocional, OR estrés "voleibol" con un total de 33 resultados en la búsqueda. Todos los artículos mostrados en inglés y español son fechados entre 2009 a 2019.

#### ▪ **Dialnet**

Se han encontrado en español 200 documentos (145 artículos de revista, 48 tesis, 4 libros y 3 artículos de libro). Utilizando la ecuación de búsqueda “voleibol AND rendimiento deportivo OR factores psicológicos OR motivación OR ansiedad OR estrés”.

#### ▪ **ProQuest**

Ha proporcionado la búsqueda 246 resultados. Se ha utilizado “Búsqueda avanzada” con los siguientes prescriptores y ecuación de búsqueda: Volleyball AND psychology AND motivation AND anxiety AND emotional regulation”. La búsqueda se ha realizado en inglés y el periodo de búsqueda de 2009 a 2019.

- **EBSCOhost**

La búsqueda ha proporcionado un total de 95 documentos, generando la siguiente ecuación de búsqueda “volleybal AND psychology AND motivation AND performance AND anxiety AND emotional regulation AND stress AND players” en el periodo de 2009 a 2019.

- **Scopus**

Obtenidos 9 documentos realizado la búsqueda en inglés y español con la siguiente ecuación de búsqueda: (volleyball AND players AND motivation) AND (volleyball AND players AND motivation OR emotional AND regulation OR stress) AND (voleibol AND jugadores AND motivación OR regulacion AND emocional OR estrés).

El periodo seleccionado es de 2009 a 2019.



## 5. Revisión bibliográfica

Tabla 2. Artículos revisados

Autor/es	Título	Muestra	Objetivo	Método de estudio	Resultados
<b>León, Boix, &amp; Serrano, 2018.</b>	Percepción, comprensión y regulación de las emociones en función del sexo de jóvenes practicantes del voleibol.	Compuesta por 39 jugadores, formados por 18 hombres y 21 mujeres. Con edad media de 21.79 años.	Comparar comprensión y percepción emocional, así como la regulación de las emociones en jugadores de voleibol en función del sexo.	Se realizó como metodología de corte transversal, evaluando las emociones con el instrumento Trait Meta Scale. Realizando una comparación entre ambos grupos, estableciendo un valor de probabilidad $p < .05$ .	Indican mayores puntuaciones en las variables emocionales del estudio analizadas en los hombres, y mayor nivel de regulación emocional pudiendo influir de forma positiva en el rendimiento deportivo y competitividad.
<b>Acvi, Çepikkurt, &amp; Kale, 2018.</b>	Examination of the Relationship between Coach-Athlete Communication Levels and Perceived Motivational Climate for Volleyball Players.	Muestra formada por 96 jugadoras de voleibol femeninas en activo con edades comprendidas entre 15 y 31 años.	Evaluar la relación entre atleta entrenador y el clima motivacional creado por el entrenador.	Se utilizaron como medida the Coach-Athlete Relationship Questionnaire (CART-Q), y The Perceived Motivational Climate in Sport Scale. Con los datos recogidos se realizaron un estudio de correlación De Pearson y de correlación canónica.	Los resultados apoyan que la relación entrenador atleta se relaciona positivamente con el clima motivacional y con el rendimiento deportivo.

