

ANSIEDAD PRECOMPETITIVA Y AUTOCONFIANZA EN DEPORTES DE RAQUETA



GRADO EN
CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

Universidad Miguel Hernández de Elche

Curso 2025-2026

ELENA DELGADO NOVA

ANTONIA PELEGRIN MUÑOZ

ÍNDICE

1. CONTEXTUALIZACIÓN	3
2. METODOLOGÍA	5
3. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA	7
4. DISCUSIÓN	16
4.1 CONCLUSIONES.....	18
5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....	18
5.1 JUSTIFICACIÓN PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....	18
5.2 PARTICIPANTES.....	18
5.3 INSTRUMENTOS	18
5.4 PROCEDIMIENTO.....	19
5.5 RESULTADOS ESPERADOS.....	21
5.6 FORTALEZAS Y DEBILIDADES DEL PROGRAMA.....	21
6. BIBLIOGRAFÍA	22
7. ANEXOS.....	25

1. CONTEXTUALIZACIÓN

Desde el punto de vista conceptual, los deportes de raqueta se definen como disciplinas de carácter socio-motriz y de oposición caracterizadas por la utilización de un instrumento (raqueta, pala o paleta) para interactuar con un móvil (pelota o volante) dentro de un espacio delimitado por el reglamento (Crespo, 2004; Martínez, 2014).

Abordado desde aspectos funcionales y fisiológicos, estas modalidades se definen como disciplinas intermitentes, diferenciándose de los deportes continuos por requerir demandas fisiológicas basadas en esprints intermitentes de alta intensidad con recuperaciones incompletas entre puntos (Baiget Vidal, 2011). Como apuntan Penalva et al., (2021), esta dinámica exige al deportista desarrollar altos niveles de resistencia, velocidad, flexibilidad y agilidad.

Asimismo, las características del juego requieren una toma de decisiones constante ante un entorno cambiante, siendo de especial importancia los factores cognitivos y psicológicos como la gestión del estrés, la atención y el agotamiento (Mouelhi-Guizani et al., 2021). Martens et al. (1990) demuestran que estos factores son determinantes para el rendimiento y éxito deportivo.

Entre las variables psicológicas estudiadas encontramos la ansiedad. Es fundamental distinguir entre la ansiedad-rasgo y la estado. La ansiedad-rasgo es entendida como la predisposición del jugador a percibir determinadas situaciones ambientales como amenazantes y, la ansiedad-estado, se refiere a la respuesta emocional inmediata que ocurre cuando el deportista responde a una situación específica con ansiedad (Spielberger, 1971; Dosil, 2004). Es decir, la ansiedad estado se entiende como una reacción temporal ocasionada por un suceso concreto y la ansiedad-rasgo hace referencia a la disposición del jugador a interpretar un estímulo como amenazante o peligroso (Cano-Vindel, 2011).

En concreto, en el presente trabajo, vamos a centrarnos en la ansiedad precompetitiva. Esta fue definida por Sierra et al., (2003) como una respuesta emocional a un acontecimiento o amenaza futura. Dicha respuesta se traduce en un estado mental negativo que se manifiesta a través de preocupación y nerviosismo en el deportista (Weinberg y Gould, 1996). Según el modelo multidimensional, este constructo se divide en dos componentes la Ansiedad Cognitiva y la Somática. La cognitiva se vincula a pensamientos negativos, miedo al fracaso y expectativas de inseguridad, mientras que la somática surge del nerviosismo e implica una activación fisiológica del sistema nervioso autónomo, manifestándose a través del aumento de la frecuencia cardíaca y la tensión muscular (Cox, 2012; Rodríguez-Cayetano et al., 2017).

Como afirman León-Prados et al., (2011), la ansiedad precompetitiva puede condicionar el rendimiento de formas contrarias: niveles excesivos suelen perjudicar la toma de decisiones y la ejecución técnico-táctica, mientras que Jones y Hanton, (2001) demuestran que con un control adecuado de la misma puede actuar como facilitador del éxito deportivo.

En investigaciones realizadas sobre una muestra de tenistas como la de Martens et al. (1990) se observa que antes del partido es cuando mayor ansiedad se manifiesta debido a factores como el temor a las críticas sobre el rendimiento. Este fenómeno ocurre especialmente cuando ambos jugadores poseen un nivel de juego similar. Por el contrario, cuando existen altas expectativas de victoria o derrota, los niveles de ansiedad tienden a reducirse.

Asimismo, investigaciones previas señalan que la ansiedad cognitiva en tenistas se presenta en niveles elevados, mientras que la ansiedad somática se sitúa en el límite superior del nivel medio. Ambas se relacionan positivamente de modo que, si una aumenta, la otra también lo hace. Gómez-Mármol, (2013) afirma que los niveles de ambas son mayores en mujeres. Estos hallazgos también son respaldados por estudios anteriores (Perry y Williams, 1998; Cervelló et al., 2002 y Covassin y Pero, 2004).

También encontramos la autoconfianza como variable psicológica relevante en el deporte. Las primeras formulaciones de esta se dieron con la Teoría de la Autoeficacia de Bandura (1977). Al contrario de la ansiedad, esta se considera un factor protector clave en los atletas, ya que influye indirectamente en distintos aspectos del contexto deportivo (Gunes & Yetim, 2023) y actúa como herramienta para medir el rendimiento (Cervelló et al., 2002). Autores como Weinberg y Gould (2010) afirman que los jugadores con mayores niveles de autoconfianza son capaces de completar tareas y afrontar dificultades con mayor satisfacción que aquellos con niveles bajos, aunque, en exceso, puede ser contraproducente al reducir el estado de alerta necesario.

En el ámbito del tenis, la Escuela de Tenis Alameda, publicó en 2025 un artículo en el que señala que una adecuada autoconfianza favorece la toma de riesgos y la recuperación de la concentración tras cometer errores. Por el contrario, niveles bajos pueden llevar al riesgo de enfocarse en exceso en los errores. Para tratar de evitarlo, señalan la importancia de enseñar a los jóvenes tenistas a interpretar los errores como oportunidades para aprender y fomentar la autonomía de los jugadores para que sean capaces de gestionar la presión. Osorio Roa et al., (2023) además de respaldar estas afirmaciones destacan la visualización como herramienta clave para conseguir aumentar la autoconfianza de los jugadores.

Tras analizar la literatura científica, se evidencia que los factores psicológicos juegan un papel fundamental en el éxito deportivo, aunque los resultados presentan heterogeneidad en función del perfil del deportista. Por ejemplo, factores demográficos como el género, la edad y la experiencia afectan al nivel en que se manifiestan la ansiedad precompetitiva y la autoconfianza. Además, se observa que la ansiedad y la autoconfianza no actúan de forma independiente, sino que están en constante interacción. Esta variabilidad presenta la necesidad de estudiar las variables no solo de forma aislada si no integradas en su contexto deportivo y demográfico.

Por ello, el presente Trabajo de Fin de Grado tiene como objetivo principal llevar a cabo una revisión bibliográfica para analizar los niveles de ansiedad precompetitiva y autoconfianza, así como la interacción existente entre ambas variables en función de las características demográficas y deportivas. De forma más específica estos serían los objetivos de la revisión:

- Analizar la relación entre la autoconfianza y la ansiedad precompetitiva en deportes de raqueta.
- Analizar los niveles de ansiedad precompetitiva y autoconfianza en función del género en deportes de raqueta.
- Evaluar las diferencias obtenidas en los niveles de ansiedad precompetitiva y autoconfianza en función de la edad y la categoría en deportes de raqueta.
- Estudiar cómo se relacionan la ansiedad precompetitiva y autoconfianza entre las distintas modalidades de deportes de raqueta.
- Comprobar si el fortalecimiento de la autoconfianza y la reducción de la ansiedad llevan a una mejora significativa de los resultados del rendimiento máximo y la competición.

