



universidad
de león



TRABAJO DE FIN DE GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE

Curso Académico 2017/2018

PERFIL PSICOSOCIAL DE JUGADORES DE TENIS BASE: RELACIÓN
ENTRE ANSIEDAD COMPETITIVA, CLIMA MOTIVACIONAL Y
HABILIDAD Y RENDIMIENTO PERCIBIDOS POR SU ENTRENADOR

Psychosocial profile of base tennis players: Relationship between
competitive anxiety, motivational climate, and skill and performance
perceived by coaches

Autor: Jonathan Berrocal Juárez

Tutora: Dra. Sara Márquez Rosa

Fecha: 02/06/2018

VºBº TUTOR

VºBº AUTOR

RESUMEN

El objetivo del estudio es analizar las posibles relaciones existentes entre la ansiedad competitiva (ansiedad somática, preocupación y concentración alterada) y el clima motivacional (orientado a la tarea y orientado al ego) en un grupo de tenistas de categorías base, comparándolo también con la habilidad y el rendimiento percibido por su entrenador. El grupo estuvo formado por diez tenistas (5 federados y 5 no federados) con una media de edad de 13'4 años. Se administró a los sujetos el cuestionario *Sport Anxiety Scale-2* (SAS-2; Ramis et al., 2010) y el *Cuestionario de Orientación a la Tarea y al Ego en el Deporte* (TEOSQ; Duda, 1989), los cuales miden la ansiedad competitiva y el clima motivacional, respectivamente. Además, se administró un cuestionario realizado *ad hoc* (García-Mas et al., 2011) a sus entrenadores para medir la habilidad y rendimiento percibidos por los mismos. Los resultados mostraron mayores niveles de ansiedad en jugadores federados, siendo el componente más destacado la preocupación. La habilidad percibida por su entrenador fue mayor en jugadores federados, siendo menor el rendimiento percibido en los mismos. Los factores del clima motivacional fueron similares entre ambos grupos. Se encontró una correlación inversa entre la ansiedad somática y preocupación con el rendimiento percibido (-0.729; -0.765); así como entre la orientación al ego y habilidad percibida (-0.765).

PALABRAS CLAVE: Ansiedad Competitiva, Clima Motivacional, Tenis, Iniciación.

ABSTRACT

The goal of this study is to analyze the relationships between competitive anxiety (somatic anxiety, worry and altered concentration) and the motivational climate (task-oriented and ego-oriented) in a group of young tennis players, also comparing with the skill and performance perceived by their coach. The group was formed by ten players (5 federated and 5 non-federated) with an average age of 13'4 years. To fulfill the goals, subjects were administered the SAS-2 (Ramis et al., 2010) and the TEOSQ (Duda, 1989), which analyse competitive anxiety and motivational climate, respectively. In addition, an *ad hoc* questionnaire (García-Mas et al., 2011) was administered to their coaches to measure their perception of subjects' skill and performance. The results showed higher levels of anxiety in federated players, being the most important component the worry. The perceived skill by their coach was higher in federated players, with lower perceived performance in them. Motivational climate factors were similar between both groups. A significant inverse correlation was found between somatic anxiety and worry with perceived performance (-0.729; -0.765); as well as between ego orientation and perceived skill (-0.765).

KEY WORDS: Competitive Anxiety, Motivational Climate, Tennis, Initiation.

ÍNDICE

1. JUSTIFICACIÓN.....	3
2. MARCO TEÓRICO	4
2.1. EL TENIS EN LA INICIACIÓN.....	4
2.2. IMPORTANCIA DE LOS FACTORES PSICOLÓGICOS EN EL TENIS.....	6
2.2.1. Concepto de ansiedad competitiva	6
2.2.2. Ansiedad competitiva en el tenis	8
2.3. CONCEPTO DE MOTIVACIÓN Y CLIMA MOTIVACIONAL.....	10
2.3.1. Teoría de las Metas de Logro.....	10
2.3.2. Motivación y clima motivacional en el tenis.....	15
3. OBJETIVOS.....	16
3.1. OBJETIVO GENERAL	16
3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	16
3.3. HIPÓTESIS.....	16
4. COMPETENCIAS A DESARROLLAR POR EL ALUMNO	16
5. METODOLOGÍA	17
5.1. PARTICIPANTES.....	17
5.2. INSTRUMENTOS	17
5.2.1. Cuestionario Sociodemográfico y Deportivo	18
5.2.2. Cuestionario de Ansiedad Competitiva SAS-2.....	18
5.2.3. Cuestionario TEOSQ.....	18
5.2.4. Cuestionario de Habilidades y Rendimiento Percibido	19
5.2.5. IBM SPSS.....	19
5.3. PROCEDIMIENTO.....	19
6. RESULTADOS.....	20
6.1. ANÁLISIS ESTADÍSTICO DESCRIPTIVO	20
6.2. ANÁLISIS CORRELACIONAL.....	21
7. DISCUSIÓN.....	23
8. CONCLUSIONES	25
9. APLICABILIDAD DEL ESTUDIO	26
10. LIMITACIONES DEL ESTUDIO.....	26
11. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	27
12. ANEXOS	31
12.1. ANEXO 1: Hoja de Consentimiento Informado	31
12.2. ANEXO 2: Cuestionario Sociodemográfico y Deportivo	32
12.3. ANEXO 3: Cuestionario de Ansiedad Competitiva SAS-2.....	34
12.4. ANEXO 4: Cuestionario TEOSQ.....	35