<b>León, Boix, &amp; Serrano, 2017.</b>	Motivación y toma de decisiones en voleibol: Influencia de los años de experiencia.	Muestra formada por 50 participantes, con una media de 22 años y DT=3.33. DE los que 22 son hombres y 28 mujeres.	Evaluar los niveles motivacionales y factores subjetivos en la toma de decisiones de acuerdo a los años de experiencia deportiva.	Estudio empírico, pero no experimental, con realización de un cuestionario ad hoc sociodemográfico de elaboración propia. Así como la Escala de Motivación Deportiva (EMD) y Cuestionario de Estilo de Decisión en el Deporte (CETD).	Los resultados indican que los deportistas de voleibol con mayor años de práctica deportiva ( $\geq 10$ años) presentan mayores niveles de motivación extrínseca, y se relaciona con las relaciones sociales, el estado de forma y el prestigio deporte.
<b>Conejero et al. 2017.</b>	Procesos cognitivos y rendimiento en la acción de saque en voleibol.	Compuesta por 221 jugadores de un total de 21 equipos de voleibol, (edades de 16 a 18 años) y durante el estudio se registró 1.555 acciones de saque.	Es analizar la correlación, asociación y dependencia que puede existir en la toma de decisiones y el rendimiento deportivo en la acción de saque, en voleibol de categoría juvenil masculino.	Las variables de tipo cognitivo (toma de decisiones y rendimiento en juego). Utilizados: Game Performance Assesment Instrument (GPAI), y el rendimiento con el Sistema de Observación de la Federación Internacional de Voleibol (FIVB).	Muestran una relación significativa entre tomar mejores decisiones y la mejora en el rendimiento del voleibol.
<b>Claver et al. 2017.</b>	Cognitive and emotional factors as predictors of performance indicators in young volleyball players.	Muestra formada por 164 jugadores, con una media de edad de 14.82; DT=0.89.	Conocer los efectos de las diferentes variables cognitivas (conocimiento y toma de decisiones) y motivacionales (motivación y necesidades básicas psicológicas) sobre el rendimiento de juego.	Utilizados cuestionarios: Escala de Mediadores Motivacionales (González-Cutre et al., 2007), Cuestionario de Conocimiento Procedimental (Moreno et al., 2013) y observación sistemática de las acciones de juego para la toma de decisiones (GPAI, Oslin, Mitchell, & Griffin, 1998) y el rendimiento (FIVB).	Los datos obtenidos indica que son predictores del rendimiento las variables cognitivas y motivacionales utilizadas en los dos equipos mejor clasificados. Y en el resto solo las variables cognitivas se relacionan con el éxito deportivo en este deporte.

<p><b>Fathirezaie et al. 2017.</b></p>	<p>Discriminating Mental Skills among Adolescent Elite and Competitive Soccer and Volleyball Players.</p>	<p>Muestra de 100 jugadores seleccionado por el método de muestreo. Con una edad M=14.9 años; DT= 0.9.</p>	<p>El objetivo de la presente investigación fue estudiar y comparar habilidades de la élite adolescente y jugadores de voleibol y fútbol competitivos.</p>	<p>Análisis de tipo descriptivo. Se utilizó para obtener la información el Ottawa Mental Skills Assessment Tool-2 (OMSAT-2), instrumento desarrollado para medir una amplia gama de habilidades mentales.</p>	<p>Los jugadores de voleibol presentaron mayores puntuaciones debido al estrés que los jugadores de futbol, pero no se aprecian diferencias significativas en habilidades mentales entre ambos grupos.</p>
<p><b>Chaudhary &amp; Prakash, 2016.</b></p>	<p>Analysis of psychological variables of volleyball and football players at different levels.</p>	<p>Formada por 30 participantes (15 de fútbol y 15 voleibol) masculinos con una media de edad de 21,5 años.</p>	<p>Realizar una comparación de los niveles de ansiedad, el interés y la motivación entre jugadores de voleibol y fútbol.</p>	<p>Se evaluaron los niveles de ansiedad, el interés y la motivación por el logro deportivo, utilizando los siguientes instrumentos. El cuestionario State Trait Anxiety Inventory (STAI), el cuestionario de Pan (1998), y la motivación deportiva con Sport Achievement Motivation Questionnaire de Kamlesh (1990).</p>	<p>El estudio presente descubrió que no hay diferencia entre los jugadores de fútbol y voleibol en relación con la ansiedad, interés y motivación por el logro deportivo.</p>
<p><b>Claver et al. 2015.</b></p>	<p>Motivación, conocimiento y toma de decisiones: un estudio predictivo del éxito en voleibol.</p>	<p>Muestra formada por 134 deportistas (69 hombres y 65 mujeres) con una media de edad M=14.82; DT=0.89.</p>	<p>Evaluar desde la Teoría de la Autodeterminación, la relación entre las diferentes variables cognitivas y emocionales en jugadores de voleibol.</p>	<p>En este estudio descriptivo se utilizó el cuestionario de conocimiento procedimental (Moreno et al., 2013). Para la toma de decisiones, el Game Performance Assesment Instrument (GPAI), y para las necesidades psicológicas básicas, la Escala de Mediadores Motivacionales en el Deporte (EMMD) de González-Cutre et al., 2007).</p>	<p>De acuerdo con los resultados obtenidos, hay relación significativa entre el conocimiento procedimental y la motivación intrínseca, siendo las variables cognitivas predictoras del rendimiento deportivo.</p>