2. METODOLOGÍA

Durante la selección de los artículos se siguieron los criterios que establece la guía PRISMA (Page et al., 2021), para garantizar la transparencia, reproducibilidad y calidad de la revisión. Este Trabajo de Fin de Grado ha sido aprobado por el COIR de la Universidad Miguel Hernández de Elche, cuyo código de investigador responsable es: TFG.GAF.APM.EDN.260519 (ANEXO 1)

La búsqueda de bibliografía se llevó a cabo en las bases de datos: Dialnet, Proquest Central, APA Psycinfo, Psycodoc y Sportdiscus. En todas ellas se introdujeron los siguientes términos de búsqueda: “variables psicológicas”, “psychological variables”, “ansiedad”, “anxiety”, “burnout”, “deportes de raqueta”, “racket sports”, “tenis”, “tennis”, “pádel”, “padel”, “bádminton” y “badminton”. Realizando las siguientes combinaciones en castellano y en inglés en cada una de ellas: “variables psicológicas deportes de raqueta”, “ansiedad tenis”, “ansiedad pádel”, “ansiedad bádminton”, “burnout tenis”, “burnout pádel” y “burnout bádminton”.

Se aplicó un filtro temporal, limitando la búsqueda a artículos publicados entre 2020 y 2026 con el objetivo de reducir los resultados obtenidos y centrarlos en publicaciones más recientes.

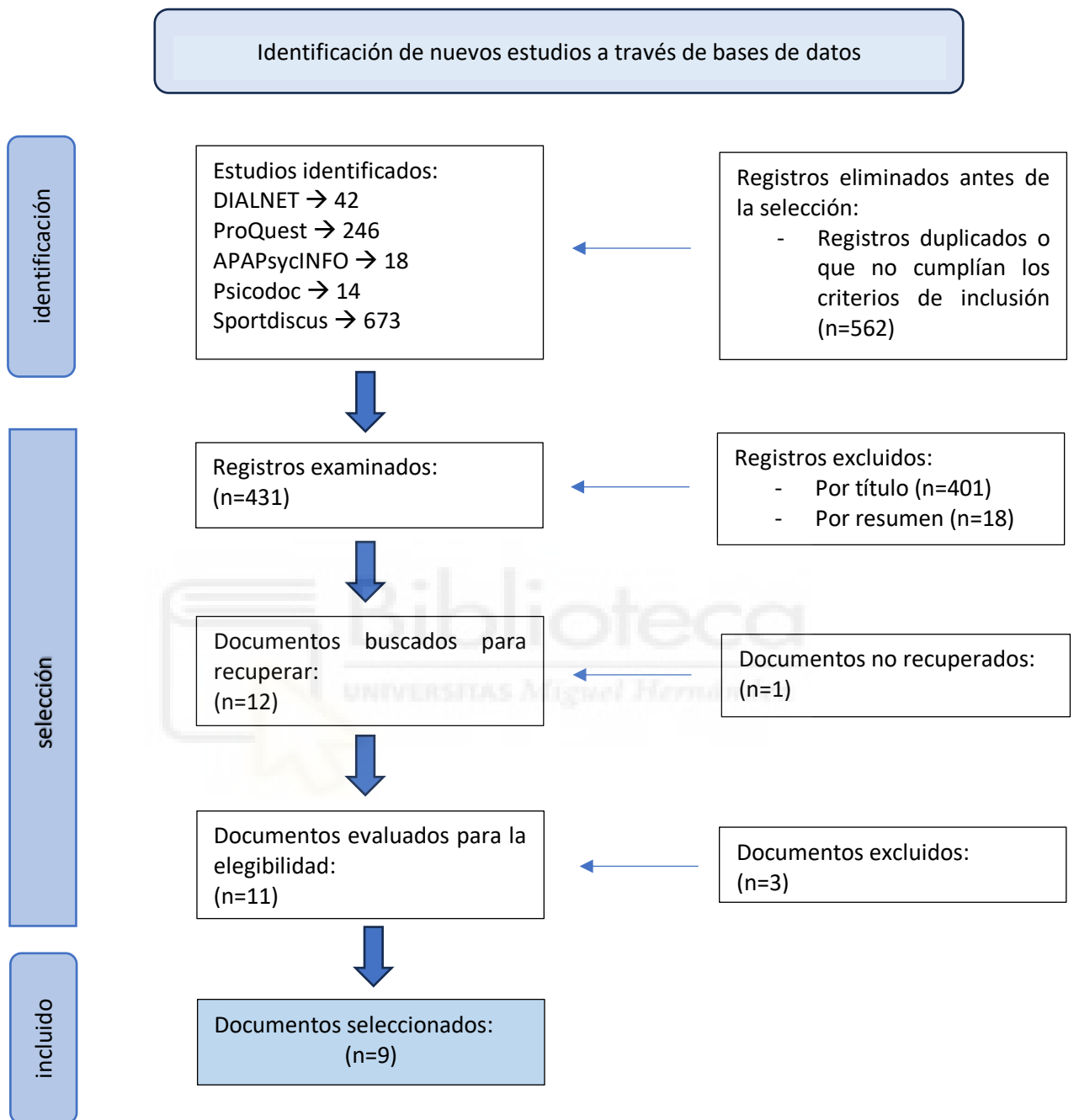
Además, para elaborar la pregunta de revisión se utilizó el método PICO (población, instrumento, comparación, resultados)

P	Jugadores de deportes de raqueta (pádel, tenis, bádminton o tenis mesa).
I	Evaluación de las variables psicológicas en los jugadores mediante instrumentos válidos.
C	Comparaciones basadas en las diferencias según la edad, género, nivel, disciplina o resultados.
O	Identificar la manifestación de las variables de riesgo (ansiedad, burnout, estrés) y de protección (autoconfianza)

Criterios de elegibilidad:

- *Criterios de inclusión:*
 - Artículos que estudien la ansiedad precompetitiva y/o la autoconfianza en jugadores de deportes de raqueta.
 - Estudios comprendidos entre 2020 y 2026
 - Estudios realizados con deportistas en etapas de formación (infanto-juvenil) o adulta (senior).
 - Artículos escritos en inglés o español.
- *Criterios de exclusión:*
 - Artículos que no proporcionan acceso abierto al pdf completo.
 - Estudios que no utilicen cuestionarios como instrumento.
 - Artículos repetidos en las diferentes bases de datos.

Figura 1. Diagrama de flujo del proceso de selección.



3. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

AUTOR/ES	TÍTULO	OBJETIVOS	MUESTRA/GRUPOS	VARIABLES E INSTRUMENTOS	RESULTADOS	CONCLUSIÓN
Alberto Rodríguez-Cayetano, Félix Hernández-Merchán, José Manuel De Mena-Ramos, Antonio Sánchez-Muñoz and Salvador Pérez-Muñoz (2022)	Tennis vs padel: Precompetitive anxiety as a function of gender and competitive level	Analizar y comparar niveles de ansiedad y autoconfianza precompetitiva entre jugadores de tenis y pádel y comparar la influencia del género y nivel competitivo en cada uno de los deportes.	n = 423 219 de pádel 132 de tenis 100 jugadoras pádel 191 jugadores padel 47 jugadoras tenis 85 jugadores tenis Media de 15.4 ($\pm$ 3.43) años 93 U14 93 U16 67 Senior	Uso del CSAI-2R entre 30-45' antes del partido. A través de este cuestionario se analizaron la ansiedad cognitiva, somática y la autoconfianza.	Respecto al sexo, los hombres que juegan a pádel mostraron niveles mayores de ansiedad y menores de autoconfianza (AC) que las mujeres, mientras que en tenis ocurrió lo contrario. Además, los jugadores de padel presentaron mayores niveles de ansiedad que los de tenis, al contrario que las mujeres. Respecto al nivel, en pádel, los	La ansiedad varía significativamente según el género y nivel competitivo, de forma distinta en cada deporte. Se observó una correlación positiva entre la ansiedad cognitiva y la ansiedad somática, así como ambas presentaron una correlación negativa con la autoconfianza.

					seniors presentaron mayor ansiedad y menor (AC), mientras que en tenis fue la sub-16. En sub-14, los jugadores de pádel mostraron mayor ansiedad y menor (AC) que en tenis.	
Rafael Conde-Ripoll, Adrián Escudero-Tena, Vicente Javier Suárez-Clemente and Álvaro Bustamante-Sánchez (2023)	Precompetitive anxiety and self-confidence during the 2023 Finnish Padel championship in high level men's players	Evaluar la ansiedad precompetitiva y autoconfianza en jugadores de alto nivel	La muestra se compuso por 28 jugadores de alto nivel masculinos de Finlandia.	Cuestionarios CSAI-2R y STAI-S administrados antes de los partidos de las diferentes rondas del torneo. Las variables analizadas fueron la ansiedad estado (STAI-S) y la ansiedad cognitiva, somática y autoconfianza (CSAI-2R)	Aquellos que perdían la 1ª ronda mostraban más ansiedad estado, la ansiedad fue mayor antes del 1er partido que del 2º y, los cabeza de serie, mostraron menos ansiedad cognitiva.	La ansiedad pre-competitiva está influenciada por la experiencia y momento/situación del torneo mientras que la autoconfianza se mantiene estable en este grupo.

					La (AC) no se vio alterada por las variables.	
Juan Pedro Fuentes-García, Santos Villafaina, Rafael Martínez-Gallego and Miguel Crespo (2023)	Pre- and post-competitive anxiety and match outcome in elite international junior tennis players	Investigar el impacto del resultado del partido en una competición internacional de tenis de elite en la ansiedad y la autoconfianza precompetitiva.	n=18 Edad media 15.44 (± 0.616) años Jugaban en categoría de 16 años Experiencia de 4.44 (1.89) años	CSAI-2R para medir la ansiedad cognitiva, la somática y la autoconfianza) STAI-E (State-Trait Anxiety Inventory) para evaluar la ansiedad estado.	Se observaron mayores niveles de ansiedad previa al partido, sin diferencias significativas. Los ganadores redujeron la ansiedad y aumentaron la (AC), al contrario que en aquellos que perdieron. La ansiedad fue mayor en partidos individuales al contrario que la (AC) que fue mayor en dobles.	La ansiedad fue mayor previa al partido, los ganadores mostraron menor ansiedad postcompetitiva, mientras que los perdedores mostraron niveles más altos Los ganadores presentaron mayores niveles de AC después del partido. Las variables de ansiedad precompetitiva se relacionan positivamente entre sí y negativamente con la autoconfianza, excepto la ansiedad somática.
Omar Jamil AL-Jaafreh (2023)	Competition anxiety level	Estudiar los niveles de	Muestra formada por jugadores y jugadoras	Se midieron los niveles de ansiedad	El nivel de ansiedad de los	Los jugadores presentaron altos niveles de ansiedad.

	among west Asian combined table tennis championship players.	ansiedad competitivos en el campeonato de tenis mesa en Asia. Comparar en función de la edad y el género.	de la selección nacional de Jordania de tenis mesa (n= 48). Con un amplio rango de edades entre U11 y senior.	con la escala: "Motivational Anxiety Scale for Athletes prepared by Allawi".	jugadores presento un valor alto. No hubo diferencias significativas según el género, pero si entre grupos de edad, siendo mayor en U11 y menor en senior.	El género no influyo y la categoría mostró influencia significativa en los niveles de ansiedad.
Suratmin, I Putu Darmayasa, Gozali Wigutomo, Lintang Hilmi Mumtaz Surath, Hanik Liskustyawati, Dewangga Yudhistira (2024)	Psychological analysis of badminton players from the perspective of self-confidence, stress, tension and anxiety.	Realizar un análisis psicológico de los jugadores de bádminton durante periodos críticos, midiendo aspectos como la autoconfianza, el estrés, la tensión y la ansiedad.	64 jugadores/as de bádminton de la provincia de Bali de edad homogénea.	Esta investigación es descriptiva y cuenta con métodos de encuesta. Se utilizaron cuestionarios y entrevistas con los jugadores para medir los niveles de ansiedad, autoconfianza, tensión y estrés.	Estrés dominante: bueno (46'88%) Ansiedad dominante: buena (53'13%) Tensión: suficiente (42'19%) Autoconfianza dominante: buena (64'06%)	Mostraron un buen control mental en fases críticas. Los niveles de autoconfianza fueron buenos. Los atletas con autoconfianza pueden resolver los problemas además son capaces de gestionar el estrés, la tensión y la ansiedad.

Alberto Rodríguez Cayetano, Igor Amondaraín González, Salvador Pérez Muñoz y Paula Teresa Morales Campo (2024)	La ansiedad precompetitiva y estado de ánimo postcompetitivo en jugadores y jugadores de pádel.	Analizar y comparar ansiedad pre-competitiva, el estado de ánimo post competitivo y la relación entre ambos en función del sexo, la edad, el ámbito competitivo y el rendimiento obtenido.	n= 93 58 jugadores 35 jugadoras Edad media 21.1 ($\pm$ 7.910) años 36 <18años 36 entre 18-23 21 $\geq$24	Se utilizaron dos cuestionarios como instrumentos de medida. En primer lugar, el CSAI-2R (mide la ansiedad somática, la cognitiva y autoconfianza) 24h antes de la competición y, 15' después de la competición, se administró la versión reducida del POMS (cólera, fatiga, vigor, amistad, tensión y depresión).	En función del sexo los hombres mostraron mayor (AC) y menor ansiedad, las jugadoras mostraron mayor depresión post-competitiva. Los jugadores entre 18-23 años mostraron mayores niveles de ansiedad y menores de AC que los mayores de 24, quienes presentaron mayor amistad. Los jugadores internacionales mostraron mayor ansiedad y menor AC que los nacionales, que presentaron mayor colera y fatiga.	Existe una correlación positiva entre la ansiedad cognitiva y somática, y negativa de esta última con la autoconfianza. La amistad se relacionó negativamente con el resto de las variables a excepto con el vigor y la autoconfianza. El resultado del partido se asoció con el estado de ánimo posterior. El sexo, el nivel y la edad influyen en la ansiedad cognitiva, somática y la AC.
---	--	---	--	---	---	---

