



# **UNIVERSIDAD ABIERTA INTERAMERICANA**

## **Relación entre los estilos de orientación de meta y ansiedad precompetitiva en jugadores de pádel en contextos de logro**

Ilardo Miguel Ángel

Lic. En Psicología

Fecha: 05/02/2023

## Índice

|                                                                         |           |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Resumen .....</b>                                                    | <b>4</b>  |
| <b>1. Introducción.....</b>                                             | <b>5</b>  |
| <b>1.1 Antecedentes.....</b>                                            | <b>9</b>  |
| <b>1.2 Marco Teórico.....</b>                                           | <b>13</b> |
| <b>1.2.1 Breve historia del Pádel.....</b>                              | <b>13</b> |
| <b>1.2.2 ¿Es el Pádel un deporte?.....</b>                              | <b>15</b> |
| <b>1.2.3 Características fisiológicas y psicológicas del Pádel.....</b> | <b>16</b> |
| <b>1.2.4 Ansiedad en el deporte.....</b>                                | <b>17</b> |
| <b>1.2.5 Ansiedad cognitiva y somática.....</b>                         | <b>19</b> |
| <b>1.2.6 Ansiedad estado y rasgo.....</b>                               | <b>21</b> |
| <b>1.2.7 Autoconfianza y ansiedad.....</b>                              | <b>23</b> |
| <b>1.2.8 Motivación y orientaciones de meta .....</b>                   | <b>24</b> |
| <b>1.3 Objetivos.....</b>                                               | <b>29</b> |
| <b>1.4 Hipótesis.....</b>                                               | <b>30</b> |
| <b>2. Metodología.....</b>                                              | <b>30</b> |
| <b>2.1 Tipo y diseño de la investigación.....</b>                       | <b>30</b> |
| <b>2.2 Muestra y muestreo .....</b>                                     | <b>30</b> |
| <b>2.3 Participantes.....</b>                                           | <b>31</b> |
| <b>2.4 Instrumentos.....</b>                                            | <b>31</b> |
| <b>2.5 Consideraciones éticas.....</b>                                  | <b>32</b> |
| <b>2.6 Resultados.....</b>                                              | <b>33</b> |
| <b>2.6.1 Descripción de la muestra.....</b>                             | <b>33</b> |
| <b>2.6.2 Descripción de las variables.....</b>                          | <b>37</b> |
| <b>2.6.3 Análisis correlacionales.....</b>                              | <b>38</b> |
| <b>2.6.4 Análisis de diferencias de grupos según categoría .....</b>    | <b>42</b> |

|                                           |           |
|-------------------------------------------|-----------|
| <b>3. Conclusión .....</b>                | <b>42</b> |
| <b>4. Referencias Bibliográficas.....</b> | <b>47</b> |
| <b>5. Anexos.....</b>                     | <b>52</b> |

## **Resumen**

En la presente investigación, se indagó sobre las relaciones entre los estilos de orientación de meta y ansiedad precompetitiva en contextos de logro, sobre una población de jugadores de pádel. La muestra estuvo compuesta por 89 jugadores de pádel, participantes de diversos torneos a lo largo de la Provincia de Buenos Aires y Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Con dicho fin, se administraron los instrumentos TEOSQ, constituido por siete ítems que miden la Orientación a la Tarea y 6 ítems para Orientación al Ego y CSAI-2R constituido por 21 ítems, 6 para Ansiedad Cognitiva, 7 para Ansiedad Somática y 8 para Autoconfianza. Los mismos fueron administrados con menos de 45 minutos de anticipación a la participación de los jugadores en las zonas de grupo de sus respectivos torneos. Los datos fueron cargados a través del paquete estadístico SPSS. Utilizando la prueba Rho de Spearman, se obtuvieron resultados que indicaron relaciones significativas entre las metas-tarea y ansiedad somática, así como entre las metas-ego y ansiedad somática y cognitiva. Se halló que los deportistas con mayor orientación a la tarea sufrían menor intensidad de ansiedad somática, mientras que la orientación al ego se relacionaba con mayores niveles de ansiedad tanto cognitiva como somática. No se encontraron diferencias significativas con los niveles de autoconfianza.

Palabras clave: **Contextos de logro, Ansiedad Precompetitiva, Orientaciones de Meta, Pádel**

## **Relación entre los estilos de orientación de meta y ansiedad precompetitiva en jugadores de pádel en contextos de logro**

¿Existe relación entre el estilo de orientación de meta y los niveles de ansiedad precompetitiva en jugadores de pádel durante una competencia?

### **1. Introducción**

Dentro del ámbito de la psicología del deporte, existe consenso respecto a que la preparación psicológica de los deportistas, posee la misma importancia que la preparación física, técnica y táctica (Barquín y Lorenzo García, 2008). Barquín y García Lorenzo (2008) sostienen que el veloz incremento de la exigencia que caracteriza al deporte de alto rendimiento, ha generado un creciente número de investigaciones que intentan estudiar los distintos factores que intervienen en la competencia y el deporte en general, y es por ello que, en la actualidad, surgen todo tipo de estudios acerca de los recursos fisiológicos, de afrontamiento y cognitivo-conductuales que presentan los deportistas.

En ese sentido, Ries et al. (2012) afirman que la ansiedad precompetitiva es un tema que en la actualidad refiere un gran interés en psicología del deporte. Los estímulos estresantes, ya sean percibidos o reales, con los que se encuentra un deportista, suelen relacionarse con problemas de rendimiento tanto en competencias como en entrenamientos, suponiendo a dichos aspectos como claves de cara a una intervención específica (Barquín y Lorenzo García, 2008). Así, se han realizado diversos estudios acerca de la ansiedad precompetitiva que la abordan desde una perspectiva multidimensional, es decir: considerando a la ansiedad como un fenómeno secuencial, consecuencia de una serie de antecedentes previos, y que está compuesta

tanto por elementos cognitivos como somáticos (Lopez-Walle y Pineda Espejel, 2015), estando vinculados los primeros a ideas, pensamientos y/o representaciones relacionadas a una preocupación o aprensión ante un fenómeno determinado, y los segundos vinculados a la activación del arousal en el organismo (Chillán, 2015).

Uno de los ejes fundamentales para medir la ansiedad en situaciones competitivas refiere a la relación entre ansiedad y rendimiento en el deporte (Ries et al. 2002). Así, existen diversos hallazgos que evidencian una fuerte relación entre ansiedad y rendimiento, en donde a mayor preocupación (ansiedad cognitiva), peor rendimiento, y en donde una ansiedad somática media se relaciona con un mejor rendimiento (Ries et al. 2002).

La ansiedad precompetitiva es un tipo de ansiedad-estado, es decir, un estado emocional inmediato de preocupación, tensión y aumento de la actividad del sistema nervioso, que se produce en situaciones de competencia o en instantes previos a la misma (Lopez-Walle y Pineda Espejel, 2015).

Dichas situaciones de competencia pueden ser entendidas desde la teoría de Nicholls (1989) como contextos de logro, es decir, contextos en los cuales las personas participan con el fin de mostrarse competentes, entendiendo a esta competencia de maneras distintas en función de lo que el autor denominó, las *orientaciones de meta* de los individuos (Lopez-Walle y Pineda Espejel, 2015).

La teoría de las metas de logro sostiene la existencia de dos tipos de orientaciones de meta, es decir, dos modos de concebir el éxito en contextos de logro, a saber: la orientación al ego y la orientación a la tarea (Nicholls, 1989).

La orientación a la tarea, se define como aquella en la que la competencia es con uno mismo y se encuentra fuertemente vinculada con el esfuerzo por la autosuperación. Un deportista con alta orientación a la tarea, analiza su propio rendimiento en relación al éxito o al logro de acuerdo a si consigue o no dominar la tarea que debe realizar

(Cervelló et al, 2002). Se relaciona con una motivación inclinada hacia la mejora personal, emprender desafíos, aprender nuevos recursos, mayor entrenamiento y mayor esfuerzo (Lopez Walle y Pineda Espejel, 2015).

Por su parte, la orientación al ego (también denominada al rendimiento), orienta al sujeto a una mayor preocupación por su habilidad y por la habilidad de los otros, enfocándose en realizar las actividades mejor que los demás (Fuentes Arias, 2004). Esta motivación está orientada hacia el demostrar, en destacar, hacia ser el mejor utilizando el menor esfuerzo posible y a ganar (Cervelló et al., 2002). Lopez Walle y Pineda Espejel sostienen que la orientación al ego es aquella en la que el sujeto concibe a la competencia en función comparativa con los demás, así, la sensación de competencia se vincula a sobresalir del resto. La misma se vincula con motivaciones de mayor reconocimiento y estatus social.

Así, las metas de logro podrían ser un factor disposicional y potencialmente significativo respecto a la capacidad de recursos de un deportista en un contexto competitivo, relacionándose con las herramientas de afrontamiento del mismo y, por ende, con los niveles de ansiedad en competición (Cervelló et al., 2002).

Según la teoría clásica de Nicholls (1989) una orientación a la tarea se asocia mayormente con respuestas más adaptativas ante los contextos de logro que las metas orientadas al ego.

Fuentes Arias (2004) sostiene que las metas de tarea (también llamadas de aprendizaje o de dominio), orientan a los sujetos hacia un mayor sentido de satisfacción por la práctica de una tarea, mayor eficacia, interés, afecto positivo, esfuerzo positivo, mayor uso de estrategias cognitivas, mayor persistencia y buena actuación.

Mientras que los estilos de meta orientados al rendimiento, o al ego, orientan al sujeto a una mayor preocupación por su habilidad y por la habilidad de los otros, enfocándose en realizar las actividades mejor que los demás. Así, se suele concebir que

dichas metas son menos adaptativas, debido al tipo de motivación con la que se asocian, a los efectos emocionales con los que se relacionan y a un menor uso de estrategias cognitivas y peor actuación (Fuentes Arias, 2004).

Han existido numerosas investigaciones acerca de la relación entre la ansiedad precompetitiva y los distintos tipos de cogniciones y motivación, relacionados a la teoría de las metas de logro (Cervelló, Santos-Rosa, 2000; Cervelló, et al. 2002; Pineda-Espejel, et al. 2016, Lopez-Walle, et al. 2015; Ruiz, Zarauz y Allende, 2015; Ahmad y Safdar, 2020, Cechini et al. 2004). Muchos de ellos han identificado distintas variables de personalidad que significaron predictores de la ansiedad estado-competitiva, dentro de los cuales están las orientaciones de meta y la autoconfianza (Lopez Walle y Pineda Espejel, 2015).

Dichos estudios se han realizado en base a diversos campos y distintos deportes, pero ninguno ha depositado sus esfuerzos en analizar cómo estos fenómenos se presentan en una disciplina como el Pádel, la cual en los últimos años ha demostrado un incremento fenomenal, siendo el mismo, el deporte que más ha crecido a nivel mundial en el año 2021 (MARCA.com, 2022) Según el informe citado por el diario MARCA (2022), se ha triplicado en Europa el número de canchas llegando a las 27.000, con más de un 20% de crecimiento anual. Al mismo tiempo que ha habido un incremento de un 181% de clubes en toda Europa en los últimos cinco años, con inversiones esperadas de hasta 1.000 millones de euros, en donde se espera, se abrirán cerca de 100 nuevas pistas y 30 clubes por semana en Europa, en los próximos años.