<p><b>Vega, Ruiz, Tejero, &amp; Rivera, 2014.</b></p>	<p>Relación entre estados de ánimo y rendimiento en voleibol masculino de alto nivel.</p>	<p>Compuesta por 12 jugadores masculinos de voleibol con una media de edad de 19.3; DT=0.98 y con amplia experiencia en competición internacional.</p>	<p>Este estudio analizó la relación entre los estados de ánimo precompetitivos y el rendimiento deportivo de un equipo de doce jugadores de voleibol.</p>	<p>Se realizó un estudio ex post facto de grupo simple, utilizando para la evaluación del estado de ánimo el instrumento Profile of Mood States (POMS) que evalúa las dimensiones: cinco dimensiones: tensión, depresión, cólera, vigor y fatiga.</p>	<p>Muestran una significativa relación entre los estados de ánimo y el rendimiento deportivo.</p>
<p><b>M. V. García, Ruiz, &amp; C. García, 2014.</b></p>	<p>Competencia emocional y percepción de toma de decisiones en jugadores de voleibol.</p>	<p>Participaron un total de 122 jugadores de voleibol (46 hombres y 76 mujeres), con una edad M=18.89; DT= 5.46 años.</p>	<p>Analizar las relaciones que pueden existir entre la dimensión percibida de la toma de decisiones y la competencia emocional de los jugadores de voleibol de distintos niveles.</p>	<p>Se utilizaron para este estudio el Cuestionario de Estilos de Toma de Decisión en el deporte (CETD) (Ruiz, Graupera., &amp; Sánchez, 2000) para evaluar la dimensión percibida de la toma de decisiones, y La Escala de Competencia Emocional en el Deporte (ECE-D) (Arruza et al., 2005).</p>	<p>Los resultados indican una relación entre competencia decisional percibida y la emocional, mostrando correlaciones positivas y moderadas entre los diversos factores CETD y 3 factores del CETD.</p>
<p><b>Moreno, Claver, Gil, Moreno, &amp; Castuera, 2014.</b></p>	<p>Perfil Cognitivo y Emocional de los Jugadores del Campeonato de España de Voleibol Infantil y Cadete 2013.</p>	<p>Formado por 503 participantes (208 hombres y 295 mujeres). Con edad M=14.68, DT= 1.09</p>	<p>Identificar el perfil tanto cognitivo como emocional de jugadores de voleibol de las categorías infantil y cadete.</p>	<p>La toma de decisiones y el rendimiento en juego de los deportistas se obtuvo a través de la observación sistemática de las acciones de juego.</p>	<p>Los datos obtenidos muestran puntuaciones elevadas en motivación intrínseca, competencia, autoconfianza, relaciones sociales, percepción de habilidad, así como registros bajos en percepción del rendimiento y autonomía.</p>

<p><b>Jurko, Nestic, &amp; Stojanovic, 2013.</b></p>	<p>Does precompetitive anxiety affect perceived competitive efficacy of volleyball players?</p>	<p>Formado por 47 jugadores senior (mayores de 21 años) de voleibol masculino.</p>	<p>Evaluar el nivel y la dirección precompetición de la ansiedad somática y cognitiva, así como la autoconfianza y el rendimiento deportivo.</p>	<p>Utilización del inventario multidimensional CSAI2-R, utilizando para el análisis de datos una prueba T de muestras independientes, de los jugadores que perciben su rendimiento como excelente y el otro grupo como bajo rendimiento.</p>	<p>Los jugadores que evaluaron su desempeño como pobre tenían niveles de ansiedad cognitiva significativos, en comparación con quienes evaluaron su rendimiento como excelente. De acuerdo a los datos obtenidos, hay relación negativa de ansiedad cognitiva y su evaluación del rendimiento.</p>
<p><b>Alves et al. 2013.</b></p>	<p>Perceptual-cognitive expertise in elite volleyball players.</p>	<p>Un total de 154 individuos (87 jugadores profesionales de voleibol y 67 participantes no deportistas, como grupo control.</p>	<p>Tiene como objetivo este estudio analizar la relación entre las experiencia deportiva y las habilidades perceptivas y cognitivas.</p>	<p>Utilizando en la evaluación cognitiva test basados en tareas de control ejecutivo, memoria, tareas de procesamiento atencional visoespacial. Cuyos resultados se analizaron en dos análisis multivariados de covarianza (MANCOVA) con las variables edad y género para determinar la influencia de la experiencia deportiva en los distintos aspectos cognitivos.</p>	<p>Los resultados sugieren que los efectos de la experiencia deportiva en las habilidades perceptivas y cognitivas se reflejan esencialmente en las medidas del tiempo de respuesta, tanto en el control ejecutivo como en las tareas de procesamiento atencional visoespacial, que está de acuerdo con las demandas cognitivas específicas del voleibol.</p>