1. JUSTIFICACIÓN

El Trabajo de Fin de Grado (TFG) es una asignatura de carácter obligatorio que todo alumno universitario debe de cursar para poder dar validez al título del grado en cuestión. Según la *Normativa para el desarrollo de Trabajos Fin de Grado en los Estudios de Grado de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad de León*, el TFG será una “asignatura de trabajo individual y supervisada bajo el amparo de un tutor designado”, la cual constará de 6 ECTS en los que se incluye varios puntos como son “la puesta al día de conocimientos, la realización, la redacción y la defensa del propio trabajo”.

Refiriéndome de pleno a mi propio TFG, cabe destacar que entre la temática elegible opté por escoger un trabajo experimental desarrollado en el *Club de Tenis Wimbleón*, el cual tiene sus instalaciones dentro de la provincia de Trabajo de Cerecedo (León). Este trabajo se desarrolló durante el segundo cuatrimestre del curso 2017/2018, siguiendo las fechas establecidas por la propia guía docente de la asignatura.

Adentrándome más a fondo en el tema de este TFG, y tras varios cambios y reconfiguraciones del mismo, lo que busco con este trabajo experimental es poder comparar y relacionar los conceptos de la ansiedad competitiva y el clima motivacional con un grupo de tenistas de categorías base, tanto federados como no federados. Así, también contaremos con la referencia de la opinión objetiva del entrenador, quien responderá a un pequeño cuestionario en relación a la percepción que tiene sobre la habilidad y el rendimiento de sus jugadores de manera individualizada. También contaremos con un cuestionario sociodemográfico y deportivo respondido por cada jugador, incluyendo así algunos apartados importantes del mismo. Debido al tiempo del que disponemos, dicho estudio se realizará de una manera transversal, administrando una serie de cuestionarios a los propios tenistas relacionados con los conceptos señalados, que serán detallados y explicados posteriormente.

Cuando se habla de un evento deportivo, sin duda alguna se está hablando de un ámbito en el que, entre otros muchos aspectos, el factor psicológico es una de las cosas más determinantes a la hora de darse a conocer el rendimiento que los participantes van a obtener. Centrándonos en la práctica deportiva del tenis, quizás este factor previamente mencionado posee una especial importancia. Tanto es así que puede llegar a tener una vital trascendencia a lo largo de un partido, un torneo o incluso durante toda una temporada.

Los tenistas, a la hora de iniciar un partido, van a verse envueltos en una situación en la que se encuentran solos frente a su adversario; en numerosas ocasiones sin nadie que les pueda aconsejar, apoyar, animar o tranquilizar en los momentos que más lo necesiten. Es por esto que cualquier seguidor del tenis habrá visto innumerables partidos en los que un

jugador se muestre desesperado, desmotivado y sintiendo una impotencia tan grande que le haga sentir la imposibilidad de conseguir ganar el encuentro.

Todo esto, unido a una escasa investigación actual con las características que describo, me he decantado por seguir esta línea de investigación que llevo explicando durante el mismo apartado.

Para finalizar esta introducción, me gustaría agradecer con mi total sinceridad a mi tutora del trabajo D^a. Sara Márquez, al Club de Tenis Wimbleón y a su entrenador Ramón Monero, a la entrenadora Laura Martínez y a todos los chicos y chicas que han participado en este estudio por haberme entregado toda su amabilidad, atención y predisposición a la causa. Además, cabe destacar un especial agradecimiento a mi madre, ya que es ella la responsable de que hoy esté yo aquí.

2. MARCO TEÓRICO

2.1. EL TENIS EN LA INICIACIÓN

El tenis es un deporte que se incluye dentro de la modalidad de los deportes de raqueta. Este mismo se practica dentro de un terreno rectangular delimitado por una serie de líneas con medidas concretas, y que a su vez está dividido por una red en mitad de la pista, quedando así descrito el campo perteneciente a cada jugador o equipo. Las pistas podrán ser de tres tipos: (1) pista dura; (2) pista de tierra batida y (3) pista de hierba.

Para el desarrollo de este deporte se utilizará una raqueta y una pelota específicas, con el objetivo principal de conseguir pasar la pelota al campo contrario siendo golpeada con la propia raqueta. Si un jugador no consigue lo previamente descrito, perderá el punto. Las raquetas tendrán un rango de dimensiones permitido, al igual que las pelotas serán diferentes según las pistas donde se juegue.