Del mismo modo en que ocurre con el resto de los deportes de alta competición, se hace necesario investigar acerca de las implicancias psicológicas que intervienen en el Pádel, dentro de las cuales Barquín et al. (2008) incluyen, entre otras, la ansiedad, la motivación y la autoconfianza en relación con el rendimiento deportivo.

Así, el objetivo general de la investigación consiste en indagar si los estilos de

orientación de meta en el deporte se asocian con los niveles de ansiedad precompetitiva en jugadores de pádel en contextos de logro.

Por su parte, la hipótesis de la presente investigación es la siguiente: los jugadores de pádel que presenten mayores niveles de orientación al ego, presentarán a su vez mayores niveles de ansiedad tanto cognitiva como somática, así como menores niveles de autoconfianza. Por su parte, los valores de ansiedad, en ambos componentes, se relacionarán negativamente con los valores de orientación a la tarea y de autoconfianza.

Para realizar el presente estudio, se ha estructurado el trabajo en 3 capítulos. En el primero se desarrollaron los antecedentes y estado del arte del tema en cuestión, así como el marco teórico, los objetivos y la hipótesis de la investigación. En el segundo, se expusieron los datos y se analizaron con el fin de esbozar los resultados de la investigación. Finalmente, en el tercer capítulo se desarrolló la conclusión, desarrollando conceptualmente los resultados obtenidos.

## **1.1 Antecedentes**

Además de ser considerada un fenómeno multidimensional (Chillàn, 2015), la ansiedad es analizada a su vez como consecuencia de antecedentes previos, es decir, la ansiedad puede ser considerada, como un fenómeno secuencial (Lopez Walle y Pineda Espejel, 2015). Es justamente por estas consideraciones que existen numerosas investigaciones que han estudiado la relación entre la ansiedad precompetitiva y variables motivacionales y cognitivas (Lopez Walle y Pineda Espejel, 2015).

Dichas investigaciones se basan en la hipótesis de que las situaciones de competición en el deporte, también denominados como “contextos de logro” (Nicholls, 1989) ubican al deportista en un universo propicio para la ansiedad, así como para otro tipo de respuestas emocionales, y que éstas son consecuencia de sus creencias respecto

del éxito y el fracaso, es decir que se vinculan a las orientaciones de meta (Lopez Walle y Pineda Espejel, 2015).

Basándose en la teoría de Nicholls (1989), parten de la base de que “la percepción subjetiva de éxito, depende del criterio empleado para definir en qué consiste el éxito” (Cervelló et al., 2002, p. 144). Así, se define a la meta de logro como la concepción de éxito que posee cada sujeto, en este caso, en contextos de competición deportiva.

A grandes rasgos, cuando la meta en cuestión está dirigida a demostrar competencia para con los demás o ser el mejor, se habla de Orientación de meta al Ego, es decir, cuando la competencia se concibe en función comparativa con los demás. En cambio, cuando la meta se concibe como un desafío de autosuperación, se habla de Orientación de meta a la Tarea (Fuentes Arias, 2004).

Nicholls (1989) sostiene que las primeras se asocian con respuestas emocionales menos adaptativas, mientras que las metas orientadas a la tarea, se asocian con respuestas emocionales más adaptativas.

Así, en una investigación de Cervelló y Santos-Rosa (2000) se obtuvo un resultado que indicaba que, ante una población de 42 tenistas adolescentes, un estilo de orientación a la tarea se relacionaba negativamente con ansiedad somática. Para medir la ansiedad, se utilizó el Inventario de Ansiedad Competitiva (CSAI-2), en el cual se obtuvieron valores más altos en contextos de climas motivacionales orientados al ego. También se corroboró que los sujetos con orientación a la tarea, poseían mejores niveles de autoconfianza.

En una investigación en California, para la Science of Gymnastics Journal realizada por Pineda-Espejel, et. al., (2016), analizaron las relaciones entre las orientaciones de meta, el perfeccionismo y la ansiedad precompetitiva, en gimnastas de elite. Sus resultados indicaron que aspectos de la personalidad como las orientaciones

de meta y las reacciones negativas a la imperfección, anticipan la autoconfianza y la ansiedad estado cognitiva, respectivamente, en contextos previos a una competencia, especificando que una orientación al ego elevada se relacionaba con menores niveles de autoconfianza y mayores de ansiedad estado cognitiva, así como que las reacciones negativas a la imperfección predecían mayor ansiedad estado cognitiva.

En otra investigación de Cervelló, et al. (2002) se halló que la orientación al ego, en una población de tenistas adolescentes, se presentaba como un predictor positivo de ansiedad cognitiva.

Por su parte, Lopez Walle y Pineda Espejel (2015) investigaron la influencia de las orientaciones de meta sobre las percepciones de respuesta de ansiedad precompetitiva y autoconfianza en su intensidad y dirección. Para ello, administraron los instrumentos TEOSQ y CSAI 2R, junto a su escala de dirección de la autoconfianza, en una población de 487 deportistas universitarios. Los autores encontraron que la orientación a la tarea se asoció positivamente con autoconfianza y negativamente con ansiedad somática y cognitiva. Por el contrario, la orientación al ego se asociaba positivamente con ambos tipos de ansiedad.

En una investigación, Ruiz et al. (2015) buscaron conocer las relaciones predictivas de la ansiedad precompetitiva en las carreras en ruta; así, estudiaron la adicción negativa (entendida como aquel tipo de adicciones sin sustancia, como por ejemplo adicción al culturismo) a correr, los estilos de motivación y la percepción de éxito. Para ello, participaron 1795 corredores de fondo de ruta.

Los resultados indicaron que la ansiedad se predijo por puntuar alto en los constructos ligados a la adicción, motivación extrínseca y orientación al ego.

En un estudio de Salmad Ahmad y Faiza Safdar (2020) se investigó acerca de las relaciones entre las orientaciones de meta, la motivación y la ansiedad en jugadores de cricket doméstico en Pakistan. Con una muestra de 105 casos masculinos, se realizó

un estudio correlacional utilizando los Cuestionarios de Orientación a la Tarea y al Ego en el Deporte (Duda y Nicholls, 1992), la Escala de Motivación Deportiva-II; la Escala de Ansiedad Deportiva-2; el Cuestionario de Creencias sobre las Causas del Éxito Deportivo (Duda y Nicholls, 1992) y el Inventario Multidimensional del Perfeccionismo en el Deporte. La correlación de Pearson reveló que la orientación al ego se correlacionó positivamente con la regulación externa, mientras que la orientación a la tarea se correlacionó positivamente con la regulación intrínseca. Además, la regulación intrínseca se correlacionó negativamente con la ansiedad competitiva.

Por su parte, Pineda-Espejel, et al. (2018) analizaron el efecto del perfeccionismo estado y las orientaciones de meta en la ansiedad precompetitiva. Para ello, contaron con una población de 171 deportistas de alto rendimiento, tanto hombres como mujeres, con una edad promedio de 23.5 años.

Los resultados mostraron que un nivel de perfeccionismo global elevado predice la orientación al ego y ésta a la ansiedad cognitiva. Por su parte, el esfuerzo por la perfección predice positivamente la orientación a la tarea, la cual se relaciona con niveles bajos de ansiedad cognitiva y somática. Con lo cual, los autores sostienen que los estilos de orientación de meta ofrecen una explicación teórica acerca de la relación entre la ansiedad precompetitiva y el esfuerzo por la perfección.

En otro estudio de Lopez Walle et. al. (2015) se intentó poner a prueba dos modelos que estudian de manera secuencial las relaciones entre los factores situacionales (clima motivacional) y disposicionales, (orientación de meta y regulación motivacional), como predictores de ansiedad precompetitiva y autoconfianza.

Para ello se trabajó con un diseño transversal utilizando los siguientes instrumentos: Cuestionario de orientación a la tarea y al ego en el deporte (TEOSQ); l Inventario de ansiedad estado competitiva-2 Revisado (CSAI-2R); Cuestionario del Clima Motivacional Percibido en el Deporte-2 (PMCSQ-2) con escala de dirección. Los

resultados mostraron que existe un papel mediador entre los estilos de orientación de meta y la regulación motivacional con el clima motivacional, y que, a su vez, estos factores influyen en la ansiedad precompetitiva. Así, un estilo de orientación a la tarea se relaciona con el clima de implicación a la tarea y a un bajo nivel de ansiedad somática, mientras que la orientación a la tarea y la motivación autónoma mediaron parcialmente con la relación entre un clima motivacional de implicación a la tarea y dirección de la autoconfianza.

En una investigación de Cecchini, et. al (2004) estudiaron las relaciones entre clima motivacional, estilos de orientación de meta, motivación intrínseca, autoconfianza y ansiedad estado en 96 deportistas practicantes de atletismo, antes y luego de una competición.

Los resultados indicaron que un clima motivacional de maestría se relaciona positivamente con un estilo de orientación a la tarea y a una motivación mayormente intrínseca y autoconfianza, y negativamente con ansiedad estado en sus dos variables (cognitiva y somática); mientras que el clima de ejecución se asoció de manera positiva con orientación al ego, y ésta con ansiedad somática y cognitiva.

## **1.2 Marco Teórico**

### **1.2.1 Breve historia del Pádel**

Como deporte, el Pádel es un fenómeno de reciente creación. Tal como lo conocemos actualmente, surge en la segunda mitad del siglo pasado, en Acapulco, México. Pero existen antecedentes previos que provienen incluso del siglo XIX (Sánchez y Martínez, 2013).

El Pádel corresponde a la familia de los deportes de raqueta, como pueden ser el tenis o el bádminton; deportes que tenían una fuerte impronta británica (Hernández-

Vazquez, 1998). Es así, que existen registros de un juego de similares características al pádel en los sótanos de los barcos ingleses, en donde se utilizaban remos de madera para golpear una pelota y aprovechando las paredes para que la misma rebote en ellas, dadas las pobres dimensiones de la superficie. Este juego se volvió muy popular por aquel entonces, entre los tripulantes, llegando a practicarse incluso en los Estados Unidos (Sánchez y Martínez, 2013).

Si bien existen varias versiones sobre el origen de este deporte, la aceptada por la Federación Internacional de Pádel sostiene que el mismo surge en 1969, en Acapulco, México. El empresario Enrique Corcuera, edificó cuatro paredes alrededor de una pista de 20 metros de largo y 10 de ancho, con 3 metros de altura en los fondos y dos metros en los laterales. También colocó una red en medio y espacios de ingreso a los costados. Luego, producto de las altas temperaturas mexicanas, se decidió reemplazar los muros laterales por mallas de alambre (Sánchez y Martínez, 2013).

El sistema de puntuación era igual al del tenis y la raqueta utilizada era una más corta, similar a la utilizada en el Plataform Tennis, de Estados Unidos (Sánchez y Martínez, 2013).

Más tarde, entre 1974 y 1975, un empresario español llamado Alfonso de Hohenlohe, amigo de Corcuera, quedó maravillado con aquel deporte, y decidió construir algunas pistas en el Marbella Club en dicha ciudad. A su vez, otro empresario argentino, asiduo visitante de Marbella, fue testigo del éxito del pádel, por lo que lo importó a nuestro país, convirtiéndolo en el segundo deporte más practicado en Argentina, en muy pocos años (Sánchez y Martínez, 2013).