<p><b>Bossio, Raimundi, &amp; Gómez, 2012.</b></p>	<p>Programa de entrenamiento en habilidades psicológicas en jugadoras de voleibol de alto rendimiento.</p>	<p>Muestra formada por 15 jugadoras de voleibol, con edades de 13 a 16 años.</p>	<p>El objetivo es comprobar el rendimiento deportivo con un programa de entrenamiento psicológico realizado en 4 meses.</p>	<p>Evaluación pre y post-test con el Inventario Psicológico de Rendimiento Deportivo (Loehr, 1986).</p>	<p>Muestran diferencias significativas en control de atención, autoconfianza y energía negativa, e incremento no significativo en motivación, visualización y actitud y energía positiva.</p>
<p><b>Gil Arias, et al. 2010.</b></p>	<p>Análisis de la motivación intrínseca a través de las necesidades psicológicas básicas y la dimensión subjetiva de la toma de decisiones en jugadores de voleibol.</p>	<p>Muestra de 132 participantes (63 hombres y 69 mujeres). Media edad de 13.88 años y DT=1.15 años.</p>	<p>Analizar la relación entre las necesidades psicológicas y factores de la toma de decisiones de la motivación intrínseca.</p>	<p>Se han utilizado como instrumentos de análisis el CETD, el SMS y el EMMD.</p>	<p>Los resultados indican que solo los factores de compromiso en aprendizaje decisonal, relaciones sociales y competencia se relacionan de forma significativa con la motivación intrínseca en jugadores de voleibol.</p>

\*M: Media; DT: Desviación Típica; CETD: Cuestionario de estilo de toma de decisiones; SMS: Escala de Motivación deportiva; EMMD: Escala de mediadores motivacionales en el deporte.



## 6. Discusión y conclusión

La ansiedad es una de las variables psicológicas más analizadas en la práctica deportiva, y cómo afecta al rendimiento en deportes como el voleibol, especialmente la ansiedad cognitiva, asociándose con una menor capacidad de concentración. En este sentido, estudios realizados por Jurko, Nestic, & Stojanovic (2013) indican un menor rendimiento deportivo de los jugadores que presentan niveles más alto de ansiedad cognitiva. Una ansiedad que según Chaudhary, & Prakash (2016), afecta al rendimiento de forma similar a otros deportes, y con tal objeto muestra un estudio que compara la ansiedad, los niveles de motivación y el interés entre jugadores de voleibol y fútbol, cuyos resultados muestran la ausencia de diferencias significativas. Otros estudios analizados, también comparan el nivel de estrés entre los jugadores de estos deportes, y no aprecian diferencias significativas en las habilidades mentales entre los distintos grupos deportivos (Fathirezaie et al. (2017).

La motivación como variable que también influye de forma significativa en el rendimiento del voleibol. Y que se relaciona con la regulación emocional y comportamiento de los jugadores que, de acuerdo a los estudios analizados, el nivel de motivación acepta a la toma de decisiones en la práctica deportiva del voleibol. Y como indican Claver et al. (2015), se relaciona de forma significativa con el éxito o rendimiento en el voleibol. Una motivación que puede estar influida por la relación del entrenador y el deportista, así como con el clima motivacional que se crea (Acvi, Çepikkurt, & Kale, 2018), y que afecta al rendimiento de los jugadores de voleibol. Según autores como Gil Arias et al. (2010) la motivación intrínseca se relaciona de forma significativa con factores de compromiso, de competencia deportiva, relaciones sociales y aprendizaje decisional.

Otra de las variables psicológicas analizadas es el control emocional, que se asocia con el rendimiento deportivo, pero especialmente con deportes grupales como el voleibol. Estados emocionales previos y durante la práctica deportiva afectan a su rendimiento. Y de acuerdo a los estudios recopilados como los realizados por León, Boix, & Serrano (2018) sugieren que una mayor regulación emocional, influye positivamente en el rendimiento deportivo y la competitividad, mostrando una mayor regulación emocional de género al comparar sus estudios en función del sexo de los practicantes del voleibol, presentando los hombres mayor control emocional. Sin embargo, se han encontrado resultados contradictorios en los niveles de regulación emocional basadas en las diferencias de género, requiriéndose mayores estudios que aporten información empírica para comprobar su ausencia o diferencias por razón de sexo.