					Tras perder 3 sets aumentaron la cólera y la depresión, mientras la victoria se asoció a vigor y amistad.	
Marcos-Rivero, B. , Picabeia, J.M. , Grabados, C. , Yanci, J. , Ascondo, J. (2025)	Condición física y ansiedad competitiva en jugadores amateur de pádel.	Analizar diferencias en condición física y ansiedad competitiva según la edad, nivel de juego, posición en pista y frecuencia entrenamiento.	La muestra se compuso por jugadores amateur varones (n= 54) Edad media 35.6 ($\pm$ 11.4) años Agrupados por edad, nivel, posición y frecuencia del entrenamiento	Diseño observacional descriptivo y transversal, Pruebas físicas y cuestionario CSAI-R2 antes de partido amistoso.	Respecto a la edad hubo diferencias significativas en CMJ y AC, siendo mayor en jugadores de 29-39 años. No se encontraron diferencias significativas según el nivel. Según la posición de juego, se encontraron diferencias en altura, peso, ansiedad somática y autoconfianza, siendo los	Se observaron diferencias significativas en composición corporal, condición física y ansiedad según la edad y la posición, en cambio, la frecuencia de entrenamiento solo influyó en la ansiedad somática. No se observaron diferencias respecto al nivel de juego. Los más jóvenes fueron quienes presentaron mayor AC y salto vertical, mientras que los de revés mostraron

					jugadores de derecha los que mayor ansiedad muestran y autoconfianza los de revés. En cuanto a la frecuencia de entrenamiento los que menor ansiedad somática presentaron fueron aquellos que entrenan ≥ 4 días por semana.	más AC y menor ansiedad somática.
Asli Ceyhan, Alperen Sanal y Betül Akyol (2025)	The Effects of Anxiety on the Performance of Tennis and Table Tennis Players	El objetivo es investigar los niveles de ansiedad en tenis y tenis mesa en función de factores demográficos y hábitos de entrenamiento. Además, busca comparar los	n=186 Tenis mesa: 85 (44 jugadores y 41 jugadoras) Tenis: 101 (69 jugadores y 32 jugadoras) Entre 8 y 20 años	SAS-2 (sport anxiety scale 2) para evaluar la ansiedad estado.	No hubo diferencias significativas en ansiedad según disciplinas ni género. Si hubo diferencias según los años de experiencia, los de >8 años	Ni la disciplina, ni el género, ni el número de entrenamientos semanales entre disciplinas influyeron en el nivel de ansiedad. Los años de experiencia si influyeron, en tenis mesa los jugadores con 4-7 años presentaron mayor ansiedad que los

		efectos de estas disciplinas en los niveles de ansiedad			mostraron niveles de ansiedad más elevados los de 4-7 años. En tenis mesa no hubo diferencias en base al número de entrenamientos semanales por disciplinas. En tenis los que entrenaban 1-2 días por semana mostraron mayor ansiedad que los que entrenaban 3-4 días.	de >8 años, mientras que en tenis ocurrió lo contrario. En tenistas la frecuencia semanal de entrenamientos influyó en la ansiedad.
Ayu Bintan Lestari, Endang Rini Sukamti, Fauzi, Tomoliyus, Christina Fajar Sriwahyuniati y Tri Hadi Karyono (2026)	The influence of social support, anxiety, and self-confidence on peak performance among badminton athletes. The mediating role of mental toughness	Analizar cómo influye el apoyo social, la ansiedad y la autoconfianza en el rendimiento máximo Evaluar las construcciones	n=214 132 jugadores 83 jugadoras Edad media de 16.42 (SD= 2.07) años. Con 4.8 (±1.6) años de experiencia.	PASS-Q (apoyo social) , SAS-2Id (ansiedad), Cuestionario de confianza deportiva, escala de rendimiento adaptada de Potgieter y Kidd (autoconfianza,	El apoyo social influyó positivamente en el rendimiento y la resistencia mental. La ansiedad tuvo efecto negativo significativo en el	El apoyo social funciona como un facilitador tanto del rendimiento como de la fortaleza mental. La ansiedad muestra efectos negativos significativos en el rendimiento.

		psicológicas en la fortaleza mental. Determinar el impacto de la resistencia mental en el rendimiento. Evaluar cómo media la resistencia mental entre el apoyo social, la ansiedad y la autoconfianza en el rendimiento.		ansiedad, enfoque y rendimiento) y MTIid (resistencia mental.	rendimiento y la fortaleza mental. La autoconfianza fue el principal indicador del rendimiento, correlacionado positivamente con la fortaleza mental. La resistencia / fortaleza mental presentó una relación positiva con el rendimiento.	La autoconfianza potencia la fortaleza mental y el rendimiento.
--	--	---	--	--	---	--

4. DISCUSIÓN

Este TFG trata de analizar las diferentes variables psicológicas que tienen impacto en el rendimiento deportivo en los diferentes deportes de raqueta y como se manifiestan en función de los factores contextuales y demográficos del deportista.

Aunque las diferentes modalidades de deportes de raqueta compartan demandas de carácter intermitente existen factores, propios de cada disciplina, que influyen en las variables psicológicas analizadas. En el caso de la autoconfianza, los resultados indican que los jugadores de pádel presentan mayores niveles de autoconfianza que los de tenis (Rodríguez Cayetano et al. 2024). Esto podría explicarse debido a que el pádel es un deporte de dobles, donde el apoyo social y presencia de un compañero actúan como factores protectores, disminuyendo presión individual. Sin embargo, en el tenis individual, al afrontar solo la toma de decisiones en la ejecución parece incrementar la inseguridad con el rendimiento y la ansiedad cognitiva. Por el contrario, no se observan diferencias significativas entre tenis y tenis mesa. Esto podría indicar que dichas modalidades comparten una exigencia psicológica similar (Asli Ceyhan et al. 2025).

El género no tiene el mismo impacto en todas las disciplinas de raqueta. En el tenis, las mujeres presentan puntuaciones más elevadas en ansiedad cognitiva y somática y menores en autoconfianza que los hombres (Rodríguez Cayetano et al. 2022). Esta tendencia se extiende a un agotamiento más severo, siendo las jugadoras de tenis quienes presentan mayor susceptibilidad al síndrome de burnout en todas sus dimensiones: agotamiento físico/emocional, desvalorización de la práctica y reducida realización personal (Mouelhi-Guizani et al. 2022). Sin embargo, esto no es una tendencia general ya que, en tenis mesa, no se han hallado diferencias significativas entre sexos. Esto podría deberse a que dichos deportistas cuentan con un clima de entrenamiento y competición muy similares (Jamil AL-Jaafreh, 2023). En pádel, los resultados son contradictorios, mientras algunos estudios señalan que los hombres son más sensibles a la ansiedad cognitiva y somática y menos a la autoconfianza (Rodríguez Cayetano et al. 2022), investigaciones posteriores muestran en sus resultados que son las jugadoras quienes tienen mayores puntuaciones en ansiedad somática, al igual que en tenis (Rodríguez Cayetano et al. 2024).

La edad es un condicionante crítico de las respuestas emocionales. Diversos estudios coinciden en que la edad es un condicionante de la respuesta emocional. Además, parece haber consenso en que los jugadores de categorías infantiles (U14) son los que mayores niveles de autoconfianza y menores de ansiedad presentan. Esto puede deberse a que el deporte en estas categorías suele tener un componente más lúdico, lo que conduce a que tengan menos presión por el resultado. Al avanzar hacia categorías U16 se observa un aumento en la ansiedad cognitiva y caída de la autoconfianza, coincidiendo con un aumento de la autoexigencia debido al deseo de victoria, esto también ocurre en adultos jóvenes (18-23 años) (Rodríguez Cayetano et al., 2022, 2024). Los mayores de 24 años tienen menos propensión a sufrir ansiedad, debido al aumento de la madurez para gestionar la tensión, siendo los jugadores de pádel que se encuentran en un rango de edad entre 29 y 39 años quienes mayores niveles autoconfianza muestran (Rivero et al. 2025).