Actualmente, existen varias asociaciones de pádel tanto nacionales como internacionales, pero la más reconocida a nivel mundial es World Padel Tour (WPT), fundada en el año 2012 como el circuito profesional de mayor calibre, sustituyendo a su predecesor el Padel Pro Tour (World Padel Tour, 2022).

El mismo se conformó como producto de una asociación entre la AJPP (Asociación de jugadores profesionales de Pádel) y la asociación de Torneos Profesionales de Pádel. Así, al día de hoy se concretan regularmente 20 torneos WPT por año, más un Máster Final en el que se enfrentan las mejores parejas del Ranking, tanto en pruebas masculinas como femeninas (World Padel Tour, 2022).

Dicha asociación, regula los reglamentos, el régimen disciplinario, los ámbitos de aplicación, la organización de los torneos y la ejecución de premios (World Padel Tour, 2022).

### **1.2.2 ¿Es el Pádel un deporte?**

Según Morillo (2016), para calificar una actividad bajo el mote de deporte, se deben cumplimentar tres condiciones esenciales, a saber: la misma debe consistir en un juego; debe implicar un cierto grado de movimiento y debe motivarse por la agonística. A su vez, la misma debe estar representada por una Federación o Asociación que regule su práctica, obteniendo de ella reglas estipuladas y constantes.

De acuerdo a World Padel Tour, quien regula dicho deporte y funciona como organismo referente del resto, el Pádel se debe practicar en una pista de forma rectangular, de 10x20 metros, con una tolerancia o margen de medidas del 0,5%, con una serie de líneas que demarcan dos zonas de saque. Al medio de la pista, se sostiene una red de 0,92 metros de altura, que se extiende de lado a lado (Castaño Ruiz, 2009).

Por su parte, la superficie puede ser de césped sintético, cemento u hormigón poroso. Y debe estar cerrada en su totalidad con paredes de 4 metros de altura en las cabeceras y de 3 metros en los laterales (Castaño Ruiz, 2009).

A su vez, se debe jugar con una pelota similar a la de tenis, pero con menor presión (4,6 kg a 5,2 kg). Y una pala o paleta con medidas máximas de 45,5 cm de largo

por 26 cm de ancho y 38 mm de grosor (Castaño Ruiz, 2009).

El juego consiste en un enfrentamiento entre dos parejas que deben devolver la pelota hacia el otro lado de la red, impactando la misma con la pala y evitando que pique dos veces en el piso antes del impacto, logrando que la bola bote sobre la superficie rival antes que en las paredes, de manera similar al tenis. La mayor diferencia respecto de aquel deporte, consiste en que en el Pádel se puede aprovechar el bote en las paredes, para continuar con el punto (Castaño Ruiz, 2009).

En base a ello, se puede afirmar que el Pádel cumple con todas las características necesarias para ser considerado un deporte oficial a pesar de su juventud y de su fama de actividad meramente lúdica. Incluso al día de hoy, se lo considera un deporte de alto rendimiento, logrando una creciente valoración por sus importantes exigencias técnicas, tácticas, fisiológicas, biomecánicas y psicológicas específicas (Barquín y García, 2008).

### **1.2.3 Características fisiológicas y psicológicas en el pádel**

El Pádel es un deporte acíclico, entendiendo por tales a aquellos en los que las características de su práctica varían de momento a momento y de competencia a competencia, en tanto existe una inmensa cantidad de situaciones distintas que exigen planteamientos técnicos, tácticos, físicos y psicológicos específicos (Morillo, 2016).

En esa misma línea, el pádel exige una serie de esfuerzos aeróbicos y anaeróbicos fluctuantes, con movimientos submáximos (Barquín y García, 2008). De hecho, se ha señalado que en un partido de alto rendimiento, la frecuencia cardíaca media fue de 136ppm, llegando hasta los 176ppm (Sanchez-Alcaraz Martinez, 2013). También requiere de una alta calidad técnica, táctica y de toma de decisiones por parte de cada jugador.

A su vez, la práctica del Pádel se ve fuertemente asociada a distintos aspectos

psicológicos que se reflejan en el rendimiento del deporte (Barquín y García, 2008).

Es sabido que un exceso de nerviosismo y ansiedad durante la competición en el Pádel, conduce a un peor desempeño en el juego (Barquín y García, 2008). Es por ello que Sánchez (s.f.) introduce el concepto de fortaleza mental en los deportes de raqueta, dentro de los cuales incluye al pádel, sosteniendo que los mismos requieren de un alto grado de ella, para enfrentar las diversas condiciones ambientales hostiles que se dan en un tipo de deporte con exigencias tan focalizadas en lo individual. Así, define a la fortaleza mental como la capacidad para lograr el nivel superior de efectividad y habilidad independientemente de las circunstancias adversas dentro de una competición (Sánchez, s.f.).

También parece importante recalcar que el pádel requiere una vasta complejidad desde el punto de vista cognitivo y psicológico en general, dado que exige elevados niveles de activación, atencionales, tácticos y de toma de decisión; tomando estos un papel protagónico que determina, la mayor de las veces, que la victoria se logre desde un lado o el otro de la red (Suárez-Cádenas, et al., 2014).

#### **1.2.4 Ansiedad en el deporte**

Chillan (2015) define a la ansiedad como un estado emocional caracterizado por elementos cognitivos y somáticos, estos últimos vinculados a la activación del arousal en el organismo, es decir, al grado de activación física que perciba el sujeto, mientras que los primeros se vinculan a ideas, pensamientos y/o representaciones vinculadas a una preocupación o aprensión ante un fenómeno determinado.

En un contexto deportivo, ya sea en una situación competitiva, previo a la misma o incluso durante los entrenamientos, pueden surgir distintas emociones. Una de ellas es la ansiedad (Chillán, 2015). Para dichos contextos, Cox (2008) la define como una reacción emocional ante un enfrentamiento a una situación o amenaza que genera incertidumbre a un deportista y que se relaciona con el miedo al fracaso, el daño físico

y/o a la evaluación social negativa.

Cuando este fenómeno se da en un contexto de competencia, es decir, cuando previo (o durante) a una competencia el cuerpo manifiesta distintas respuestas somáticas asociadas a una activación importante del sistema nervioso, acompañadas por cogniciones relacionadas al temor, nerviosismo o preocupación, se la denomina ansiedad precompetitiva (Lopez Walle y Pineda Espejel 2015).

Chillan (2015) entiende a la ansiedad como un constructo multidimensional, y afirma que consiste en una respuesta dada frente a una situación subjetivamente aversiva, lo cual genera respuestas de evitación, preocupación y aprensión ante posibles daños físicos o psicológicos. Frecuentemente, según el autor, se generan debido a una interacción entre factores personales del sujeto y factores contextuales. Así, sostiene Chillan (2015), esta emoción puede surgir tanto por características propias del deporte o la tarea a realizar, ya sea la instancia en un torneo, el público o la importancia de una competición; así como por factores subjetivos como la autoestima o la ansiedad rasgo del sujeto.

En esta misma línea, Diaz, et al. (2011) sostienen que la ansiedad no es el resultado o el producto directo de una situación que genera dicha respuesta, sino que son esas situaciones o contextos de potencial conflicto las que se vuelven estresantes como consecuencia de una evaluación subjetiva del sujeto que la percibe como amenazadora. Es decir, la ansiedad es el resultado de una interacción entre un contexto y una interpretación o valoración del mismo (Diaz, et al., 2011). Dentro de los efectos que produce la ansiedad en contextos deportivos se puede nombrar un estado físico desagradable y un aumento de tensión muscular que altera el funcionamiento motor, así como un incremento en la cantidad de pensamientos automáticos (Chillan, 2015). Pero es interesante rescatar que estos aspectos pueden ser considerados subjetivamente por el sujeto tanto como un fenómeno muy desagradable, o bien como una emoción normal,

que sirve como elemento activador y estimulador para el deportista (Cox, 2008). Es por esto que es importante identificar si la ansiedad generada en contextos deportivos es excesiva o no; si representa una amenaza real o no, y si se considera una manifestación patológica o no (Chillan, 2015).

Desde la perspectiva cognitivo-afectiva, se sostiene que la ansiedad no es un constructo unidimensional, sino que se la debe considerar bajo ciertos elementos distintivos como puede ser la diferenciación entre los aspectos somáticos y cognitivos (Cervelló, et al., 2002).

Hoy en día se sabe que tanto la ansiedad cognitiva como la somática afectan el rendimiento deportivo de manera diferente (Cervelló, et al., 2002).

#### **1.2.5 Ansiedad cognitiva y somática**

La ansiedad posee dos componentes interrelacionados. Un componente de pensamiento, relacionado a la aprensión, a la preocupación, a la percepción, formación de imágenes, conceptos, pensamientos, juicios e imaginación, y un componente fisiológico, relacionado al nivel de activación del sistema nervioso autónomo (Chillan, 2015).

El primero de ambos se denomina ansiedad cognitiva (Cervelló, et al., 2002) y en contextos deportivos funciona como un proceso de expectativas y cogniciones negativas relacionadas al éxito propio o ante una situación, así como una autoevaluación que puede generar cuatro tipos de consecuencias mentales negativas según Cervelló et. al. (2002):

- 1) Preocupaciones y pensamientos negativos
- 2) Imágenes catastróficas y autoevaluaciones imaginadas negativas
- 3) Falta de concentración y bajos niveles de atención
- 4) Tensión muscular y problemas de coordinación motora.

El segundo de los componentes corresponde a la denominada ansiedad somática, la cual representa al componente físico de la ansiedad y se relaciona con las consecuencias en el proceso automático de arousal de las variables perceptivas del sujeto, con respecto a los elementos psicológicos y afectivos que se activan durante una situación deportiva específica (Cervelló, et. al, 2002).

La ansiedad somática se puede evaluar a través de diversos síntomas o manifestaciones en el deportista que pueden ir desde un aumento en la frecuencia cardíaca y respiratoria hasta sensaciones de malestar estomacal, sudoración de manos, sequedad en la boca, sudoración excesiva y tensión muscular, entre otros (Cervelló, et. al, 2002).

Durante los últimos años, los estudios en psicología del deporte han puesto gran parte de su énfasis en analizar el papel de las variables de valoración cognitiva en la ansiedad competitiva. Esto es así debido a que la valoración cognitiva en el deporte, determina el modo en el que los sujetos evalúan e interpretan a las situaciones de competición (Díaz, et al., 2011).

Ante contextos de competición o potencialmente estresantes, el deportista los juzga en valor y significado y los califica como estresantes, controlables, positivos, impredecibles, irrelevantes, etc. Si el mismo interpreta al contexto como estresante, esto puede derivar en ansiedad como consecuencia de una valoración cognitiva de amenaza (Díaz, et. al., 2011).

Así, se identifican algunos constructos subyacentes a dichas percepciones de amenaza. Los más importantes son enumerados por Diaz et al. (2011) y son:

1. Amenaza al ego
2. Culpa
3. Miedo al fracaso
4. Perfeccionismo

5. Sentimientos de incompetencia
6. Miedo a la evaluación.

Al día de hoy se observa cierto consenso en considerar que existen ciertos estilos de valoración cognitiva relativamente estables en los deportistas, los cuales incluyen estilos de valoración de amenaza que tienden a predecir cómo evalúan estos a las situaciones potencialmente estresantes (Díaz, et. al., 2011). Esto, según los autores, puede ocurrir por diversos motivos vinculados a representaciones cognitivas en cuanto a metas, a características individuales, a factores socioculturales o a variables idiosincráticas, entre otros (Díaz, et. al., 2011).