Los procesos cognitivos y funciones ejecutivas relacionadas con el rendimiento deportivo han sido también ampliamente estudiadas. Y de acuerdo con los estudios analizados, las variables cognitivas y motivacionales se relacionan con el éxito en el deporte del voleibol (Claver et al. 2017), así como en otras de las funciones acciones deportivas como el saque en voleibol (Conejero et al. 2017) que muestra en los estudios realizados la relación entre procesos cognitivos como la toma de decisiones y el rendimiento deportivo.

La experiencia según estudios como los realizados por León, Boix, & Serrano (2017) muestran una relación significativa entre la experiencia o años de práctica deportiva y el rendimiento deportivo en el voleibol, analizando la motivación extrínseca, así como en la toma de decisiones. Para otros autores como Alves et al. (2013) la experiencia deportiva se relaciona con las habilidades cognitivas y perceptivas en jugadores de voleibol de élite, mostrando un mayor rendimiento de acuerdo a las demandas cognitivas específicas para la práctica del voleibol.

Respecto a las limitaciones de esta revisión, son diversas debido a la heterogeneidad de los estudios encontrados, pero también por el tamaño pequeño de las muestras de la mayoría de los estudios presentados, la gran diversidad de variables analizadas, los diferentes instrumentos utilizados, lo que dificulta la comparación de los resultados obtenidos e inferir conclusiones generales sobre el estudio. En el proceso de la revisión se han encontrado también pocos estudios de ensayos clínicos controlados aleatorizados realizados (ECCA) que proporcionan un alto nivel de evidencia, así como la casi ausencia de meta-análisis sobre el objeto del presente estudio.

Al contratar los estudios analizados, se observa el estudio de una diversidad de variables psicológicas en los estudios encontrados, pero también una relación significativa entre estas variables y el rendimiento deportivo en los jugadores de voleibol, en los distintos niveles, así como en los diferentes grupos de edad y en relación al sexo de los practicantes de este deporte.

Los resultados obtenidos en la revisión sobre el rendimiento deportivo en la práctica deportiva del voleibol y su relación con factores o variables psicológicas son congruentes con la literatura existente y mostrada en la contextualización, aunque también existen diferencias como las relacionadas con el sexo de los jugadores de voleibol, la edad y nivel de competición de los jugadores.

### **7. Propuesta de intervención**

Las consecuencias de la información que se extraen de la revisión bibliográfica sobre la relación rendimiento deportivo en el voleibol, y variables psicológicas como la motivación, ansiedad, regulación emocional y estrés y ansiedad. Indican la necesidad de un mayor conocimiento y manejo de estas variables en jugadores de voleibol. Y con tal objeto se realiza una propuesta de intervención basadas de estos factores psicológicos.

- El contenido del programa tiene una duración de 3 y ½ meses.
- Con 14 sesiones distribuidas en 2 sesiones semanales.
- Una duración de 45 minutos cada sesión.
- Para evaluar la eficacia del programa se utiliza una evaluación pre y post-test con los instrumentos Escala de Motivación Deportiva (Balaguer, Castillo, & Duda (2003) y el Cuestionario de estilo de Decisiones en el Deporte (CETD). (Ruiz & Graupera, 2005). También una hoja de registro y la observación de cada jugadores registrando su conducta antes del inicio del programa.