En tenis mesa el patrón es distinto, son los jugadores de la categoría U11 quienes presentan mayor nivel de ansiedad, la cual tiende a disminuir con la edad al alcanzar la categoría senior (Jamil AL-Jaafreh, 2023).

La experiencia, al contrario de lo que se podría esperar, presenta relación directa con la ansiedad competitiva. Investigaciones recientes en tenis y tenis mesa evidencian que aquellos con más de 8 años de experiencia tuvieron más ansiedad que los que tenían de 4 a 7 años (Ceyhan et al. 2025). Este hallazgo nos lleva a concluir que la experiencia no siempre garantiza

una mejor gestión emocional, de hecho, el aumento de la ansiedad puede deberse al temor de no conseguir los objetivos a pesar de haber invertido tiempo y esfuerzo en la disciplina.

Finalmente, veremos cómo afectan factores como la frecuencia de entrenamiento o la posición en la pista a las variables psicológicas analizadas. En el tenis de elite los jugadores junior aumentaban su riesgo de sufrir burnout si superaban la ratio de 12 a 20 horas semanales (Mouelhi-Guizani et al. 2022). En contraste, en el pádel amateur, una frecuencia superior a 4 días por semana actúa como factor protector reduciendo la ansiedad somática, esto podría explicarse por la familiarización del deportista con la pista y el entorno competitivo (Rivero et al. 2025).

Como se ha mencionado anteriormente, la naturaleza del pádel como deporte de dobles tiende a aumentar la autoconfianza al contar con el apoyo social de un compañero (Fuentes-García et al. 2023). Aunque no se manifiesta igual en todos los jugadores, ya que la posición táctica tiene un papel determinante. Los jugadores de derecha presentan mayores niveles de ansiedad somática y son los de revés quienes muestran mayor autoconfianza. Esta diferencia se atribuye a que los jugadores de revés tienen un rol más activo en la finalización de puntos, reforzando su percepción de control y eficacia personal (Rivero et al. 2025).

Respecto al resultado del partido los ganadores reducen significativamente su ansiedad postcompetitiva, aumentan los niveles de autoconfianza y elevan su vigor, mientras que los perdedores mantienen estados de cólera y depresión que comprometen su bienestar. Además, la fortaleza mental es la variable que permite que el apoyo social y la autoconfianza deriven en un rendimiento deportivo máximo (Conde-Ripoll et al. 2023; Fuentes García et al., 2023; Bintan Lestari et al., 2026). El impacto en el rendimiento podría deberse a que el aumento de la autoconfianza facilita una mejor gestión del estrés y la ansiedad (Suratmin et al. 2024)

Un punto clave en el que coinciden los estudios es la relación inversa entre la autoconfianza y la ansiedad competitiva. Esto es especialmente evidente si contrastamos como los ganadores logran aumentar su confianza y reducir la ansiedad post competitiva, mientras que los perdedores mantienen el perfil psicológico negativo. Esto esclarece que fortalecer la autoconfianza es la estrategia más eficaz para controlar la ansiedad en las modalidades de raqueta.

Entre las limitaciones encontramos la dependencia de cuestionarios de autoinforme para evaluar variables como la ansiedad, el burnout o la autoconfianza. Esto puede introducir sesgos de deseabilidad social o una percepción subjetiva, ya que los jugadores pueden responder en base a lo que se espera de ellos o a su estado emocional del momento. Diversos investigadores inciden en la necesidad de que futuras investigaciones utilicen medidas psicofisiológicas y biológicas más objetivas como la variabilidad de la frecuencia cardiaca. Además, otra limitación importante se encontraría en la muestra. Algunos estudios cuentan con pocos participantes y de zonas muy específicas, lo que dificulta la generalización. En futuras investigaciones podrían incluirse muestras más amplias y heterogéneas.

A partir de la revisión y el análisis de los estudios, se puede concluir que los deportistas con mayores índices de ansiedad presentan mayores dificultades para alcanzar un rendimiento óptimo, mientras que aquellos con niveles elevados de autoconfianza muestran mayor relación con el rendimiento deportivo. Por ello, como futura línea de investigación, se propone el diseño y evaluación de programas de entrenamiento mental. En estos programas, sería interesante validar la eficacia de técnicas como el autodiálogo positivo, el establecimiento de objetivos, la visualización o rutinas de concentración entre otras para reducir la ansiedad y potenciar la autoconfianza.

Asimismo, al tratarse la autoconfianza de un factor protector o amortiguador, podría ser interesante estudiar si la simulación de situaciones de alta presión, similares a las de

competición, durante los entrenamientos permite transferir ese aprendizaje a la gestión emocional y los resultados en la competición.

Finalmente, con el objetivo de solucionar la limitación de la subjetividad y el sesgo que pueden contener los cuestionarios de autoinforme, futuras investigaciones podrían utilizar instrumentos de evaluación biológica y psicofisiológica como la variabilidad de la frecuencia cardiaca (HRV), el seguimiento ocular o la medición de los niveles de cortisol. Esto aportaría una visión objetiva de la respuesta al estrés y la carga cognitiva del deportista durante el juego.

4.1 Conclusiones

A partir de los resultados extraídos de la literatura analizada, se concluye de forma unánime que existe correlación negativa significativa entre la autoconfianza y la ansiedad en los deportes de raqueta. Además, estos respaldan que los mejores resultados en rendimiento los presentaban aquellos con mayor autoconfianza y menor ansiedad (Rodríguez-Cayetano et al., 2025; Rodríguez-Cayetano et al., 2022; Lestari et al., 2026; Fuentes-García et al., 2023; Marcos-Rivero et al., 2025; Conde-Ripoll et al., 2023; Suratmin et al., 2024; AL-Jaafreh, 2023).

5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

5.1 Justificación propuesta de intervención.

Teniendo en cuenta que la literatura relaciona de forma directa el éxito deportivo con una gestión emocional óptima, es fundamental implementar programas que nos permitan entrenar el control de la ansiedad precompetitiva y la autoconfianza, así como evaluar su eficacia en contexto real de competición. El objetivo del siguiente plan de intervención será comprobar si el fortalecimiento de la autoconfianza y la reducción de la ansiedad llevan a una mejora significativa de los resultados del rendimiento máximo y la competición.

5.2 Participantes

Participarán de 15 a 20 jugadores de deportes de raqueta (bádminton, tenis o padel) que compitan a alto nivel nacional. Deberán tener entre 16 y 22 años, estar federados, participar en trofeos nacionales y entrenar más de 4 horas semanales. Entre los criterios de exclusión cabe destacar que no se incluirán en la muestra ni deportistas lesionados ni aquellos que estén siendo intervenidos psicológicamente por otra vía de forma paralela.

5.3 Instrumentos

Entre los instrumentos encontramos 2 grupos:

- **Subjetivos:**
 - CSAI-2R para evaluar la ansiedad cognitiva, somática y la autoconfianza. (Cox et al., 2003; Andrade et al., 2007) (ANEXO 3).
 - POMS (versión reducida) para medir el estado de ánimo postpartido. (McNair et al., 1971; Andrade et al., 2013) (ANEXO 2).
- **Objetivos:** Aquellos que miden variables fisiológicas, evitando así el sesgo.
 - Variabilidad de la frecuencia cardiaca: Indica el estrés y la capacidad de recuperación. (Fuentes-García et al., 2023)
 - Niveles de Cortisol salival: Para medir la respuesta hormonal ante la presión.
 - Seguimiento ocular: Comprobar si se mantiene el foco atencional.