Así, del mismo modo en que algunos de los esquemas cognitivos que tienden a interpretar situaciones potencialmente estresantes son más estables que otros, o se vinculan más a un rasgo del sujeto que a una situación específica, Chillan (2015) afirma que existen dos modos de evaluar la ansiedad. Como una emoción que surge circunstancialmente ante una situación determinada, o como consecuencia de un rasgo en la personalidad del deportista.

#### **1.2.6 Ansiedad estado y rasgo**

Tal como se mencionó anteriormente, la ansiedad, de acuerdo al modelo cognitivo afectivo, es un constructo multidimensional (Chillán, 2015). Además de sus manifestaciones en tanto cognitivas o somáticas, también se las puede analizar desde variables temporales (Ries, et. al., 2012).

En esta línea, Spielberg (1989) afirmaba que, para definir conceptualmente a la ansiedad de un modo correcto, se debía tener en cuenta las variables diferenciales entre ansiedad como un estado emocional y ansiedad como un rasgo de personalidad. De allí que propuso la Teoría de Ansiedad Estado-Rasgo (Ries, et. al., 2012). En este sentido, Cox (2008) identifica al constructo ansiedad bajo las formas de ansiedad estado y

ansiedad rasgo, entendiendo a la primera como la manifestación de un estado emocional temporal, inmediato, caracterizado por la aprensión, la tensión, el miedo y el aumento en la activación fisiológica del organismo. Es decir, responde a una situación específica en un contexto determinado (Chillan, 2015). A su vez, Ries et al. (2012) agrega que la ansiedad estado es un estado emocional inmediato, susceptible de verse modificado en el tiempo y que se caracteriza por sensaciones de tensión, aprensión, nerviosismo, pensamientos molestos y preocupaciones, así como alteraciones fisiológicas. Por su parte, la ansiedad rasgo, refiere a una condición de la personalidad algo más estable (Chillán, 2015).

Cox (2008) afirma que la ansiedad rasgo es una predisposición del organismo de un sujeto, la cual se caracteriza por percibir diversas situaciones ambientales bajo una interpretación amenazante o de peligro, ante la cual se responde con un aumento de los niveles de ansiedad estado. Ries et al. (2012) al definirla, hace referencia a las diferencias individuales vinculadas a la ansiedad y que son relativamente estables, entendiéndolas entonces como una disposición o tendencia de la persona. La ansiedad rasgo no se evalúa fenomenológicamente a través de las manifestaciones directas que experimenta el individuo, sino que se infiere por la frecuencia con la que la persona padece de estados de ansiedad (ansiedad-estado) (Ries, et. al., 2012).

La interacción entre estos dos tipos de ansiedad permite explicar las diferencias y variaciones en la ansiedad-estado tanto inter como intraindividuales. Es decir, por qué varía la característica de ansiedad entre diversos sujetos ante un mismo contexto; y por qué una misma persona pueda sufrir de ansiedad en determinado contexto y no en otro (Ries, et. al., 2012).

Según Lopez Walle y Pineda Espejel (2015), la ansiedad precompetitiva se define del mismo modo que la ansiedad estado, dado que la misma consiste en un estado de ansiedad condicionado por una situación o contexto presente, que se

manifiesta de manera temporal e inmediata, generando respuestas caracterizadas por sentimientos de aprehensión, tensión, nerviosismo y preocupación, que se asocian a la elevación de la actividad del sistema nervioso, y que las mismas ocurren en situaciones de competencia. Así, cuando este fenómeno ocurre en anticipación a un contexto de competencia, la ansiedad estado se denomina bajo el concepto de ansiedad precompetitiva (Lopez Walle y Pineda Espejel, 2015).

Según Cervelló (2002), los componentes de la ansiedad estado se comportan de manera independiente el uno con el otro, dado que poseen diferentes antecedentes, características temporales y consecuencias en la ejecución, con lo cual, influyen de manera distinta en el comportamiento.

Aun así, a pesar de dicha independencia, se reconoce que diversos ambientes estresores pueden repercutir en la aparición tanto de ansiedad somática como cognitiva y que estos pueden repercutir, a su vez, en modificaciones en las valoraciones subjetivas de autoconfianza (Cervelló et. al., 2002).

### **1.2.7 Autoconfianza y ansiedad**

Durante los últimos años se han estudiado diversas variables en relación al rendimiento de distintos deportistas en múltiples disciplinas. Dentro de ellas, una de las más destacadas fue la relación entre la ansiedad cognitiva, la ansiedad somática y la autoconfianza, conformando una tríada de factores que se relacionan con las emociones precompetitivas (Jaenes, 2005).

Medrano, et al. (2017) definen a la autoconfianza como la convicción de un sujeto para poder realizar eficientemente las habilidades físicas y mentales necesarias para lograr un resultado determinado. Según los autores, la autoconfianza se vincula con una relación congruente entre los logros deportivos reales y las expectativas con las que cuenta el sujeto. Así, influyen elementos como la percepción de control en una situación, una percepción coherente del éxito-fracaso y un nivel de expectativas reales

en cuanto a la actividad a realizar (Medrano, et. al., 2017). Desde la teoría multidimensional de la ansiedad, se ha identificado a la autoconfianza como un factor que, en bajos niveles, se correlaciona con elevados niveles de ansiedad cognitiva (Cox, 2009).

Así, la autoconfianza puede ser comprendida como uno de los factores personales más influyentes en una competencia, por su vinculación directa con la ansiedad (Chillán, 2015). Esta vinculación, según la autora mencionada, se debe a que un desequilibrio entre las demandas y las posibilidades que cree tener un deportista respecto a la ejecución de una actividad específica, puede generar inseguridad, por ende, ansiedad y, como consecuencia, un pobre desempeño deportivo. En este sentido, se podría afirmar que existe una relación positiva entre la autoconfianza y el rendimiento deportivo, a saber: a mayor autoconfianza, mayor rendimiento; pero por su parte, existiría según la autora, una relación negativa con respecto a la ansiedad. Sin embargo, ofrece un elemento particular, y es que según ella, que niveles excesivamente altos de autoconfianza podrían suponer niveles tan bajos de ansiedad que decantarían en una baja activación y, por ende, en un bajo rendimiento. Por otra parte, la relación puede hacerse a la inversa; niveles excesivamente altos de ansiedad, podrían repercutir en la autoconfianza, dado que el deportista no se sentiría capaz de afrontar dicho reto (Chillán, 2015).

La autoconfianza, por lo tanto, es un factor clave para el progreso en los deportistas; para que puedan afrontar satisfactoriamente los distintos avatares que ofrece el deporte y la competencia, y para que mantengan una motivación de calidad para lograr una superación personal (Medrano, et. al., 2017).

### **1.2.8 Motivación y orientación de meta (teoría de las metas de logro)**

Durante los últimos años, la motivación ha sido una variable ampliamente estudiada en diversos campos (Fuente Arias, 2004). Debido a que toda práctica

deportiva y aprendizaje de la misma implica necesariamente una teoría de la motivación, este concepto ha sido teorizado de diversas maneras por innumerables investigadores (Lopez Walle y Pineda Espejel, 2015).

En el presente, ciertos modelos que estudian la motivación la conciben como un “constructo hipotético que explica el inicio, dirección, perseverancia de una conducta hacia una determinada meta (...) centrado en el aprendizaje, el rendimiento, el yo, la valoración social o la evitación del trabajo” (Fuentes Arias, 2004, p. 3). A su vez, sostiene que en los procesos motivacionales intervienen cuatro componentes, a saber: la percepción de competencia del sujeto; el valor que el mismo atribuye a sus metas; las atribuciones causales y las reacciones emocionales (Fuentes Arias, 2004).

Como variable de estudio, la motivación ha sido conceptualizada y operacionalizada de diversas maneras y desde distintos enfoques teóricos. Algunos de los modelos que la definen son: Teoría de la autoeficacia; Teoría de la expectativa-valor; teoría de la atribución causal; teoría de la motivación extrínseca-intrínseca; Teoría de las metas de logro. En la actualidad, la teoría de las metas de logro ha logrado cierta preponderancia en el campo de estudio de la motivación (Fuentes Arias, 2004).

La teoría de las metas de logro responde a una visión cognitiva de la motivación, que estudia las representaciones que los sujetos realizan respecto de las situaciones de logro, centrándose específicamente en las representaciones de las metas que cada sujeto construye en base a su concepción de éxito en la actividad en cuestión (Fuentes Arias, 2004).

De acuerdo a la teoría de las metas de logro de Nicholls (1989), los sujetos, en contextos de logro, como puede ser el deporte, participan con el fin de demostrarse competentes; pero la noción de dicha competencia puede interpretarse de diversos modos de acuerdo al tipo de orientación de meta personal que utilice (Lopez Walle y Pineda Espejel, 2015).

De acuerdo a esta teoría, “la percepción subjetiva de éxito, depende del criterio empleado para definir en qué consiste el éxito” (Cervelló et. al., p. 144). Es decir que, en función de dicha teoría, existe en cada sujeto un modo de concebir el éxito, que depende de factores personales, sociales y situacionales. Dicha concepción implicará en el sujeto una serie de reacciones afectivas, cognitivas y conductuales en contextos que se relacionen estrechamente con la competencia y el éxito; es decir, en entornos de logro (Cervelló, et. al., 2002).

Una definición interesante de *meta*, desde este enfoque, es la que aporta Pintrich (2000), quien afirma que cuando se habla de meta, se habla de representaciones cognitivas conscientes, que pueden presentarse tanto de manera estable, como variar de acuerdo a un contexto específico. Estas representaciones, según el autor, deben entenderse como una unidad de concepción subjetiva y estructurada sobre los motivos para realizar una tarea de logro, sobre cómo concebir al éxito y la competencia, y sobre cómo interpretar los valores del esfuerzo, los errores y las normas de evaluación (Pintrich, 2000).

Dichos esquemas, o representaciones, y las teorías subyacentes, se activan conjuntamente, buscando la información correspondiente al contexto de logro (Pintrich, 2000). Así, normalmente desde estos modelos de representación cognitiva, se entiende que la cognición es un estado que fluctúa, en mayor o menor medida, entre la influencia de fenómenos contextuales específicos y las propias representaciones internas del sujeto (Fuentes Arias, 2004).

En conclusión, afirma Fuentes Arias (2004):

“Desde este modelo, las metas pueden conceptuarse como parte de una red de conexiones entre los aspectos diferentes de las metas, así como las estrategias y los medios para obtenerlas o, también, como el eslabón cognitivo entre las conductas

específicas y los motivos generales, con una cierta estabilidad en los sujetos” (Fuentes Arias, 2004, p. 37).

Así, la teoría de las metas de logro define que existen dos estilos de orientación de meta principales, a saber, orientación al ego y orientación a la tarea (Cervelló et al, 2002). Con respecto a la primera, Nicholls (1989) sostuvo que es aquella en la que el sujeto concibe a la competencia en función comparativa con los demás, así, la sensación de competencia se vincula a sobresalir entre los demás. Por otra parte, una orientación a la tarea se define como aquella en la que la competencia es con uno mismo y se encuentra fuertemente vinculada con el esfuerzo por la auto-superación.