Tabla 3. Programa de entrenamiento psicológico

Programa de entrenamiento psicológico		
Sesión 1	Sesión educativa sobre la motivación, ansiedad, regulación emocional y estrés, la ansiedad y su influencia en el rendimiento deportivo.	Refuerzo de la charla, con imágenes de deportistas de élite y debate entre los jugadores sobre la importancia de estas variables en el juego de voleibol.
Sesión 2	Charla informativa y debate grupal y de la importancia del buen trabajo en equipo.	Pregunta y respuestas de cómo mejorar el trabajo en equipo. Propuestas individuales.
Sesión 3	Autoconfianza como factor que influye en el rendimiento deportivo.	Psicoeducación y utilización del modelaje, con proyección de imágenes, y video de deportistas de élite, en momento difíciles y su confianza en afrontar los problemas.
Sesión 4	Incremento de la atención y concentración.	Consecuencias de una falta de concentración y atención en el juego. Tarea, registrar algunas situaciones que han perjudicado el juego. Técnicas de redirección y restricción de la atención hacia el juego.
Sesión 5	Mayor manejo de la ansiedad y el estrés.	Entrenamiento en respiración lenta en posición tumbado o sentados. Cómo cortar el círculo vicioso en situaciones de ansiedad, y pensamientos perjudiciales durante la práctica deportiva. Y aprendizaje de técnicas de relación para reducción del estrés.
Sesión 6	Aplicación de las técnicas de reforzamiento positivo.	Mediante recompensa aplicados a los alumnos que muestren un comportamiento de mejora individual deportiva.
Sesión 7	Aprendizaje de técnicas de autoinstrucciones.	Uso de las instrucciones en voz baja o en pensamiento para dirigir el comportamiento, así como para cambiar la atribución sobre una determinada experiencia en el desarrollo o transcurso del juego deportivo.
Sesión 8	Control emocional y de respuestas perjudiciales, con la ira y deseos de pérdida o abandono durante el juego.	Uso de técnicas de visualización como estrategia de control, regulación emocional y respiración.
Sesión 9	Regulación del estado de ánimo.	Identificar situaciones, personas y conductas que anteceden a una bajada del estado de ánimo. Aprendizaje de estrategias de afrontamiento específicas.

Sesión 10	Control de la agitación motora y reactividad fisiológica.	Restricción de la atención, e identificación y conciencia de los procesos emocionales. Técnicas de control emocional.
Sesión 11	Modificación de creencias erróneas e irracionales.	Información sobre cómo determinados pensamientos y creencias afectan al rendimiento deportivo. Debate grupal de la importancia en nuestra conducta de determinadas formas de pensar. Técnica de parada. Y reflexión de las consecuencias de errores de juego innecesarias.
Sesión 12	Reforzamiento de los aprendizajes previos a lo largo del programa.	Revisión de los logros alcanzados, y refuerzos positivos por medio del sistema de recompensa, proporcionando un mayor tiempo de juego, en entrenamientos y juego deportivo.
Sesión 13	Mejora de las habilidades sociales.	Entrenamiento con ensayos conductuales. Refuerzo social y diferencial de comportamientos adecuados tanto en el deporte como en la vida diaria.
Sesión 14	Mejora del funcionamiento cognitivo: atención y toma de decisiones.	Entrenamiento en relación muscular, en parada de pensamiento, autoafirmaciones positivas y práctica en las técnicas aprendidas.

Al finalizar el programa, se llevará a cabo una comprobación de modificaciones de comportamiento pre y post-test con los instrumentos utilizados, y de los registros individualizados y grupales, para comparar cambios y eficacia del programa de entrenamiento psicológico.