Las modalidades de juego serán: (1) individuales, cuando se juega uno contra uno y (2) dobles, cuando se juega en parejas, dos contra dos (Reglas del Tenis ITF, 2018).

- El juego se desarrolla en función de puntos, juegos y sets.
- El primer jugador que consiga ganar 4 puntos, se anotará un juego. El recuento de los puntos será algo especial, siendo de 0-15-30-40 consecutivamente. En caso de ir empatados a 3 puntos (40-40) en el mismo juego, se proclamará ganador aquel que consiga enlazar 2 puntos consecutivos. En cada juego sacará un jugador distinto.
- El ganador de 6 juegos con diferencia de 2 con respecto a su rival, conseguirá un

set. En caso de no conseguir llegar a 6 juegos con esa diferencia, llegados al empate a 6 juegos en el marcador se procederá a jugar un “tie-break”, juego que será ganado por el primer jugador que llegue a 7 puntos igualmente con diferencia de 2. En este caso no habrá límite de puntuación, si no se consigue llegar a 7 puntos con dicha diferencia será el ganador del juego y del set el jugador que primero consiga la diferencia de 2.

- Los partidos, por norma general, se jugarán al mejor de 3 sets, excepto alguna competición con normativas especiales y en los “Grand Slams”, que será al mejor de 5 sets.
- En los partidos de dobles, en caso de ir empatados a 1 en sets, el partido se decidirá en un “super tie-break”, con las mismas normas que un “tie-break”, pero llegando a la cantidad de 10 puntos. Además, al llegar al 40-40 se jugará un “punto decisivo”, es decir, no tendrá que ganarse el juego por diferencia de dos puntos.

Hablando sobre el tenis en la etapa de iniciación, es conveniente destacar las grandes diferencias que existen para las competiciones oficiales en jugadores de 10 años y menores. Para el desarrollo de los encuentros, se podrán jugar de diferentes maneras según lo estipulen los organizadores de la competición: partidos al mejor de 3 sets a 4 juegos; partidos al mejor de 3 “tie-breaks”; partido a 1 set... (Reglas del Tenis ITF, 2018).

Lo más destacable de estas competiciones son tanto las pistas como las pelotas. De esta manera, el terreno de juego tendrá unas dimensiones más reducidas en comparación con las medidas oficiales para así poder tener un juego más dinámico y acorde con las exigencias físicas de los jugadores. Por otra parte, existirán tres tipos de pelotas: rojas, naranjas y verdes; las cuales serán recomendables en función del tamaño de raqueta que posean los jugadores. Estas pelotas son más lentas y facilitan notablemente el juego en estas categorías. Entrando en el tema de las raquetas, al existir raquetas de diferentes tamaños cada jugador podrá escoger la que más se adecúe a su altura y cuerpo, dentro siempre de los rangos permitidos.

Los jugadores de tenis, a diferencia con otros deportes, determinarán la categoría a la que pertenecen según el año natural y no por el año escolar. Así, las categorías existentes son:

- Benjamín: jugadores que cumplan 10 años o inferior en el año natural de la competición.
- Alevín: jugadores que cumplan 11 o 12 años en el año natural de la competición.
- Infantil: jugadores que cumplan 13 o 14 años en el año natural de la competición.

- Cadete: jugadores que cumplan 15 o 16 años en el año natural de la competición.
- Junior: jugadores que cumplan 17 o 18 años en el año natural de la competición.
- Sénior: jugadores que cumplan 19 años o superior en el año natural de la competición.

Todos los conceptos previamente señalados, junto a muchos otros, quedarán supervisados bajo el amparo de las Reglas del Tenis de la Federación Internacional de Tenis (2018).

2.2. IMPORTANCIA DE LOS FACTORES PSICOLÓGICOS EN EL TENIS

Es una realidad que en el ámbito deportivo siempre se ha intentado explicar el por qué de ciertos comportamientos que toman los tenistas en diferentes situaciones de competición. Estas conductas van a depender de numerosos factores como pueden ser el tipo de deporte, la personalidad del deportista, el momento en que se desenvuelva... por lo que es difícil crear un perfil de personalidad claramente significativo y que acoja a toda la población deportista (Marrero, Martín-Albo y Núñez, 2007). Según un estudio realizado por estos sujetos, adentrándonos plenamente en el aspecto psicológico del ámbito tenístico, los resultados nos muestran diferencias significativas entre los perfiles psicológicos de jugadores de tenis, jugadores de deportes individuales y sujetos no deportistas. En este caso, las características psicológicas que predominan en el grupo de tenistas son la Autosuficiencia y la Tensión, teniendo los valores más bajos en la Estabilidad. Los valores relacionados con la Ansiedad Competitiva se situaban en la media del estudio, por lo que según el mismo podemos afirmar que el deporte del tenis no genera una ansiedad notablemente alta en comparación con el resto (Marrero, Martín-Albo y Núñez, 2007).