Por su parte, Fuentes Arias (2004) sostiene que las metas de tarea (también llamadas de aprendizaje o de dominio), orientan a los sujetos hacia un mayor sentido de satisfacción por la práctica de una tarea, mayor eficacia, interés, afecto positivo, esfuerzo positivo, mayor uso de estrategias cognitivas, mayor persistencia y buena actuación.

Mientras que los estilos de meta orientados al rendimiento, o al ego, orientan al sujeto a una mayor preocupación por su habilidad y por la habilidad de los otros, enfocándose en realizar las actividades mejor que los demás. Así, se suele concebir que dichas metas son menos adaptativas, debido al tipo de motivación con la que se asocian, a los efectos emocionales con los que se relacionan y a un menor uso de estrategias cognitivas y peor actuación (Fuentes Arias, 2004).

Un deportista con alta orientación a la tarea, analiza su propio rendimiento en relación al éxito o al logro de acuerdo a si consigue o no dominar la tarea que debe realizar (Cervelló et al, 2002). Se relaciona con una motivación inclinada hacia la mejora personal, emprender desafíos, aprender nuevos recursos, mayor entrenamiento y mayor esfuerzo (Lopez Walle y Pineda Espejel, 2015).

Estos estilos motivacionales, en medio de un contexto de logro como puede ser

una competencia deportiva (Nicholls, 1989), tienden a implicar distintos tipos de patrones cognitivos, metacognitivos y afectivos. Así, ante un estilo mayormente orientado a la tarea, habría un mayor porcentaje de acierto o efectividad en las ejecuciones, una mayor búsqueda de desafíos, implicación por aprender, más actitudes positivas y de permanencia respecto de la actividad y menor tasa de abandono ante el fracaso. Por su parte, ante un estilo mayormente orientado al ego, podrían aparecer patrones motivacionales desadaptativos, tales como tendencia a evitar los desafíos, menor tolerancia al fracaso y mayor probabilidad de abandono del deporte (Cervelló, 2002). En la misma línea, Lopez Walle y Pineda Espejel (2015) sostienen que, como consecuencia de que un sujeto orientado a la tarea evalúa su rendimiento autorreferencialmente y que su meta es lograr una buena ejecución de sus habilidades, tendría, por lo tanto, patrones cognitivos, conductuales y afectivos más adaptativos. Por el contrario, un deportista orientado al ego, se compararía con los demás e interpretaría como crucial el hecho de ser superior al resto, motivo por el cual, tenderá a realizar su actividad con un menor sentimiento de control y con conductas menos adaptativas.

Un supuesto importante de la teoría de las metas de logro consiste en pensar que las metas funcionan como “un mecanismo de activación para un determinado tipo de procesamiento de la información” (Fuentes Arias, 2004, p. 39).

En base a esto, se cree que las metas orientadas a la tarea responden a un procesamiento estratégico-profundo, que promueve a un mejor rendimiento; mientras que las metas orientadas al ego, conducen a un tipo de procesamiento de la información que es repetitivo y superficial y que, como consecuencia, es desadaptativo cuando los niveles de este tipo de orientación son excesivamente elevados. Así, se da una relación entre tres elementos que interaccionan entre sí, a saber: METAS  $\leftrightarrow$  COGNICIONES  $\leftrightarrow$  LOGRO (Fuentes Arias, 2004).

Existen entonces, distintas orientaciones de meta que, de acuerdo a la teoría,

consisten en aquellas diferencias individuales en que los sujetos interpretan o comprenden la competencia (Lopez Walle y Pineda Espejel, 2015). Estos estilos de orientación tienen valores tanto intrínsecos como situacionales. En lo que respecta a los valores intrínsecos o personales, se pueden deber a factores tales como las características de la personalidad del sujeto o a sus experiencias de socialización tempranas. Por otra parte, en relación a los valores situacionales, la teoría de las metas de logro contempla que un estilo de orientación puede deberse también, a elementos del contexto relacionados al clima motivacional (Cervelló et al., 2002).

### **1.3 Objetivos**

#### Objetivo general:

- Indagar si los estilos de orientación de meta en el deporte se asocian con los niveles de ansiedad precompetitiva en jugadores de pádel en contextos de logro.

#### Objetivos específicos:

- Describir los niveles de ansiedad precompetitiva en jugadores de pádel en contextos de logro.
- Describir los tipos de orientación de meta presentes en jugadores de pádel en contextos de logro.
- Comparar los valores de dichas variables de acuerdo a las distintas categorías en las que compiten los jugadores.

### **1.4 Hipótesis**

Los jugadores de pádel que presenten mayores niveles de orientación al ego, presentarán a su vez mayores niveles de ansiedad tanto cognitiva como somática, así como menores niveles de autoconfianza. Por su parte, los valores de ansiedad, en ambos componentes, se relacionarán negativamente con los valores de orientación a la tarea y de autoconfianza.

## **2. Metodología**

### **2.1 Tipo y diseño de la investigación:**

Investigación de diseño ex post facto, descriptiva, correlacional, comparativa-causal, transversal (Cancela Gordillo, et al., 2010).

### **2.2 Muestra y muestreo**

Se seleccionó una muestra de tipo no probabilística, la cual, según Corbetta (2007) es aquella en la cual no se puede utilizar un diseño probabilístico, entendido como aquel en el cual se estudia extrayendo a cada unidad que integra a una población con una probabilidad que sea distinta a cero y que sea previamente conocida por el investigador. Se utilizará un muestreo subjetivo por decisión razonada, es decir que las unidades de la muestra se eligen de acuerdo a una o más características que los diferencien (en este caso, las categorías de cada jugador), aplicando criterios racionales, sin recurrir a la selección causal (Corbetta, 2007).

### **2.3 Participantes**

La población estudiada está compuesta por jugadores de pádel. A los mismos se les administraron los instrumentos pertinentes con menos de 45 minutos de anticipación a un partido de torneo, el cual estuviesen participando en la instancia de zona de grupos.

Las pruebas han sido administradas en torneos de pádel de distintas categorías, tanto masculinos como femeninos a lo largo de la Provincia de Buenos Aires y Capital Federal, siendo algunas de las sedes Munro, Longchamps, Luis Guillón, San Bernardo, Mar de Ajó, Cañuelas y Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

Como criterio de exclusión, se decidió no contabilizar los casos que presentasen trastornos de ansiedad o historial de ataques de pánico.

## **2.4 Instrumentos**

Se utilizó el Cuestionario de Orientación a la Tarea y al Ego en el Deporte (TEOSQ), de Duda (1989) en su adaptación al castellano por Balaguer et al. (1996). El mismo consta de una fiabilidad adecuada  $\alpha = .83$  para el factor ego y  $\alpha = .81$  para el factor tarea. Dicho cuestionario está conformado por trece ítems que evalúan las metas de logro a través de las dos dimensiones mencionadas, constando la dimensión Orientación al ego de 6 ítems, (ej, “Yo me siento con más éxito en el deporte cuando otros fallan y yo no”), mientras que la dimensión Orientación a la tarea consta de 7 ítems (ej, “Yo me siento con más éxito en el deporte cuando aprendo algo que es divertido”).

El inventario solicita a los participantes que respondan de acuerdo a cuándo se sienten con más éxito en la práctica deportiva, a través de la expresión: “Yo me siento con más éxito en mi deporte cuando...”. Los datos se obtienen a través de una escala de tipo Likert de cinco puntos donde 1 es “Totalmente en desacuerdo” y 5 es “Totalmente de acuerdo”.

Dada la naturaleza ortogonal de las orientaciones de meta, se tomó como referencia la media de las puntuaciones de la muestra para correlacionar los valores con los obtenidos en el inventario de ansiedad-estado competitiva.

Así, con el fin de medir la intensidad de la ansiedad-estado competitiva, o ansiedad precompetitiva, se administró el Inventario de Ansiedad estado Competitiva-2 Revisado (CSAI-2R) en su adaptación realizada por Caicedo et al. (2017). El mismo consta de 21 ítems (más uno de carácter opcional que no fue utilizado), distribuidos en tres factores: 6 ítems para Ansiedad Cognitiva (AC) (por ejemplo, “Me preocupa perder”), 7 ítems para Ansiedad Somática (AS) (por ejemplo, “Estoy temblando de los nervios”), y 8 ítems de Autoconfianza (ACF) (por ejemplo, “Confío en mis recursos y habilidades para esta competencia”). El CSAI-2R posee índices satisfactorios de confiabilidad compuesta. La consistencia interna de los factores oscila entre  $p=.90$  (ACF) y  $p=.89$  para AS y  $p=.84$  para AC, mientras que a nivel general el índice fue de  $p=.96$ .

El inventario presenta a los participantes, afirmaciones que los deportistas suelen utilizar para describir sus sentimientos previos a la competencia, hasta 45 minutos antes de competir. Los datos se obtienen a través de una escala de tipo Likert que va desde 1 (“para nada”) a 4 (“muchísimo”).

Los puntos de corte de dicho inventario son: de 1 a 2, baja ansiedad – de 2 a 3 ansiedad moderada – de 3 a 4 ansiedad alta.

## **2.5 Consideraciones éticas**

Como primera medida, se entregó a los participantes de la investigación un Consentimiento Informado, en donde se les ofreció la solicitud de participar voluntariamente en la investigación, así como los motivos de la misma, los objetivos y

la institución a la cual estaría dirigida.

Por otra parte, se aseguró la confidencialidad y anonimato, ofreciendo la posibilidad de no colocar su apellido o su nombre en las siguientes planillas, así como se garantizó la no divulgación de los datos.

Finalmente, la presente investigación se basó en el principio de beneficencia para con la población estudiada, ya que la búsqueda de resultados tiene como fin el mejoramiento del rendimiento y del bienestar deportivo para los jugadores de pádel tanto amateurs como profesionales.

## **2.6 Resultados**

### **2.6.1 Descripción de la muestra**

La muestra total estuvo compuesta por 98 jugadores y jugadoras de pádel que se encontraban participando en zonas de grupo de torneos realizados en distintos puntos de la Provincia de Buenos Aires, de los cuales, debido a criterios de exclusión (se decidió no contabilizar los casos que presentasen trastornos de ansiedad o historial de ataques de pánico), fueron analizados 89 casos. A los mismos se les administraron ambos inventarios mas datos sociodemográficos y consentimiento informado con 45 minutos o menos de anticipación a la competencia.

El grupo etario mayoritario está integrado por jugadores y jugadoras de entre 20 y 29 años, conformando el 31,5% de la muestra, seguido por los rangos de 30 a 39 y de 40 a 49 que representaron el 27% y el 20,2% de la muestra, respectivamente. El rango etario menos representativo fue el de 50 a 59 años, siendo un 4,5% de la muestra.

### **Tabla 1**

*Rango etario de la muestra, frecuencia y porcentajes*

| <b>Rango etario</b> | <b>Frecuencia</b> | <b>Porcentaje</b> |
|---------------------|-------------------|-------------------|
| 10-19 años          | 14                | 15,7%             |
| 20-29 años          | 28                | 31,5%             |
| 30-39 años          | 24                | 27%               |
| 40-49 años          | 18                | 20,2%             |
| 50-59 años          | 4                 | 4,5%              |
| Perdidos            | 1                 | 1.1%              |
| <b>Total</b>        | <b>89</b>         |                   |

*Nota: esta tabla describe la distribución porcentual en cuanto a los rangos etarios que conforman a la muestra*

A su vez, la muestra se compone de 84 personas del sexo masculino y 5 del sexo femenino, representando el 94% y el 6% del total de la muestra, respectivamente.