## 8. Bibliografía

- Acvi, K., Çepikkurt, F., & Kale, E. (2018). Examination of the Relationship between Coach-Athlete Communication Levels and Perceived Motivational Climate for Volleyball Players. *Universal Journal of Educational Research*, 6(2), 346-353.
- Alves, H., Voss, M., Boot, W., Deslandes, A., Cossich, V., Salles, J. I., & Kramer, A. (2013). Perceptual-cognitive expertise in elite volleyball players. *Frontiers in Psychology*, 4(36), 1-9.
- Arribas-Galarraga, S., Saies, E., Cecchini, J. A., Arruza, J. A., & Luis-De-Cos, I. (2017). The relationship between emotional intelligence, self-determined motivation and performance in canoeists. *Journal of Human Sport and Exercise*, 12(3), 630-639.
- Arruza, J.A., Arribas, S., González, O; Balagué, G., Romero, S., & Ruiz, L.M. (2005). Desarrollo y validación de una versión preliminar de la escala de competencia emocional en el deporte (ECE-D). *Revista Motricidad*, 14, 153-163.
- Balaguer, I., Castillo, I., & Duda, J. L. (2003). *La Escala de Motivación Deportiva: una nueva medida de la motivación intrínseca, motivación extrínseca y no-motivación. Análisis psicométrico de la versión española*. En Actas de resúmenes del II Congreso Internacional de Psicología aplicada al Deporte (p. 165). Madrid: Dykinson.
- Bar-On, F., Brown, J.M., Kirkcaldy, B., & Thoma, E. (2000). Emotional expression and implications for occupational stress: an application of the Emotional Quotient Inventory (EQ-i). *Personality and Individual Differences*, 28, 1107-1118.
- Bossio, M. R., Raimundi, M. J., & Gomez, L. (2012). Programa de entrenamiento en habilidades psicológicas en jugadoras de voleibol de alto rendimiento. *Cuaderno de Psicología del Deporte*, 11(1), 9-16.
- Botterill, C., & Brown, M. (2002). Emotion and perspective in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 33, 38-60.
- Chaudhary S., & Prakash, G. (2016). Analysis of psychological variables of volleyball and football at different levels. *International Research journal of Management Sociology & Humanities*, 7(5), 11-15.
- Claver, F., Jiménez, R., Conejero, M., García-González, M., & Moreno, M. P. (2015). Cognitive and motivational variables as predictors of performance in game actions in young volleyball players. *European Journal of Human Movement*, 35, 68-84.
- Coelho, R.W., Keller, B., Kuczynski, K.M., Ribeiro, E., Lima, M.C., & Stefanello, J. M. (2014). Uso de imágenes multimodales con ansiedad y estrés precompetitivos de tenistas de élite. *Percibir habilidades motrices*, 114, 419-428.
- Conejero, M., Claver, F., Fernandez, C., Echeverría, C., & González-Silva, J. (2017). Procesos cognitivos y rendimiento en la acción de saque en voleibol. *Psychology, Society, & Education*, 9(3), 459-468.

- Díaz, J. (2016). Entrenamiento psicológico de los especialistas en los deportes de equipo. Una experiencia en voleibol. *Información psicológica*, 112, 110 – 124.
- Diyanto, K., Yudha Kusuma, D., & Rustiadi, T. (2018). Correlation Anxiety, Self-confidence and Motivation Toward Athlete's Performance of Tunas Volleyball Club Pekalongan. *Journal of Physical Education and Sports*, 7(1), 7-12.
- Gil, A., Jiménez, R., Moreno, M<sup>a</sup>. P., Moreno Navarrete, B., Del Villar, F., & García, L. (2010). Análisis de la motivación intrínseca a través de las necesidades psicológicas básicas, y la dimensión subjetiva de la toma de decisiones en jugadores de voleibol. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 5(1), 29-44.
- Gimeno, F., Buceta, J.M., & Pérez-Llantada, M.C. (2007). Influencia de las variables psicológicas en el deporte de competición: Evaluación mediante el cuestionario características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo. *Psicothema*, 19(4), 667-672.
- González-Cutre, D., Martínez, C., Alonso, N., Cervelló, E., Conte, L., & Moreno, J. A. (2007). Las creencias implícitas de habilidad y los mediadores psicológicos como variables predictoras de la motivación autodeterminada en deportistas adolescentes. En J. Castellano y O. Usabiaga (Eds.), *Investigación en la Actividad Física y el Deporte II* (pp. 407-417). Vitoria: Universidad del País Vasco.
- Grigore, V., Alexe, I. C., Alexe, D. I., Mitache, G., & Predoiu, R. (2012). The profile of the emotional-affective state of the middle and long distance running athletes during the competition. *Social and Behavioral Sciences*, 84, 1269 – 1274.
- Hanin, Y. L. (1978). *A study of anxiety in sports. Sport psychology: An analysis of athletic behavior*, (pp. 236-249). Ithaca, NY: Straub.
- Janelle, C. M., & Hillman, C. H. (2003). Expert performance in sport: Current perspectives and critical issues. En J. L. Starkes y K. A. Ericsson (Eds.), *Expert performance in sports: Advances in research on sport psychology* (19-47). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Jurko, D., Nestic, G., & Stojanovic, T. (2013). Does precompetitive anxiety affect perceived competitive efficacy of volleyball players? *Physical Education and Sport Vol. 11(1)*, 2013, pp. 57 – 64.
- Kamlesh, M. L. (1990). Sports Achievement Motivation Questionnaire. *Psychology in Physical Education and Sports*, New Delhi.
- Laborde, S., Dosseville, F., & Guillén, F. (2014). Validity of the trait emotional intelligence questionnaire in sports and its links with performance satisfaction. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(5), 481-490.
- León, E., Boix, S., & Serrano, M. A. Percepción, comprensión y regulación de las emociones en función del sexo de jóvenes practicantes del voleibol. En J. Gallego et al. (2018). *Avances en la formación y aplicaciones físicas y el deporte inclusivo*. Almería: Editorial Universidad de Almería.