2.2.1. Concepto de ansiedad competitiva

La ansiedad expresada en el propio contexto deportivo, ha sido denominada por muchos autores como una “reacción emocional (de aprehensión y tensión) ante una situación de competencia” (Martens, Vealey y Burton, 1990; Pinto y Vázquez, 2013). De esta manera, podríamos hablar de tres componentes que forman la propia ansiedad competitiva:

- Ansiedad Cognitiva: es la ansiedad que se origina en la propia mente del deportista, y que a su vez se expresa en forma de expectativas negativas, miedo al fracaso... Podríamos hablar de ella como los factores psicológicos de la propia ansiedad.
- Ansiedad Somática: podríamos referirnos a ella como la manifestación de la ansiedad a nivel fisiológico y biológico, como puede ser el nivel de activación del sujeto (Martens, Vealey y Burton, 1990).

- Autoconfianza: la autoconfianza es definida por la RAE (2017) como la confianza en sí mismo, pero extrapolando este concepto al ámbito competitivo sería definida como la creencia que siente el deportista en sí mismo para llegar a conseguir los retos u objetivos que se proponga. Varios autores como Larumbe et al., (2009) no consideran a la autoconfianza como un indicador directo de la ansiedad, pero afirman que es el componente que modera el proceso del aumento o disminución de la ansiedad.

Respecto a las consecuencias que crea la ansiedad sobre el rendimiento del jugador, bien es cierto que son varios los autores que afirman que dicha ansiedad competitiva produce efectos positivos en el mismo (Cervantes, Rodas y Capdevila, 2009), aunque en su mayoría aceptan la idea de que la ansiedad en el deportista siempre traerá consecuencias desfavorables para su propio rendimiento y potencial (Chamberlain y Hale, 2007; Hernández, Olmedilla y Ortega, 2008). Sin embargo, hay otros autores que prefieren establecer sus ideas en un punto medio, afirmando que la ansiedad no es algo positivo ni negativo, sino que es la cantidad manifiesta de la misma la que hace de ello algo benévolo o, por el contrario, maligno (Álvarez, 2013).

En relación a la aparición de la ansiedad competitiva, Cruz (1994) afirmó que todo deportista realiza una valoración e interpretación sobre la situación deportiva que están viviendo. Una vez analizado el contexto, son ellos mismos los que califican al mismo de diferentes maneras (positivo, estresante, controlable, incontrolable, irrelevante...). Así, la ansiedad se convierte en su respuesta emocional cuando el sujeto valora la situación en cuestión de amenazante o estresante (Estrada y Pérez, 2008). Con esta conclusión podemos afirmar que no es la situación competitiva la que crea la ansiedad en el deportista, sino la manera que tiene el mismo de interpretarla como estresante o amenazante (Muñoz de Morales y Bisquerra, 2006). Los autores Gould, Horn y Spreemann (1983) señalaron que entre las situaciones en las que los deportistas pueden percibir ciertos grados de amenaza se encuentran “la amenaza al ego, la culpa, el miedo al fracaso, los sentimientos de incompetencia e imperfección y el miedo a la evaluación”.

Siguiendo la línea teórica expuesta en el apartado anterior, es un hecho que los deportistas tienden a obtener un estilo individualizado de valoración cognitiva, de tal manera que se puede llegar a predecir cómo va a reaccionar un deportista ante situaciones estresantes o, dicho con otras palabras, el nivel de ansiedad competitiva que va a manifestar (Skinner & Brewer, 2004). Abalando esta tesis, cada vez es más aceptada la teoría de que la influencia que tiene la ansiedad competitiva sobre el rendimiento deportivo depende de las estrategias de afrontamiento que tenga el propio jugador para controlar las situaciones estresantes o amenazantes que se le presenten (Anshel, Sutarso y Jubenville, 2009).

2.2.2. Ansiedad competitiva en el tenis

Como ya ha sido mencionado anteriormente, el tenis es un deporte en el que posee una fundamental importancia el componente mental. Aunque la ansiedad competitiva sea un factor que aparezca en todo ámbito deportivo, su presencia viene determinada por diferentes causas, entre las que se encuentra el deporte a practicar.

El deporte del tenis es, sin duda alguna, uno de los deportes en el que más alto nivel de concentración hay que mantener durante su desarrollo; en este deporte el jugador tiene que convivir constantemente con la idea de que todo lo que le suceda es, en cierto modo, total responsabilidad suya, ya que él es el único que se encuentra sobre la pista – junto a su rival - y el que tiene que lidiar constantemente con sus fallos y también con sus aciertos. Al fin y al cabo, la mente del jugador pasa de una manera muy rápida de la calma a la activación durante un largo periodo de tiempo, por lo que el componente mental es algo que también hay que trabajar y tener en cuenta para conseguir el éxito deportivo.