Se deberán medir los resultados previos y posteriores a la competición para comprobar si ha habido una mejora en el porcentaje victorias/derrotas. Además, será de especial importancia que exista una relación estrecha entre entrenador, psicólogo y jugadores, acompañando a estos no solo en el despacho sino dentro de pista ofreciéndoles feedback inmediato para ajustar las estrategias en tiempo real.

5.4 Procedimiento

El plan contará con 8 semanas de intervención divididas en 3 bloques:

- Semana 1: Evaluación inicial pre-competición
- Semanas 2-7: Intervención psicológica. Aplicación de sesiones de entrenamiento en habilidades psicológicas, combinando el trabajo cognitivo fuera de la pista con trabajo dirigido dentro de la pista.
- Semana 8: Evaluación final en competición.

EVALUACIÓN INICIAL PRE-COMPETICIÓN

Durante la primera, buscaremos conocer de donde parten los deportistas mediante una evaluación antes de un torneo. Para la recogida de datos se les facilitarán los cuestionarios CSAI-2R y STAI aproximadamente 40 minutos previos al partido. El CSAI-2R nos permitirá evaluar la ansiedad cognitiva, somática y la autoconfianza. Tras el partido se administró el POMS para medir el estado de ánimo postpartido.

Simultáneamente, iniciaremos la monitorización objetiva mediante el registro de la Variabilidad de la Frecuencia Cardíaca (HRV) y la toma de cortisol. Esta evaluación es fundamental para identificar los perfiles de riesgo.

INTERVENCIÓN

SEMANA 2	Técnica	Relajación
	Objetivo	Reducir la ansiedad somática
	Se realizará una sesión psicoeducativa sobre los beneficios de la relajación y se enseñarán técnicas de respiración diafragmática guiada.	
	Al acabar las sesiones de entrenamiento de 5 a 10 minutos de respiración guiada.	
SEMANA 3	Técnica	Visualización
	Objetivo	Disminuir la ansiedad cognitiva y mejorar la técnica
	Se introducirá la visualización a los jugadores y comenzaran a practicarla. Esta consiste en imaginar y sentir como ejecutas gestos técnicos, como por ejemplo un saque bajo situaciones de presión.	
	Unos minutos previos al calentamiento físico antes de cada sesión para preparar el foco atencional.	

Implementar en todas las sesiones visualización en el calentamiento y relajación guiada en la vuelta a la calma.		
SEMANA 4	Técnica	Establecimiento de objetivos
	Objetivo	Aumentar la motivación y percepción de control
	Se explicará como definir objetivos medibles y realistas para dirigir la atención a la tarea y no solo al resultado.	
	Al inicio de la sesión se planteará y dispondrán de unos días para pensarlo. En la siguiente sesión se consensuará con el entrenador.	
SEMANA 5	Técnica	Registro de Logros
	Objetivo	Potenciar la autoconfianza y resiliencia
	Tras plantear los objetivos para favorecer la autoconfianza, se les facilitara un cuaderno de progresos. En él, él jugador identificará sus logros semanales, generando en él sensación de competencia.	
	Semanalmente se anotarán avances personales. Además, el entrenador deberá proporcionar feedback positivo durante el entrenamiento/partido y los descansos.	
SEMANA 6	Técnica	Mindfulness
	Objetivo	Fomentar la gestión de las emocional y la concentración
	Aprenderán una técnica que consiste en observar las emociones, permitiendo al jugador mantener la calma en momentos críticos. Los deportistas deberán relajarse y tratar de percibir que están sintiendo. Esto es muy importante tanto al inicio para canalizar las expectativas, como tras el entrenamiento para separar el resultado de la identidad personal.	
	Practicarán 5 minutos al inicio y al final de la sesión.	
SEMANA 7	Durante estas semanas se practicarán de manera simultánea las diferentes técnicas aprendidas. Buscando un trabajo psicológico profundo y que adquieran estas técnicas como habito.	
SEMANA 8		

EVALUACIÓN FINAL

Una vez aplicado el programa, en la última semana, volveremos a realizar las mediciones anteriores para comprobar si ha habido alguna modificación en los niveles de ansiedad precompetitiva, autoconfianza o su estado de ánimo postpartido. Y compararemos la ejecución de las acciones técnicas, toma de decisiones y resultado con los anteriores al plan de intervención.

5.5 Resultados esperados

Se esperan resultados positivos, ya que los ejercicios planteados permitirán a los jugadores de raqueta no solo obtener herramientas para gestionar la ansiedad y el estrés, sino también desarrollar hábitos con los que sustituir patrones previos de respuesta creando estrategias de afrontamiento más beneficiosas tanto para el rendimiento deportivo como para la salud mental.

Las técnicas de visualización y relajación contribuirán a disminuir de los niveles de ansiedad cognitiva y somática, favoreciendo la ejecución más fluida de las acciones técnicas. Por otra parte, el establecimiento de objetivos y reconocimiento de los logros alcanzados podrían incrementar la motivación y la autoconfianza debido a la reducción de la incertidumbre y el refuerzo positivo. Por otro lado, la práctica del mindfulness ayudará al control atencional en situaciones de presión competitiva.

Además, se espera confirmar lo observado en la literatura científica analizada: la relación inversa entre la ansiedad precompetitiva y la autoconfianza. Se prevé un aumento de la autoconfianza a la valoración inicial, acompañado de una disminución de los niveles ansiedad precompetitiva.

5.6 Fortalezas y debilidades del programa

En la propuesta encontramos diversas fortalezas y debilidades:

- Fortalezas:
 - Uso de métodos objetivos para medir los niveles de ansiedad como HRV y la medición de los niveles de cortisol salival.
 - Uso de técnicas respaldadas por investigaciones y estudios previos como la visualización o el mindfulness.
- Debilidades:
 - Aunque se traten de implementar instrumentos objetivos las mediciones no pueden ser tan objetivas como las de las pruebas físicas.
 - La variación individual ya que las respuestas a las intervenciones psicológicas pueden variar entre jugadores.