- León, E., Boix, S., & Serrano, M. A. (2017). Motivación y toma de decisiones en voleibol: Influencia de los años de experiencia. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 2(1), 1-10.
- León-Prados, J.A., Fuentes, I., & Calvo, A. (2014). Relación entre ansiedad estado, autoconfianza percibida y rendimiento en baloncesto. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 14(55), 527-543
- Mann, D. T., Williams, A. M., Ward, P., & Janelle, C. M. (2007). Perceptual-cognitive expertise in sport: a meta-analysis. *Journal Sport Exerc. Psychol.* 29, 457–478.
- Márquez, S. (2004). Ansiedad, estrés y deporte. Madrid: EOS. Martín, M., & Guzmán, J.F. (2012). Inteligencia emocional, motivación autodeterminada y satisfacción de necesidades básicas en el deporte. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(2), 39-44.
- Martens, R., Vealey R.S., Burton D., Bump L., & Smith D.E. (1990). Development and validation of the Competitive Sports Anxiety Inventory-2. In: R. Martens, R.S. Vealey, & D. Burton (Eds.), *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics. 127-173.
- Moreno, A., Del Villar, F., García-González, L., García-Calvo, T., & Moreno, M. P. (2013). Propiedades psicométricas de un cuestionario para la evaluación del conocimiento procedimental en voleibol (CCPV). RICYDE. *Revista Internacional de Ciencias Del Deporte*, 30(9), 38-4.
- Moreno, M. P., Claver, F. Gil, A., Jiménez, R., & Castuera, A. (2014). Perfil Cognitivo y Emocional de los Jugadores del Campeonato de España de Voleibol Infantil y Cadete 2013. *Journal Kronos*, 13(2), 26-34.
- Petrovici, A., & Dobrescu, T. (2014). The role of emotional intelligence in building interpersonal communication skills. *Social and Behavioral Sciences*, 116, 1405–1410.
- Ponseti, F. J., García-Mas, A., Cantallops, J., & Vidal, J. (2017). Diferencias de sexo respecto de la ansiedad asociada a la competición deportiva. *Retos*, 31, 193-196.
- Ponseti, F.J., Sesé, A., & García-Mas, A. (2016). The impact of competitive anxiety and parental influence on the performance of young swimmers. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 11(2), 229-237.
- Romero, S. (2005). Deporte Rendimiento, Espectáculo y Patrocinio. En J. Marín (ED). *Comunicación y deporte: Nuevas perspectivas de análisis* (pp. 202-223). Sevilla: Comunicación Social.
- Ruiz, L. M., & Graupera, J. L. (2005). Dimensión subjetiva de la toma de decisiones en el deporte: Desarrollo y validación del cuestionario CETD de estilo de decisión en el deporte. *European Journal of Human Movement*, 14, 95-107.
- Ruiz, L. M., Graupera, J. L., & Sánchez, F. (2000). *Dimensión subjetiva de la toma de decisiones en el deporte. Desarrollo y validación del Cuestionario CETD de estilo de decisión en el deporte*. CARID: Consejo Superior de Deportes.

- Sánchez, A., González, E., Ruiz, M., San Juan, M., Abando, J., De Nicolas, L., & García, F. (2001). Estados de ánimo y rendimiento deportivo en fútbol. ¿Existe la ventaja de jugar en casa? *Revista de Psicología del Deporte*, 10 (2), 197-209.
- Smith, R.E., & Smoll, F.L. (2004). Anxiety and coping in sport: Theoretical models and approaches to anxiety reduction. En T. Morris & J.J. Summers (Eds.), *Sport psychology: Theories, applications, and issues* (2), (pp. 294-321) Sydney, Australia: Wiley.
- Tamminen, K. (2013). I control my own emotions for the sake of the team: Emotional selfregulation and interpersonal emotion regulation. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(5), 737- 747.
- Whittemore, R., Chao, A., Jang, M., Minges, K. E., & Park, C. (2014). Methods for knowledge synthesis: an overview. *Heart Lung*. 43(5),453-461.
- Woodman, T., & Hardy, L. (2003). The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: a meta-analysis. *Journal of Sports Sciences*, 21, 443–457.