Dejando ya un poco de lado el tema de la concentración, dentro del ámbito mental también un factor primordial sería la ansiedad en cuestión. Según las investigaciones existentes en este campo, el doctor en psicología Cebriá (2017) recoge la idea de considerar a la ansiedad como un elemento multidimensional y determinado así por diferentes factores, no se podría hablar de dicho término de una manera unidimensional. Así, no se puede entender la ansiedad sin tener en cuenta los elementos personales de cada uno, siendo los más destacados por las investigaciones actuales: (1) la ansiedad como rasgo de personalidad; (2) la autovaloración del propio jugador; (3) las metas del logro; (4) las expectativas previas y (5) las experiencias anteriores. Además de los propios elementos personales citados, también es de vital importancia tener en cuenta los aspectos somáticos y cognitivos de la ansiedad, los cuales afectan al rendimiento deportivo siempre de forma diferente.

En relación a la ansiedad cognitiva, la cual ha sido definida antes como el componente mental de la propia ansiedad competitiva, según Burton (1998) puede crear en el tenista varios tipos de consecuencias mentales negativas, como son:

- Preocupaciones y pensamientos negativos: extrapolándolo al propio tenis podría ser la idea de no conseguir cerrar el partido, de perder el servicio, fallar sus golpes...
- Imágenes negativas y problemas de autoevaluación imaginada: como puede ser el saltar a la pista habiendo imaginado las consecuencias que traería perder el partido.
- Problemas de concentración y de mantener el foco de atención: al ser el tenis un

deporte con una duración indeterminada, puede resultar difícil mantener la concentración al máximo nivel durante todo el encuentro.

- Problemas de control del cuerpo: los cuales podrían incluirse más dentro del ámbito de la ansiedad somática.

En cuanto a la ansiedad somática se refiere, también hemos explicado anteriormente que podría ser definido como el componente más biológico de la ansiedad. En el caso del tenis, dicha ansiedad podría expresarse en forma de un aumento de la frecuencia cardiaca, tener un “nudo” en el estómago, sudoración corporal, sequedad bucal, aumento de la frecuencia respiratoria, tensión muscular... (Cebriá, 2017).

Por su parte, entrando en el terreno del motivo por el que la ansiedad competitiva se hace presente de una forma negativa en los tenistas, Jones (1991) habló sobre la llamada “dirección de ansiedad”. Lo que viene a significar este término es que cada jugador puede clasificar los síntomas de la ansiedad de dos maneras: facilitadores o, por el contrario, obstaculizadores. En caso de etiquetar estos síntomas como facilitadores, el sujeto recibirá unos patrones motivacionales adaptativos, lo que le hará interpretar el fracaso o el estrés como una necesidad de aumentar el esfuerzo y buscar unos nuevos desafíos. Dirigiéndonos al otro lado, si estos síntomas de la ansiedad son calificados como obstaculizadores, el jugador evitará enfrentarse a nuevos retos y tomará el fracaso o esas situaciones de amenaza como una falta de capacidades y no pondrá su empeño en aumentar el esfuerzo. La clasificación de los síntomas de la ansiedad como facilitadores y obstaculizadores viene dada por varios factores, como son la capacidad de control individual sobre la situación a la que se enfrenta, la autoconfianza, la motivación...

En este aspecto, también habría que hacer un guiño a la teoría de las metas de logro (Ames, 1987; Nicholls, 1989; entre otros). Aunque será explicada con mayor detenimiento posteriormente, existen varias investigaciones que afirman la relación existente entre este concepto y la ansiedad competitiva de los deportistas. De forma resumida, y haciendo referencia a la teoría de las metas de logro, cada jugador puede comprender el éxito desde el punto de vista de conseguir ser superior a sus contrarios (orientación al ego), o por el contrario puede entender el éxito como una muestra de un buen nivel personal, una mejoría individual o en una buena ejecución de la tarea que está realizando (orientación a la tarea).

Como bien quedó señalado al principio del apartado, son numerosos los factores que influyen en la manifestación de la ansiedad en el deporte del tenis y es algo que hay que tener muy en cuenta a la hora de prepararse de cara a un partido, una competición o una temporada.

2.3. CONCEPTO DE MOTIVACIÓN Y CLIMA MOTIVACIONAL

La motivación es uno de los factores más importantes a la hora de conseguir un alto nivel de rendimiento dentro del ámbito deportivo. Podría ser definida como aquello que impulsa al organismo a actuar, el deseo de iniciarse en una actividad y perdurar en ella, la energía del compromiso y la disciplina. De esta manera, Weinberg & Gould (1995) definen a la motivación para el rendimiento como “el esfuerzo de una persona con el objetivo de solucionar una tarea exigida, adquirir excelencia deportiva, superar obstáculos, demostrar un nivel mejor del rendimiento que los otros y sentirse orgulloso demostrando su talento”.