**Tabla 2**

*Frecuencia y porcentaje de la población según sexo*

| <b>Sexo</b>  | <b>Frecuencia</b> | <b>Porcentaje</b> |
|--------------|-------------------|-------------------|
| Femenino     | 5                 | 6%                |
| Masculino    | 84                | 94%               |
| <b>Total</b> | <b>89</b>         |                   |

*Nota: esta tabla muestra la distribución en cuanto al sexo de los participantes.*

**Tabla 3**

*Frecuencia de jugadores según categoría*

| <b>Categoría</b> | <b>Frecuencia</b> |
|------------------|-------------------|
| 2º               | 1                 |
| 3º               | 6                 |
| 4º               | 6                 |
| 5º               | 10                |
| 6º               | 34                |
| 7º               | 18                |
| 8º               | 6                 |
| Sin categoría    | 8                 |
| <b>Total</b>     | <b>89</b>         |

*Nota: esta tabla representa la cantidad de jugadores de cada categoría. La categoría en el pádel responde al nivel en el que compite cada jugador.*

De acuerdo a una división por categorías, se obtiene que el porcentaje más alto de participantes compiten en categoría sexta, conformando un 38% de la población, seguidos por los categorizados en categoría séptima, quienes representan al 20% de la muestra. En tercer lugar se encuentran los categorizados en quinta, quienes conforman el 11% de la muestra. La categoría con menos representatividad en la muestra es la segunda categoría con un 1%. Un 9% de los participantes no especificó su categoría en el apartado sociodemográfico.

## **2.6.2 Descripción de las variables**

Se analizaron las medias y desvíos estándar de los constructos estudiados y sus dimensiones, los resultados obtenidos de cada uno se resumen en la siguiente tabla:

**Tabla 5**

### *Medias y desvíos standard de los constructos estudiados*

| <b>Variable</b>    | <b>Mínimo</b> | <b>Máximo</b> | <b>Media</b> | <b>Desv. Tip.</b> |
|--------------------|---------------|---------------|--------------|-------------------|
| Ansiedad Somática  | 1             | 3,57          | 1,87         | 0,65              |
| Ansiedad Cognitiva | 1             | 4             | 2,31         | 0,88              |
| Autoconfianza      | 1,13          | 3,88          | 2,79         | 0,62              |
| Orientación ego    | 1             | 4,67          | 2,83         | 1,02              |
| Orientación tarea  | 1             | 5             | 4,07         | 0,74              |

*Nota: esta tabla describe los valores mínimos y máximos, así como los valores medios y desviación típica de los constructos teóricos analizados sobre la presente investigación y obtenidos a través de la administración de los instrumentos TEOSQ y CSAI-2R*

En cuanto a las variables relacionadas a los estilos de orientación de meta, y utilizando como medida de apoyo la media de la escala propuesta como punto de corte (Lopez Walle y Pineda Espejel, 2015), en donde, trabajando con una escala Likert de 5 puntos, dicho punto se ubica en 2.5, se hallaron medias de 2,83 para Orientación al ego y de 4,7 para Orientación a la tarea, encontrando valores mayormente altos para dichas variables.

En cuanto a los valores obtenidos en relación a las variables de ansiedad y autoconfianza, se halló una media de ansiedad baja (1,87) en la muestra, mientras que la ansiedad cognitiva y la autoconfianza hallaron valores moderados de ansiedad en cuanto a la media de los participantes.

### **2.6.3 Análisis correlacionales**

#### *6.3.1 Análisis correlacional entre los estilos de orientación de meta y ansiedad precompetitiva*

**Tabla 6**

*Correlación de los resultados obtenidos a través del TEOSQ y CSAI-2R*

| <b>Rho de Spearman</b>        |                         | <b>Orientación<br/>a la tarea</b> | <b>Orientación<br/>al ego</b> | <b>Ansiedad<br/>Somática</b> | <b>Ansiedad<br/>Cognitiva</b> | <b>Autocon-<br/>fianza</b> |
|-------------------------------|-------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
| <b>Orientación<br/>tarea</b>  | Coef. de<br>correlación | 1                                 | -0,40                         | -0,139                       | -0,265                        | 0,017                      |
|                               | Sig.<br>(bilateral)     | -                                 | 0,001                         | 0,193                        | 0,012                         | 0,875                      |
| <b>Orientación<br/>ego</b>    | Coef. de<br>correlación | -0,40                             | 1                             | 0,327                        | 0,509                         | -0,062                     |
|                               | Sig.<br>(bilateral)     | 0,001                             | -                             | 0,002                        | 0,001                         | 0,566                      |
| <b>Ansiedad<br/>Somática</b>  | Coef. de<br>correlación | -0,139                            | 0,327                         | 1                            | 0,708                         | -0,081                     |
|                               | Sig.<br>(bilateral)     | 0,193                             | 0,002                         | -                            | 0,001                         | 0,450                      |
| <b>Ansiedad<br/>Cognitiva</b> | Coef. de<br>correlación | -0,265                            | 0,509                         | 0,708                        | 1                             | -0,07                      |
|                               | Sig.<br>(bilateral)     | 0,012                             | 0,001                         | 0,001                        | -                             | 0,514                      |
| <b>Autoconfianza</b>          | Coef. de<br>correlación | 0,017                             | -0,062                        | -0,081                       | -0,07                         | 1                          |
|                               | Sig.<br>(bilateral)     | 0,875                             | 0,566                         | 0,450                        | 0,514                         | -                          |

*Nota: la presente tabla muestra los coeficientes de correlación, luego de haber realizado el estadístico Rho de Spearman, entre las distintas variables estudiadas a lo largo de la presente investigación.*

Los análisis se llevaron a cabo a través del estadístico Rho de Spearman. Como resultado de los mismos, se hallaron diversas correlaciones significativas entre algunas variables.

Se ha hallado relación significativa entre las variables Ansiedad Somática y Ansiedad Cognitiva, en donde se obtuvo un valor p igual a 0,001 y un coeficiente de correlación de 0,708, lo cual indica que la relación entre las variables es directa y que el

grado de relación es alto, lo cual implicaría que, a mayor Ansiedad Cognitiva, habría mayor Ansiedad Somática, apoyando la hipótesis alternativa.

Los hallazgos mencionados concuerdan con lo señalado por Chillan (2015), que la ansiedad posee dos componentes interrelacionados. Un componente de pensamiento, relacionado a la aprensión, a la preocupación, a la percepción, formación de imágenes, conceptos, pensamientos, juicios e imaginación, y un componente fisiológico, relacionado al nivel de activación del sistema nervioso autónomo.

El primero de ambos se denomina ansiedad cognitiva (Cervelló, et al., 2002), y en contextos deportivos funciona como un proceso de expectativas y cogniciones negativas relacionadas al éxito propio o ante una situación. El segundo se denomina Ansiedad Somática, la cual representa al componente físico de la ansiedad y que se relaciona con las consecuencias en el proceso automático de arousal de las variables perceptivas del sujeto, con respecto a los elementos psicológicos y afectivos que emergen durante una situación deportiva específica. Chillán, (2015) afirma que ambos componentes de la ansiedad se relacionan directamente el uno con el otro.

En el caso de la relación entre Orientación al Ego y Orientación a la tarea, el valor  $p$  calculado es igual a 0,001 y el coeficiente Rho de Spearman es de  $-0,4$  lo que indica que la relación entre las variables es inversa y su grado de relación es moderado.

La teoría de las metas de logro define que existen dos estilos de orientación de meta principales, a saber, orientación al ego y orientación a la tarea (Cervelló et al., 2002). Con respecto a la primera, Nicholls (1989) sostuvo que es aquella en la que el sujeto concibe a la competencia en función comparativa con los demás, así, la sensación de competencia se vincula a sobresalir entre los demás. Por otra parte, una orientación a la tarea se define como aquella en la que la competencia es con uno mismo y se encuentra fuertemente vinculada con el esfuerzo por la auto-superación.

En cuanto a la variable Ansiedad Cognitiva y Orientación a la tarea, se ha hallado un valor  $p$  de 0,012 y un coeficiente de correlación de -0,265, lo cual indica que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna: a mayores niveles de Orientación a la tarea, menores niveles de ansiedad cognitiva. La relación entre las variables es inversa y el grado de relación es bajo.

Cox (2008) define a la ansiedad como una reacción emocional ante un enfrentamiento a una situación o amenaza que genera incertidumbre a un deportista y que se relaciona con el miedo al fracaso, el daño físico y/o a la evaluación social negativa. Esa situación, en contextos deportivos, fue denominada por Nicholls (1989) como “contextos de logro”. En dichos contextos, la teoría propuesta por Nicholls (1989), sostiene que la concepción de éxito que representan las metas-tarea suelen ser emocionalmente adaptativas.

Finalmente, se ha encontrado que la Orientación al Ego se relaciona directamente con los niveles de Ansiedad Somática y Ansiedad Cognitiva. Respecto de la primera, se obtuvo un valor  $p$  de 0,002 y un coeficiente de correlación de 0,327, mientras que en relación a la Ansiedad cognitiva, el valor  $p$  fue de 0,001 y el coeficiente de correlación de 0,509, confirmando la hipótesis planteada, respecto a que a mayores niveles de orientación al ego, existirían mayores niveles de ansiedad.

Chillan (2015) entiende a la ansiedad como un constructo multidimensional, y afirma que consiste en una respuesta dada frente a una situación subjetivamente aversiva y se genera debido a una interacción entre factores personales del sujeto y factores contextuales, es decir, la ansiedad es el resultado de una interacción entre un contexto y una interpretación o valoración del mismo (Díaz, et al., 2011).

De acuerdo a la teoría de las metas de logro de Nicholls (1989), los sujetos, en contextos de logro, como puede ser el deporte, participan con el fin de demostrarse competentes; pero la noción de dicha competencia puede interpretarse de diversos

modos de acuerdo al tipo de orientación de meta personal que utilice. Así, la interpretación que el deportista haga respecto a qué significa el éxito, influirá, a modo de esquema cognitivo, en sus emociones. En ese sentido, Fuentes Arias (2004) sostiene que los estilos de meta orientados al ego, orientan al sujeto a una mayor preocupación por su habilidad y por la habilidad de los otros, enfocándose en realizar las actividades mejor que los demás. Dichas metas son menos adaptativas, debido al tipo de motivación con la que se asocian, a los efectos emocionales con los que se relacionan y a un menor uso de estrategias cognitivas y peor actuación.

#### **2.6.4 Análisis de diferencias de grupos según categoría del jugador**

Se analizaron a través del estadístico H de Kruskal Wallis las posibles diferencias entre las distintas categorías de cada jugador y las variables estudiadas en la investigación, tras lo cual no se hallaron diferencias significativas.

### **3 Discusión**

El presente trabajo tuvo por objetivo indagar si los estilos de orientación de meta en el deporte se asocian con los niveles de ansiedad precompetitiva en jugadores de pádel en contextos de logro. Para ello se trabajó con una muestra de tipo no probabilística utilizando un muestreo subjetivo por decisión razonada. La población total estuvo compuesta por 98 jugadores y jugadoras, de los cuales 9 no fueron analizados debido a los criterios de exclusión (presentaban historial de trastornos de ansiedad y/o ataques de pánico).