6. BIBLIOGRAFÍA

- Al-Jaafreh, O. J. (2023). Competition Anxiety Level among West Asian Combined Table Tennis Championship players. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 18(2), 159-162. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8933978>
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215. <https://dx-doi-org.publicaciones.umh.es/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Baiget, E. (2011). Metodología del entrenamiento de la resistencia específica en el tenis de competición. Revisión y propuesta. *Cultura, ciencia y deporte*, 6(16), 45-54. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3830212>
- Cano-Vindel, A. (2011). La ansiedad, claves para manejarla. *Crítica*, 61(974), 31-36. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3694311>
- Castillo-Rodríguez A, Hernández-Mendo A, Alvero-Cruz JR, Onetti-Onetti W and Fernández-García JC (2022). Level of precompetitive anxiety and self-confidence in high level padel players. *Frontiers in Psychology*, 13, Artículo 890828. <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2022.890828/full>
- Ceyhan, A., Şanal, A., y Akyo, B. (2025). The effects of anxiety on the performance of tennis and table tennis players. *International Journal of Disabilities Sports & Health Sciences*, 8(2), 201–207. <https://doi-org.publicaciones.umh.es/10.33438/ijdshs.1598840>
- Cervelló, E., Santos-Rosa, F. J., Jimenez, R., Fenoll, A. N., y García T. (2002). Motivación y ansiedad en jugadores de tenis. *European Journal of Human Movement*, (9), 141-161. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2278452>
- Conde-Ripoll, R., Escudero-Tena, A., Suárez-Clemente, V. J., y Bustamante-Sánchez, Á. (2023). Precompetitive anxiety and self-confidence during the 2023 Finnish Padel championship in high level men's players. *Frontiers in Psychology*, 14, Artículo 1301623. <https://doi-org.publicaciones.umh.es/10.3389/fpsyg.2023.1301623>
- Covassin, T. y Pero, S. (2004). The relationship between self-confidence, mood state, and anxiety among collegiate tennis players. *Journal of Sport Behavior*, 27(3), 230-242. <https://www.proquest.com/docview/215875102/AD20992049B14E90PQ/1?accountid=28939&sourcetype=Scholarly%20Journals>
- Cox, R. H. (2012). *Psicología del deporte: Conceptos y sus aplicaciones* (6ª ed.). Editorial Médica Panamericana. [https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=Kd-gACAIW0IC&oi=fnd&pg=PA7&dq=Cox,+R.+H.+\(2012\).+Psicología+del+deporte:+Conceptos+y+sus+aplicaciones&ots=OGIhnRhrYf&sig=r75KKK3ZLylo81uDLoKMWMBOnDk&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=Kd-gACAIW0IC&oi=fnd&pg=PA7&dq=Cox,+R.+H.+(2012).+Psicología+del+deporte:+Conceptos+y+sus+aplicaciones&ots=OGIhnRhrYf&sig=r75KKK3ZLylo81uDLoKMWMBOnDk&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)
- Crespo, M. (2004). *Deportes de raqueta* [Material de estudio]. Máster en Alto Rendimiento Deportivo, Universitat de València / Comité Olímpico Español. <https://es.scribd.com/document/437920756/psicologia-de-la-actividad-fisica-y-el-deporte-joaquin-dosil>
- Fuentes-García, J. P., Villafaina, S., Martínez-Gallego, R., y Crespo, M. (2023). Pre- and post-competitive anxiety and match outcome in elite international junior tennis players. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 18(6), 2108-2116. <https://doi.org/10.1177/1747954122112>

- Graham J. y Sheldon H. (2001). Pre-competitive feeling states and directional anxiety interpretations. *Journal of Sports Sciences*, 19(6), 385–395.
<https://doi.org/10.1080/026404101300149348>
- Gunes, E., y Yetim, A. (2023). Coping with stress and self-confidence in athletes: A Review. *Journal of Theory and Practice in Sport*, 2(1), 46-63. <https://izlik.org/JA74LF93PA>
- León-Prados, J. A., Fuentes, I., y Calvo, A. (2011). Ansiedad estado y autoconfianza precompetitiva en gimnastas. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 7(23), 76-91.
<https://www.redalyc.org/pdf/710/71017163002.pdf>
- Lestari, A. B., Sukamti, E. R., Fauzi, F., Tomoliyus, T., Sriwahyuniati, C. F., y Karyono, T. H. (2026). The influence of social support, anxiety, and self-confidence on peak performance among badminton athletes. The mediating role of mental toughness. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (77).
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=10641769>
- Marcos-Rivero, B., Picabea, J. M., Granados, C., Yanci, J., y Ascondo, J. (2025). Condición física y ansiedad competitiva en jugadores amateur de pádel. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 14(3), 68-82. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=10524013>
- Martens, R., Vealey, R. S., y Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Human Kinetics.
[https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=MNldMfnlb0c&oi=fnd&pg=PR7&dq=Martens,+R.,+Vealey,+R.+S.,+%26+Burton,+D.+\(1990\).+Competitive+anxiety+in+sport.+Human+Kinetics.&ots=d47d35AF3F&sig=sSfYYj-Hpus9NYJ2d8PAwuBWEsc#v=onepage&q&f=false](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=MNldMfnlb0c&oi=fnd&pg=PR7&dq=Martens,+R.,+Vealey,+R.+S.,+%26+Burton,+D.+(1990).+Competitive+anxiety+in+sport.+Human+Kinetics.&ots=d47d35AF3F&sig=sSfYYj-Hpus9NYJ2d8PAwuBWEsc#v=onepage&q&f=false)
- Osorio Roa, D. M., Isaza-Gómez, G. D., Y Torres-Ortíz, J. D. (2023). Habilidades psicológicas básicas de un grupo de tenistas en formación de la ciudad de Santiago de Cali. *Retos*, 50, 895-903. <https://doi.org/10.47197/retos.v50.98480>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., ... Moher, D. (2021). Declaración PRISMA 2020: una guía actualizada para la publicación de revisiones sistemáticas. *Revista Española de Cardiología*, 74(9), 790-799.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8033548>
- Penalva, F., Guzmán, J. F., Martínez-Gallego, R., y Crespo, M. (2021). Design and validation of a tennis tool to control on-court technical and tactical training content. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 17(2), 491-501.
<https://journals.sagepub.com/doi/epub/10.1177/17479541211027428>
- Perry, J.D. y Jean, W. M. (1998). Relationship of intensity and direction of competitive trait anxiety to skill level and gender in tennis. *The Sport Psychologist*, 12(2), 169-179.
<https://doi.org/10.1123/tsp.12.2.169>
- Rodríguez-Cayetano, A., Amondaraín-González, I., Pérez-Muñoz, S., y Morales-Campo, P. T. (2024). La ansiedad precompetitiva y el estado de ánimo postcompetitivo en jugadores y jugadoras de pádel. *Padel Scientific Journal*, 3(11), 59-78.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9949735>
- Rodríguez-Cayetano, A., Hernández-Merchán, F., De Mena-Ramos, J. M., Sánchez-Muñoz, A., y Pérez-Muñoz, S. (2022). Tennis vs padel: Precompetitive anxiety as a function of gender and competitive level. *Frontiers in Psychology*, 13, Artículo 1018139.
<https://doi-org.publicaciones.umh.es/10.3389/fpsyg.2022.1018139>

- Rodríguez-Cayetano, A., Sánchez-Muñoz, A., De Mena-Ramos, J. M., Fuentes-Blanco, J. M., Castaño-Calle, R., y Pérez-Muñoz, S. (2017). Pre-competitive anxiety in U12, U14 and U16 paddle tennis players. *Revista de Psicología del deporte*, 26(3), 51-56. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6059280>
- Sánchez-Alcaraz Martínez, B. J. (2014). Diferencias en las acciones de juego y la estructura temporal entre el pádel masculino y femenino profesional. *Acciónmotriz*, (12), 17-22. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4724576>
- Sierra, J. C., Ortega, V., Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal-estar E Subjetividade*, 3(1), 10-59. <https://www.redalyc.org/pdf/271/27130102.pdf>
- Spielberger, C. D. (1971). Notes and comments trait-state anxiety and motor behavior. *Journal of Motor Behavior*, 3(3), 265-279. <https://www.tandfonline.com/doi/epdf/10.1080/00222895.1971.10734907?needAccess=true>
- Suratmin, S., y Yudhistira, D. (2024). Psychological analysis of badminton players from the perspective of self-confidence, stress, tension and anxiety. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 61, 1468-1473. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9839799>
- Weinberg, R. S., y Gould, D. (2011). *Foundations of sport and exercise psychology* (5th ed.). Human Kinetics.