Son numerosos los factores situacionales y personales que van a definir la motivación de cada sujeto en el terreno deportivo, de tal manera que existen varias teorías motivacionales que intentan explicar el sentido de la misma. Entre ellas, las más aplicadas al entorno físico-deportivo son:

- Teoría de la Auto-determinación.
- Teoría de la Autoeficacia.
- Teoría de la Percepción de Competencia.
- Teoría Personal de Creencia de Habilidad (Duda, Fox, Biddle, y Armstrong, 1992).
- Teoría de las Metas de Logro (Nicholls, 1989; Ames, 1987, entre otros).

Podría decirse que, entre todas, la más adecuada para entender la motivación individual en el ámbito deportivo podría ser la Teoría de las Metas de Logro, por lo que durante este apartado nos centraremos en ella para así entender los conceptos de motivación y clima motivacional.

2.3.1. Teoría de las Metas de Logro

La Teoría de las Metas de Logro fue creada para explicar la motivación de una forma general, habiendo sido posteriormente aplicada dentro del ámbito deportivo (Duda, Fox, Biddle, y Armstrong, 1992). Esta teoría asume como idea principal el hecho de que el ser humano es un organismo que se dirige de forma racional mediante varios objetivos hacia una meta (Nicholls, 1989). Así, las metas de un individuo consisten en esforzarse para demostrar cierta habilidad y competencia en los contextos donde se desarrolla el logro, ya sea el entorno educativo, el entorno deportivo, el entorno familiar... (Nicholls, 1989). Es de esta manera como se crea la orientación de las metas del individuo, indudablemente influenciada por sus entornos más cercanos.

Sin embargo, y teniendo en cuenta esta idea principal expuesta, Weiss y Chaumeton (1992) afirman que la teoría gira alrededor de unos pilares sobre los que se construye, los cuales

son:

- Concepto de habilidad: cambiando un poco los rumbos que toman otras teorías motivacionales, la Teoría de las Metas de Logro considera el concepto de habilidad de una manera bidimensional, habiendo de esta manera dos tipos de objetivos de logro: (1) los objetivos de logro dirigidos hacia el aprendizaje, al progreso, a la maestría y (2) los objetivos de logro dirigidos hacia el rendimiento o a la comparación social (Nicholls, 1989).
- Constructo Multidimensional: hasta la creación de esta teoría, algunos autores consideraban la motivación del logro como una idea unidimensional. Por el contrario, la perspectiva de esta teoría motivacional estudia la motivación de logro a partir de varias dimensiones, como pueden ser los parámetros contextuales, sociales, personales y de desarrollo.
- Metas: aparte de las diferencias que existan entre cada sujeto, Nicholls (1989) señala que las diferentes situaciones en las que se encuentra el individuo también influyen considerablemente en su orientación final. Asimismo, el sujeto desarrollará metas con tendencia a la competición (cuando intenta demostrar habilidad frente al resto) o metas con tendencia al aprendizaje (cuando pretende demostrar aprendizaje). Se entiende entonces por meta a las representaciones mentales de los objetivos propuestos por el individuo en un ambiente de logro y que son asumidos para guiar el comportamiento, la cognición y la afectividad en diferentes situaciones que se planteen (Nicholls, 1989).

Además, es fundamental para entender las conductas de logro el reconocer el éxito y el fracaso como estados psicológicos de la persona, que a la vez tienen un significado subjetivo e interpretable según cada sujeto (Maehr y Nicholls, 1980). Así, las metas de logro de cada persona serán necesarias para calificar su competencia y establecer su percepción sobre el éxito o el fracaso. Consecuentemente, tras haberse obtenido el resultado de una acción, el éxito y el fracaso dependerán de la meta de logro establecida por cada persona, de tal forma que lo que para un individuo puede resultar como éxito, para otro puede significar fracaso.

De acuerdo con esto, Maehr y Nicholls (1980) afirman que los individuos, cuando se encuentran en un entorno de logro donde deben demostrar competencia y conseguir alguna meta, toman diferentes definiciones en relación al éxito y al fracaso. De esta forma, hicieron una clasificación de las diferentes conductas que se pueden observar en los entornos de logro, las cuales son: (1) conductas orientadas a la demostración de capacidad; (2) conductas orientadas a la aprobación social; (3) conductas orientadas al proceso de

aprendizaje de la tarea y (4) conductas orientadas a la consecución de las metas.

Al respecto, Nicholls (1989) plantea a su vez tres factores que, según su percepción, también son determinantes para definición individual de éxito y fracaso, los cuales son: (1) la percepción que tiene cada persona de su alta o baja demostración de la habilidad; (2) las distintas variaciones subjetivas de cómo se define el éxito y el fracaso desde la concepción de habilidad que ha adoptado y (3) la influencia en la que se ve envuelta la concepción de habilidad por diferentes cambios evolutivos, disposicionales y situacionales.