Los resultados obtenidos indicaron que sí existe relación entre los estilos de orientación de meta y los niveles de ansiedad precompetitiva en jugadores de pádel en contextos de logro.

Para indagar dichas relaciones, se utilizó la prueba Rho de Spearman. A través

de ella, se hallaron valores significativos entre las variables Orientación a la tarea y Ansiedad Cognitiva así como entre estilos de Orientación al Ego y Ansiedad Somática y Ansiedad Cognitiva.

Respecto a la relación entre la Orientación a la Tarea y la Ansiedad Somática, se halló una relación de tipo negativa, es decir que los deportistas que presentaron mayores niveles de Orientación a la Tarea, sufrieron menos Ansiedad Somática. Por su parte, no se encontró que lo mismo ocurriera respecto a la Ansiedad Cognitiva, variable con la cual no se halló una relación significativa.

Respecto a la Orientación al Ego, se encontró que se relacionaba directa y positivamente con los dos componentes de la ansiedad que menciona Chillán (2015), es decir tanto el componente cognitivo como el somático. Así, se halló que los deportistas con mayores niveles de Orientación al Ego sufrieron mayores niveles de Ansiedad Somática y Ansiedad Cognitiva. De hecho, el valor de la correlación con respecto al componente cognitivo, fue elevado (coeficiente de correlación = 0,509).

Por su parte, se analizaron a través del estadístico H de Kruskal Wallis las posibles diferencias entre las distintas categorías y las variables estudiadas en la investigación, tras lo cual no se hallaron diferencias significativas.

Dicho esto, queda confirmada la hipótesis de la investigación, la cual planteaba que los estilos de Orientación al Ego en jugadores de pádel se relacionarían con mayores niveles de ansiedad, tal como lo había planteado Nicholls (1989) en su teoría, la cual sostenía que las metas orientadas al ego se relacionan con respuestas emocionales menos adaptativas, mientras que las metas orientadas a la tarea, se asocian con respuestas más adaptativas. Aunque, por otra parte, la hipótesis del presente trabajo también planteaba que la variable Autoconfianza se relacionaría directamente con la Orientación al Ego e inversamente con ambos subcomponentes de la ansiedad, lo cual no se halló en los resultados. Por el contrario, los valores de autoconfianza no se

relacionaron significativamente con ninguna de las variables estudiadas.

Por otra parte, otros trabajos que han investigado los mismos elementos en distintos deportes, hallaron resultados similares (Salmad Ahmad y Faiza Safdar, 2020; Pineda-Espejel et al., 2016; Ruiz et. al., 2015; Cecchini, et al., 2004; Cervelló y Santos-Rosa, 2000). En todos ellos, la orientación al Ego se relacionó positivamente con la Ansiedad Cognitiva, mientras que la Orientación a la tarea se vinculaba con emociones más adaptativas. En el caso de la presente investigación, se obtuvo que la Orientación al Ego se relacionaba con ambos componentes de la Ansiedad, aunque de manera más significativa (coeficiente de correlación = 0,509), con el componente cognitivo de la misma. Algo similar a lo ocurrido en investigaciones previas (Lopez Walle y Pineda Espejel, 2015).

Por su parte, tanto Cervelló y Santos Rosa (2000) como Lopez Walle y Pineda Espejel (2015) hallaron que la Orientación a la tarea se relacionaba con mayores niveles de autoconfianza; fenómeno que no se observó en el presente estudio, en donde no se halló relación significativa entre ambas variables. Así como tampoco una relación entre la Autoconfianza y la Orientación al Ego, ante la cual en investigaciones como la de Pineda Espejel et al. (2016) se habían hallado correlaciones negativas.

Dichos resultados son los primeros que se realizan sobre una población específicamente de jugadores de Pádel, que, tal como mencionaran Suares-Cárdenas et al. (2014), es un deporte que, por sus características, requiere una vasta complejidad desde el punto de vista cognitivo y psicológico en general, dado que exige elevados niveles de activación, atencionales, tácticos y de toma de decisión. Y que, tal como mencionaran Barquín y García (2008), un exceso de nerviosismo y ansiedad durante la competición en el Pádel, conduce a un peor desempeño en el juego.

Esto se puede aplicar a los distintos tipos de deportes de raqueta, dentro de los cuales Sanchez (s.f) incluye al Pádel, y la define como la capacidad para lograr el nivel

superior de efectividad y habilidad independientemente de las circunstancias adversas dentro de una competición. Sanchez (s.f.) agrega que en los deportes de raqueta, dicha capacidad se vuelve más importante que en muchos otros, debido a la precisión técnica y táctica que requieren.

Es por ello que identificar las relaciones entre la ansiedad precompetitiva y los distintos elementos que pueden relacionarse con la misma, es un reto de gran valor para la Psicología del Deporte y para el Pádel en particular, en tanto se espere mejorar el rendimiento de los deportistas, la satisfacción por su práctica, un mayor interés, afecto positivo, esfuerzo y uso de estrategias cognitivas, así como mayor persistencia en la práctica. Todos ellos elementos que se relacionan tanto con las experiencias emocionales en el deporte como con las Orientaciones de Meta (Fuentes Arias, 2004).

Aun así, existe toda una serie de factores que también influyen en dichos aspectos esperables del deporte. No todos han podido ser estudiados en la presente investigación, por lo que para próximos estudios se espera evaluar la significancia de aspectos situacionales como los Climas Motivacionales de cada contexto competitivo, en relación a aspectos situacionales como las Orientaciones de Meta que se presenten en cada deportista (Lopez Walle et al., 2015; Cecchini et. al., 2004; Cervelló y Santos Rosa, 2000). También incluir la variable de direccionalidad ante los valores de Ansiedad, para evaluar si la misma representa una amenaza real o no para el jugador, dado que la misma intensidad de Ansiedad puede ser interpretada para distintos deportistas como un elemento desadaptativo o adaptativo (Chillán, 2015).

Finalmente, se espera en futuras investigaciones, replicar estudios similares en distintas instancias de torneos de Pádel, dado que para la presente Tesis, todos los instrumentos fueron administrados durante las distintas fases de grupos de las competencias a las que se asistió.

#### **4. Referencias Bibliográficas**

- Ahmad, S. y Safdar, F. (2020) Goal Orientation, Motivation and Competitive Anxiety in players of Domestic Cricket in Pakistan. *Pakistan Journal of Psychological Research. University of the Punjab*. 35(1), 87-105.
- Balaguer, I., Castillo, I. y Tomás, I. (1996) Análisis de las propiedades psicométricas del Cuestionario de Orientación al Ego y a la Tarea en el Deporte (TEOSQ) en su traducción al castellano. *Revista psicológica*, 17(1), 71-81
- Barquín, R. y García, L. (2008). Características Psicológicas en los jugadores de Pádel de Alto Rendimiento. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 3(2), 183-200.
- Brais, R., (s.f.) Padel: Análisis del Juego y de los Jugadores. Mundo Entrenamiento: el Deporte Bajo Evidencia Científica. <https://mundoentrenamiento.com/padel-analisis-del-juego-y-de-los-jugadores/>
- Caicedo Cavagnis, E., De la Vega, M., R. y Pereno. G., (2017). Adaptación del Inventario Revisado de Ansiedad Estado Competitiva-2 a Población Deportiva Argentina. *Revista Interdisciplinaria*, vol. 34(2), 2017, pp. 389-405
- Cancela Gordillo, R., Cea Mayo, N., Gabildo Lara, G., y Valilla Gigante, S. (2010) Metodología de la investigación educativa: Investigación Ex Post Facto. Madrid: Universidad Autónoma de Madrid.
- Castaño Ruiz, J., (2009). Iniciación al Pádel. Wanceulen Editorial. España.
- Cecchini, J. A., González, C., Carmona, Ángel M. y Contreras, O. (2004). Relaciones entre clima motivacional, la orientación de meta, la motivación intrínseca, la auto-confianza, la ansiedad y el estado de ánimo en jóvenes deportistas. *Psicothema*, 16(1), 104-109.
- Cervelló, E. y Santos-Rosa, F. (2000) Un estudio exploratorio de los factores personales y situacionales relacionados con la ansiedad precompetitiva en tenistas de

- competición. Memoria del congreso de la Asociación Española de Ciencias del Deporte. Madrid, España.
- Cervelló, E., Santos-Rosa, F., Jiménez, R., Nerea, A. y García, T. (2002) Motivación y ansiedad en jugadores de tenis. *Revista Motricidad*. 9, 141-161
- Chillán (2015). Adaptaciòn y validaciòn del “test de ansiedad precompetitive versiòn revisada (CSAI-2R)” de Cox, Martens y Russell (2003), en deportistas universitarios pertenecientes a la ciudad de Concepciòn. Universidad del Bìo-Bìo. Chile.
- Corbetta, P. (2007). Metodologías y Técnicas de Investigación Social. Madrid: McGraw-Hill/Interamerica. España.
- Cox, R. H. (2009). Psicología del deporte: Conceptos y sus aplicaciones. Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- Cox, R., Martens, M. y Russel W. (2003) Measuring anxiety in athletics: The revised Competitive State Anxiety Inventory-2. *Journal of sport and exercise Psychology*, 25(4), 519-533.
- Cuevas, R., García-Calvo, J. y Contreras, O. (2013) Perfiles motivacionales: Una aproximación desde la teoría de las Metas de Logro 2x2. *Anales de la Psicología*, 29(3), 685-692.
- Díaz, C., Cruz, J. y Fonseca, A., (2011) Ansiedad, Percepciòn de Amenaza y Estrategias de Afrontamiento en el Deporte: Diferencias Individuales en el Rasgo de Ansiedad. *Revista Ansiedad y Estrès*, 17(1), 1-13.
- Duda, J. L. (1989) Relationship between task and ego orientation and the perceived purpose of sport among high school athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(3), 318–335.
- El Pádel Es El Depòrte que más ha Crecido a Nivel Mundial (2022, 3 de Junio) Marca.com. <https://www.marca.com/blogs/espanasemueve/2022/06/03/el-padel->

se-convierte-en-el-deporte-

que.html#:~:text=Concluye%20que%20el%20p%C3%A1del%20es,un%2020%25%20de%20crecimiento%20anual.

Fuentes Arias, J. (2004). Perspectivas recientes en el estudio de la motivación: la Teoría de la Orientación de Meta. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 2(1), abril, 2004, 35-61.

Hall, H.K., Jerr, A.W. y Matthews, J. (1998) Precompetitive anxiety in sports. The contribution of achievement goals and perfectionism. *Journal of Sports and Exercise Psychology*, 2(44), 158-171.

Jaenes. J. C. (2005). Maratón. Preparación psicológica para el entrenamiento y la competición. Editorial Almuzara.

LopezWalle, J. y Pineda Espejel, A., (2015) Orientaciones de meta, intensidad y dirección de ansiedad precompetitiva en deportistas universitarios. Universidad Autónoma de Nuevo León. México.

Medrano, E., Espada Mateos, M. y Garrido Martos, R. (2017). La Autoconfianza en el Deporte en Edad Escolar. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación – e Avaliação Psicológica*, 2(44), 158-181.

Newton, M. y Duda, J.L. (1995) Relations of goal orientations and expectations on multidimensional state anxiety. *Perceptual and Motor Skills*, 81(3 pt 2), 1107-1012.

Nicholls, J. (1989) The competitive ethos and democratic education. Cambridge, ASS: Harvard University.