7. ANEXOS

- ANEXO 1: COIR (Código de Investigación Responsable)

Correo de Universidad Miguel Hernández de Elche - AUTORIZACIÓN COIR TFG/TFM

30/5/26, 10:21



Elena Delgado Nova <elena.delgado04@goumh.umh.es>

AUTORIZACIÓN COIR TFG/TFM

1 mensaje

Laura Jiménez Morgado <ljimenez@umh.es>

22 de mayo de 2026 a las 13:40

Para: Antonia Pelegrín Muñoz <elena.delgado04@goumh.umh.es>

Estimado Antonia Pelegrín Muñoz y Elena Delgado Nova

Una vez revisada su solicitud de evaluación ética le comunicamos que la misma ha sido **AUTORIZADA**:

Nombre del tutor/a:	Antonia Pelegrín Muñoz
Nombre del estudiante:	Elena Delgado Nova
Tipo de actividad:	2. Sin implicaciones ético-legales
Título	Ansiedad precompetitiva y autoconfianza en deportes de raqueta
Evaluación de riesgos laborales	No solicitado/No procede
Evaluación ética humanos	No solicitado/No procede
Código provisional:	260519070058
Código de autorización COIR	TFG.GAF.APM.EDN.260519
Caducidad	2 años

Pueden imprimir este correo como justificante de autorización ética COIR.

Aprovechamos para recordarle que no necesita realizar ningún trámite adicional con la Oficina de Investigación Responsable.

Un saludo,



Laura Jiménez Morgado

Oficina de Investigación Responsable

Vicerrectorado de Investigación y Transferencia

Universidad Miguel Hernández de Elche

Teléf.: 966658614 / 8614

- ANEXO 2: Cuestionario POMS (Profile of Mood States).

PERFIL DE ESTADOS EMOCIONALES -POMS-

NOMBRES

APELLIDOS

EDAD

OCUPACION

GENERO

FECHA

INSTRUCCIÓN:

A continuación encontrará una lista de palabras que reflejan estados de ánimo. Frente a cada palabra tache con una equis (X) el grado en que ha experimentado ese estado de ánimo en el periodo de tiempo que quien aplica la prueba le indique.

ITEM	ESTADO	NADA	POCO	MODERADAMENTE	BASTANTE	MUCHISIMO	ITEM	ESTADO	NADA	POCO	MODERADAMENTE	BASTANTE	MUCHISIMO
1	Cordial	0	1	2	3	4	34	Nervioso	0	1	2	3	4
2	Tenso	0	1	2	3	4	35	Solo	0	1	2	3	4
3	Enfadado	0	1	2	3	4	36	Desdichado	0	1	2	3	4
4	"Muerto del cansancio"	0	1	2	3	4	37	Atontado	0	1	2	3	4
5	Infeliz	0	1	2	3	4	38	De muy buen humor	0	1	2	3	4
6	Astuto	0	1	2	3	4	39	Amargado	0	1	2	3	4
7	Animado	0	1	2	3	4	40	Exhausto	0	1	2	3	4
8	Confundido	0	1	2	3	4	41	Ansioso	0	1	2	3	4
9	Arrepentido	0	1	2	3	4	42	"como un fosforito"	0	1	2	3	4
10	Inestable	0	1	2	3	4	43	Amable	0	1	2	3	4
11	Apatico	0	1	2	3	4	44	Pesimista	0	1	2	3	4
12	Enojado	0	1	2	3	4	45	Desesperado	0	1	2	3	4
13	Considerado	0	1	2	3	4	46	Perezoso	0	1	2	3	4
14	Triste	0	1	2	3	4	47	Rebelde	0	1	2	3	4
15	Activo	0	1	2	3	4	48	Desamparado	0	1	2	3	4
16	Con los nervios de punta	0	1	2	3	4	49	Abatido	0	1	2	3	4
17	Malhumorado	0	1	2	3	4	50	Desconcertado	0	1	2	3	4
18	Melancólico	0	1	2	3	4	51	Alerta	0	1	2	3	4
19	Con energía	0	1	2	3	4	52	Decepcionado	0	1	2	3	4
20	Asustado	0	1	2	3	4	53	Furioso	0	1	2	3	4
21	Sin esperanzas	0	1	2	3	4	54	Eficiente	0	1	2	3	4
22	Relajado	0	1	2	3	4	55	Confiado	0	1	2	3	4
23	Indigno	0	1	2	3	4	56	Lleno de dinamismo	0	1	2	3	4
24	Rencoroso	0	1	2	3	4	57	De mal genio	0	1	2	3	4
25	Benévolo	0	1	2	3	4	58	Inútil	0	1	2	3	4
26	Intranquillo	0	1	2	3	4	59	Olvidadizo	0	1	2	3	4
27	Inquieto	0	1	2	3	4	60	Despreocupado	0	1	2	3	4
28	Incapaz de concentrarse	0	1	2	3	4	61	Aterrorizado	0	1	2	3	4
29	Fatigado	0	1	2	3	4	62	Culpable	0	1	2	3	4
30	Servicial	0	1	2	3	4	63	Vigoroso	0	1	2	3	4
31	Irritado	0	1	2	3	4	64	Inseguro	0	1	2	3	4
32	Desanimado	0	1	2	3	4	65	Muy cansado	0	1	2	3	4
33	Resentido	0	1	2	3	4							

BRT T

T		
D		
A-H		
V		
F		
C		

- Anexo 3: Cuestionario CSAI-2R, versión en español (Inventario de Ansiedad Competitiva Estado-2 Revisado).

TEST DE ANSIEDAD PRECOMPETITIVA CSAI-2R

Nombre y Apellido:

Fecha:

Edad:

Sexo:

Instrucciones: Las declaraciones que se presentan a continuación describen sus posibles sentimientos antes de una competencia. Lea cada una de las afirmaciones y encierre en un círculo la que le parezca más apropiada para indicar **cómo se siente ahora, en este momento**. No hay respuestas correctas o incorrectas y trate de no dedicar tanto tiempo para responderlas.

	Nada	Un poco	Moderadamente	Mucho
1- Estoy preocupado por esta competencia.	1	2	3	4
2- Me siento nervioso.	1	2	3	4
3- Me siento a gusto.	1	2	3	4
4- Me siento inseguro.	1	2	3	4
5- Me siento inquieto.	1	2	3	4
6- Me siento cómodo.	1	2	3	4
7- Estoy preocupado porque es posible que no lo haga tan bien como podría hacerlo.	1	2	3	4
8- Mi cuerpo está tenso.	1	2	3	4
9- Tengo confianza en mí mismo.	1	2	3	4
10- Me preocupa perder.	1	2	3	4
11- Siento tenso el estómago.	1	2	3	4
12- Me siento seguro.	1	2	3	4
13- Me preocupa bloquearme por la tensión.	1	2	3	4
14- Mi cuerpo está relajado.	1	2	3	4
15- Confió en superar el reto.	1	2	3	4
16- Me preocupa hacerlo mal.	1	2	3	4
17- Mi corazón va muy de prisa.	1	2	3	4
18- Confió en hacerlo bien.	1	2	3	4
19- Me preocupa el poder alcanzar mi objetivo.	1	2	3	4
20- Siento un nudo en el estómago.	1	2	3	4
21- Mi mente está relajada.	1	2	3	4
22- Me preocupa que mi actuación no satisfaga a otros.	1	2	3	4
23- Mi manos están húmedas.	1	2	3	4
24- Estoy confiado porque veo que voy a cumplir mi objetivo.	1	2	3	4
25- Me preocupa que no pueda concentrarme.	1	2	3	4
26- Mi cuerpo está rígido.	1	2	3	4
27- Tengo confianza en superar la presión.	1	2	3	4