2.3.1.1. Orientaciones de la Teoría de las Metas de Logro

Siguiendo con esta teoría, podríamos afirmar que existen dos orientaciones motivacionales predominantes, las cuales son:

- Orientación hacia la tarea (Nicholls, 1989): los sujetos que adopten esta orientación tendrán definido el término de meta como mejora personal de sus capacidades y competencias. En consecuencia, estos individuos mostrarán un mayor interés por el aprendizaje, por el esfuerzo, por el cumplimiento de normas y por la mejora de la salud y de sus habilidades deportivas, sintiendo el éxito cuando consigue un dominio a causa de un gran esfuerzo realizado (Cervelló, Jiménez, Del Villar, Ramos, y Santos-Rosa, 2010; entre otros). Aplicando esta orientación al ámbito deportivo, autores como Duda, Chi, Newton, Walling, y Catley (1995) afirman que los deportistas orientados hacia la tarea aprecian el deporte como una actividad fortalecedora de la capacidad de cooperación, la motivación intrínseca y la responsabilidad social.
- Orientación al ego (Nicholls, 1989): por su parte, un individuo con una orientación al ego percibe el deporte como un medio que le llevará a adquirir cierto reconocimiento y popularidad, que les enseñará a desenvolverse en el mundo social, sin tener demasiado en cuenta el esfuerzo y el trabajo. De esta manera, estos sujetos dejan a un lado la motivación intrínseca hacia la propia actividad (Cervelló, Jiménez, Del Villar, Ramos, y Santos-Rosa, 2010; entre otros).

Aunque ambas orientaciones hayan sido denominadas de diferentes formas, nos quedaremos con la definición de Nicholls (1989) de orientación a la tarea y orientación al ego. La aceptación del sujeto de una orientación u otra dependerá, según Moreno y Cervelló (2013) de tres factores: (1) orientaciones motivacionales; (2) climas motivacionales y (3) estados de implicación. Es aquí donde surge la importancia del clima motivacional. Explicaremos brevemente estos factores, haciendo más hincapié en los climas motivacionales en cuestión.

2.3.1.2. Factores que determinan la orientación de la Teoría de las Metas de Logro

Siguiendo los tres factores determinantes de la orientación de la Teoría de las Metas de Logro establecido por Moreno y Cervelló (2013), empezaremos este apartado hablando sobre el primer factor, las orientaciones motivacionales.

- Las orientaciones motivacionales podrían ser definidas como las preferencias que tienen cada sujeto acerca del concepto de habilidad, escogiendo uno u otro según encaje con su propia personalidad. Con esto estamos afirmando que el concepto de habilidad puede tener varias acepciones, siendo esta la diferencia más significativa de esta teoría con respecto de las otras.

Así, se puede concebir la habilidad como algo mejorable y modificable, tendiendo el sujeto a marcarse como objetivo una mejora de la misma a partir del esfuerzo y la implicación en la tarea a realizar, ya que esta no es fija sino modificable. Esta tendencia fue nombrada por Nicholls (1989) como “criterio de habilidad de implicación en la tarea”.

Por el contrario, el concepto de habilidad puede verse reflejado en algo inmóvil, fijo e innato, donde el sujeto valorará el éxito o el fracaso en la comparación con los otros. Lo que intentan estos sujetos es mostrar un alto nivel de competencia, siendo de mayor valor cuanto menor esfuerzo haya sido necesario. Nicholls (1989), a su vez, denominó a este concepto como “orientación al ego”.

Teniendo en cuenta este factor, podemos sacar en claro que la idea de esta teoría se basa que los individuos intentan siempre mostrar un nivel de competencia adecuado. La diferencia entre los sujetos se encuentra en la manera que tenga cada uno de interpretar dicha competencia, bien sea desde una orientación hacia la tarea o desde una orientación al ego (Nicholls, 1989).

- Como segundo factor de la determinación de la orientación de la Teoría de las Metas de Logro, es aquí cuando toca hablar del concepto de clima motivacional. Dejando a un lado las orientaciones motivacionales, es una realidad que el ambiente y las características del entorno en las que se encuentra el individuo tienen un alto nivel de implicación en el mismo a la hora de tomar un tipo de orientación motivacional u otra.

Siguiendo las ideas de Moreno y Cervelló (2013), el deportista se ve envuelto en una serie de ambientes (hogar, club deportivo, escuela...) que vienen directamente relacionados con situaciones relacionadas con el logro, dándose importancia a los resultados y rendimiento. Estos ámbitos pueden hacer referencia al logro en términos de mejora de una habilidad o pueden relacionarlo directamente con el buen resultado final de una acción, provocando así que estos conceptos sean heredados por el individuo.