Pineda-Espejel, A., Alarcón, E., Trejo, M., Chávez, C. y Arce, R. (2016) PERSONAL FACTORS ASSOCIATED WITH PRECOMPETITIVE ANXIETY IN ELITE GYMNASTS. *Science of Gymnastics Journal*, 8(3), 271-281.

- Pineda Espejel, A., López Walle, J., y Tomás, I. (2015). Factores situacionales y disposicionales como predictores de la ansiedad y autoconfianza precompetitiva en deportistas universitarios. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15(2), 55–70.
- Pintrich, P.R. (2000a). El papel de la orientación a objetivos en el aprendizaje autorregulado. En M Boekaerts, P.R. Pintrich y M. Zeidner (eds.), *El manual de autorregulación* (pp. 451- 502). San Diego: Academic Press
- Ries, F., Castañeda Vazquez, C., Campos Mesa, M. y Del Castillo, O. (2012) Relaciones entre ansiedad-rasgo y ansiedad-estado en competiciones deportivas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(2), 9-16
- Ruiz-Juan, F., Zarauz, A., y Flores-Allende, G. (2015). Variables predictoras de la ansiedad precompetitiva: aspectos diferenciales en corredores de fondo en ruta. *Universitas Psychologica*, 14(3), 1021-1032.
- Ryan, R., Deci, E., (2000). La Teoría de la Autodeterminación y la Facilitación de la Motivación Intrínseca, el Desarrollo Social y el Bienestar. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Sanchez-Alcaraz Martinez, B. (2013) Historia del Pádel. *Materiales para la Historia del deporte*, 11, 57-60.
- Sánchez, P., (s.f) Deportes de Raqueta y Fortaleza Mental. Mundo Entrenamiento: El deporte bajo evidencia científica. <https://mundoentrenamiento.com/deportes-de-raqueta-y-fortaleza-mental/#:~:text=Capacidad%20que%20tiene%20un%20deportista,Weinberg%20y%20Gould%2C%202010>).
- Spielberger, C.D. (1989). *Anxiety in sports: An international perspective*. New York: Hemisphere Publishing Corporation.

- Suarez-Cardenas, E., Courel, J. y Cañas, J., (18 de enero de 2014). Fortaleza Mental en Deportes de Raqueta. PadelScience.com.  
<https://padelscience.wordpress.com/2014/01/18/robustez-mental-en-deportes-de-raqueta/>
- Vaca García, Mario Rene, Egas Romo, Sergio Ricardo, García Quiñonez, Oscar Fernando, Feriz Otaño, Lizmary, y Rodríguez Torres, Ángel Freddy. (2017). Ansiedad precompetitiva en karatecas de alto rendimiento, amateur y novatos. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(2), 239-247.
- Villena-Serrano , M. ., Castro-López , R. ., Zagalaz-Sánchez , M. L., y Cachón-Zagalaz , J. . (2021). ANÁLISIS Y RELACIÓN DEL AUTOCONCEPTO Y LA ANSIEDAD EN JUGADORES DE PÁDEL. *Revista Inclusiones*, 1, 12-24.
- World Padel Tour (2022). Reglamentos y normativas por las que se rige el World Padel Tour. <https://www.worldpadeltour.com/sobre-world-padel-tour/reglamento/>

## **5. Anexos**

### **DATOS SOCIODEMOGRAFICOS**

**Nombre y apellido:** ..... **Edad:** ..... **Fecha de hoy:**.....

La participación y colaboración en este estudio será de carácter voluntario y se mantendrá en absoluta confidencialidad. La misma tiene como objetivo reconocer las disposiciones de aspectos psicológicos previos a la participación en una competencia deportiva en jugadores de Pádel. Este estudio se realiza en el marco del proyecto de tesis final de la Universidad Abierta Interamericana, facultad de Psicología y Relaciones Humanas.

Se conservará la confidencialidad de los datos obtenidos que se utilizarán únicamente con fines investigativos.

Por favor, marque con una tilde la respuesta correcta y complete el campo vacío en los casos en que corresponda.

- Sexo:**

☐ Masculino

☐ Femenino
- Categoría:** .....
- ¿Con qué frecuencia juega al Pádel?**
- ¿Con qué frecuencia juega torneos de pádel?**

☐ Una vez por semana      ☐ Una vez por mes

☐ Una vez cada tres meses      ☐ Nunca he jugado un torneo      Otro: .....
- ¿Cuál fue la mejor posición que alcanzó en un torneo de Pádel?**
- ¿Toma o ha tomado clases de Pádel?**

☐ Si      ☐ No
- ¿De niño practicó Pádel o algún otro deporte en el que haya competido?**

☐ Si      ☐ No      ¿Qué deporte? .....
- ¿Sufre o ha sufrido de algún trastorno psicológico?**

☐ Si      ☐ No      ¿Cuál? .....
- ¿Sufre o ha sufrido de ataques de pánico?**

☐ Si      ☐ No      ¿Con qué frecuencia?

A continuación se te presentará una lista de afirmaciones con las cuales usted puede o no identificarse. Por favor, lea las oraciones con atención y elija una respuesta, pensando si te describen o no.

No hay respuestas correctas o incorrectas. Marca solo una opción en cada ítem y, por favor, no dejes enunciados sin responder.

**Solicitud de consentimiento informado**

Al firmar este consentimiento acepto participar de manera voluntaria en que se me administren técnicas de evaluación referidas a variables psicológicas intervinientes en contextos de competición deportiva, como parte del proceso de elaboración de una Tesis de grado para la Licenciatura de Psicología de la Universidad Abierta Interamericana.

Dejo constancia de haber comprendido que, para participar, debo cumplir con los requisitos expuestos claramente en el apartado de Datos Sociodemográficos. Así como que fui informado acerca de que se garantizará la confidencialidad de los datos y mi anonimato ante cualquier disposición que efectuare.

Mediante la firma del presente consentimiento presto plena conformidad para la realización de dicha actividad.

**FIRMA:**.....

**ACLARACIÓN:**.....

**LUGAR Y FECHA:**.....

**CUESTIONARIO DE ORIENTACIÓN AL EGO Y A LA  
TAREA EN EL DEPORTE (TEOSQ)**  
(Duda, 1989; Balaguer, Castillo, & Tomás, 1996)

Por favor, lee cada una de las siguientes cuestiones y señala el nivel de acuerdo o desacuerdo que tienes con cada una de ellas, Seleccionando el número que mejor refleje su opinión, según la siguiente escala

**“Yo me siento con más éxito en el deporte cuando.....”**

|    |                                                                          | Totalmente De<br>sacuerdo | En Desacuerdo | Ni de acuerdo ni<br>en desacuerdo | De Acuerdo | Totalmente de<br>Acuerdo |
|----|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------|---------------|-----------------------------------|------------|--------------------------|
| 1  | ....soy el/la único/a que puede hacer la jugada o habilidad en cuestión. |                           |               |                                   |            |                          |
| 2  | ....aprendo una nueva habilidad y me impulsa a practicar más.            |                           |               |                                   |            |                          |
| 3  | ....yo puedo hacerlo mejor que mis compañeros/as.                        |                           |               |                                   |            |                          |
| 4  | ....los otros no pueden hacerlo tan bien como yo.                        |                           |               |                                   |            |                          |
| 5  | ....aprendo algo que es divertido.                                       |                           |               |                                   |            |                          |
| 6  | ....otros fallan y yo no.                                                |                           |               |                                   |            |                          |
| 7  | ....aprendo una nueva habilidad esforzándome mucho.                      |                           |               |                                   |            |                          |
| 8  | ....trabaja realmente duro.                                              |                           |               |                                   |            |                          |
| 9  | ....consigo más puntos, goles, golpes, etc. que todos.                   |                           |               |                                   |            |                          |
| 10 | .... algo que he aprendido me impulsa a practicar más.                   |                           |               |                                   |            |                          |
| 11 | ....soy el/lamejor.                                                      |                           |               |                                   |            |                          |
| 12 | .... noto que una habilidad que he aprendido funciona.                   |                           |               |                                   |            |                          |

|    |                                                                  |  |  |  |  |  |
|----|------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| 13 | ....pongo todo lo que está de mi parte (hago todo lo que puedo). |  |  |  |  |  |
|----|------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

## **Inventario Revisado de Ansiedad-Estado Competitiva– 2**

(Caicedo Cavagnis, Pereno& De la Vega Marcos, *en prensa*)

**Consigna:** a continuación se presentan afirmaciones que los/as deportistas utilizan para describir sus sentimientos **previos a la competencia**. Lee cada afirmación e indica con una cruz, para cada una de ellas, el número que más representa a **cómo te sientes ahora, en este momento**, siendo **1 “Para nada”** y **4 “Muchísimo”**. No hay respuestas correctas o incorrectas. Intenta elegir en cada una de ellas la opción que mejor describe cómo te sientes ahora. **Porejemplo:**

|                                                                                                                                        | 1<br>Paranada | 2<br>Algo | 3<br>Moderadamente | 4<br>Muchísimo |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------|--------------------|----------------|
| 1- Estoy temblando de los nervios                                                                                                      |               |           |                    |                |
| 2- Estoy preocupado/a de no desempeñarme en esta competición tan bien como podría hacerlo                                              |               |           |                    |                |
| 3- Me siento seguro/a de mi mismo/a                                                                                                    |               |           |                    |                |
| 4- Siento mi cuerpo tenso                                                                                                              |               |           |                    |                |
| 5- Me preocupa perder                                                                                                                  |               |           |                    |                |
| 6- Tengo un nudo en el estómago                                                                                                        |               |           |                    |                |
| 7- Estoy seguro/a de que estoy a la altura del desafío                                                                                 |               |           |                    |                |
| 8- Estoy preocupado/a por sentirme ahogado/a bajo presión                                                                              |               |           |                    |                |
| 9- Mi corazón late muy rápido                                                                                                          |               |           |                    |                |
| 10- Estoy seguro/a de que voy a desempeñarme bien                                                                                      |               |           |                    |                |
| 11- Me preocupa tener un mal desempeño                                                                                                 |               |           |                    |                |
| 12- Tengo una sensación de vacío en el estómago                                                                                        |               |           |                    |                |
| 13- Estoy confiado/a porque mentalmente me veo a mi mismo/a alcanzando mi objetivo                                                     |               |           |                    |                |
| 14- Estoy preocupado/a de que los demás se vean defraudados por mi desempeño                                                           |               |           |                    |                |
| 15- Estoy seguro/a de que podré cumplir mis objetivos aun estando bajo presión                                                         |               |           |                    |                |
| 16- Mi cuerpo está tenso                                                                                                               |               |           |                    |                |
| 17- Siento que mis músculos están duros                                                                                                |               |           |                    |                |
| 18- Confío en mis recursos y habilidades para esta competencia                                                                         |               |           |                    |                |
| 19- Me preocupa que algo pueda salir mal                                                                                               |               |           |                    |                |
| 20- Estoy seguro/a de que, independientemente de quién sea mi rival, cuento con la capacidad necesaria para alcanzar un buen resultado |               |           |                    |                |
| 21- Estoy seguro/a de que podré dar mi máximo nivel en esta competencia                                                                |               |           |                    |                |

|                      | 1 Para nada | 2 Algo | 3 Moderadamente | 4 Muchísimo |
|----------------------|-------------|--------|-----------------|-------------|
| Mis pies están fríos |             | X      |                 |             |