Ames (1987) fue uno de los primeros en mencionar el término de clima motivacional. Este concepto fue definido como “los diferentes ambientes que crean los adultos significativos (padres, profesores, entrenadores...) en los entornos de logro”. Partiendo de esta idea, los “climas psicológicos” que han sido creados por los adultos significativos pueden producir que el sujeto adopte un concepto de habilidad basado en la maestría o en el rendimiento, a través de una serie de señales tanto implícitas como explícitas que son percibidas por el individuo en el ambiente que se rodea (Ames, 1987; Nicholls, 1989). Así, según como se enfoque el término de habilidad se distinguen dos climas: (1) el clima de maestría y (2) el clima competitivo (Ames, 1987; Nicholls, 1989).

El clima de maestría o clima orientado hacia la tarea, va a estar relacionado con un establecimiento de metas orientadas hacia la diversión, satisfacción personal, motivación intrínseca y, en definitiva, a la tarea (Halliburton y Weiss, 2002). Los sujetos darán gran importancia al aprendizaje cooperativo, a la mejora personal, a los nuevos aprendizajes y a la participación en la propia actividad (Cecchini et al., 2004).

De esta manera, el clima competitivo o clima orientado al ego está relacionado, según varios autores como Halliburton y Weiss (2002), con una afectividad negativa y grandes sentimientos de presión, además de que promoverá la competición interpersonal y el uso de criterios comparativos y la evaluación pública (Cecchini et al., 2004).

Además, Moreno y Cervelló (2013) distinguen el concepto de clima motivacional en cuatro tipos diferentes: (1) clima psicológico, haciendo referencia a las evaluaciones que realiza el individuo de una experiencia y la influencia que van a tener las mismas en las acciones posteriores; (2) clima motivacional creado por los otros significativos, como son las influencias ejercidas por la familia y el propio entrenador; (3) clima contextual, es el clima creado por el profesor durante las sesiones de Educación Física a partir de su metodología (Moreno y Cervelló, 2013); (4) clima situacional, que se refiere al clima que percibe el sujeto en un momento determinado.

- Para terminar este apartado, cabe mencionar a los llamados estados de implicación del individuo. Los estados de implicación son definidos por Moreno y Cervelló (2013) como “el resultado de la interacción entre la disposición personal (orientación motivacional) y las demandas del contexto particular en que se encuentra el individuo (clima motivacional) y se encuentra relacionado, a su vez, con las conductas de logro de los sujetos”.

A día de hoy hay cierta controversia acerca de este concepto. Algunos autores como Harwood y Hardy (2001) afirman que estos estados son muy complejos de determinar y medir, ya que son estados subconscientes y pueden estar orientados simultáneamente

a la tarea y al ego, mientras que otros autores como Duda et al. (1995) tienen la certeza de que los mismos se pueden medir y definir, además de que consideran imposible que estén orientados hacia ambas implicaciones.

2.3.2. Motivación y clima motivacional en el tenis

Tras haber explicado de una forma totalmente teórica los conceptos de la motivación y clima motivacional, este apartado se centrará en exportar estas ideas dentro del ámbito deportivo, más específicamente en el deporte del tenis.

Entendiendo la motivación a través de la Teoría de las Metas de Logro, tras lo analizado previamente podríamos decir que, según el concepto que tenga el jugador de su habilidad, existen jugadores orientados al ego y jugadores orientados hacia la tarea. De esta manera, un jugador orientado al ego basa su habilidad en el nivel mostrado por los demás, se plantea constantemente una comparación de su rendimiento con el de los otros y es de esta manera de la que establece el concepto del éxito y del fracaso. Por el contrario, el deportista orientado a la tarea se centra en sus habilidades y las compara consigo mismo, con el objetivo de mejorar, esforzarse y hacer que su trabajo se vea reflejado en el rendimiento mostrado en la tarea, estableciendo de esta forma la clave del éxito.

Buscando el origen de la motivación deportiva, Balaguer et al. (2005) adopta la idea de que, a pesar de ser un factor intrínseco, la motivación es algo que se trabaja, y es labor de los adultos significativos (entrenador, familia, profesor...) el crear un clima motivacional positivo. Es el entrenador quien probablemente tenga más importancia en este aspecto. Así, Newton y Duda (1993) señalaron una serie de comportamientos que pueden hacer que el entrenador adopte en el deportista una orientación u otra. El entrenador que valore el esfuerzo y el aprendizaje, fomente el trabajo cooperativo, otorgue un papel igual de importante a todos los deportistas con los que trabaja y tome los errores como un proceso más del aprendizaje creará en el jugador un clima orientado a la tarea; mientras que el entrenador que solo atribuye importancia al rendimiento y los resultados, cree rivalidad entre los deportistas que entrena, confiera una mayor importancia a los jugadores de mayor nivel y castigue los errores, determinará muy probablemente en el deportista un clima orientado al ego.

Las conclusiones que se pueden sacar a partir de lo estudiado es que hay que intentar, en la medida de lo posible, crear en el tenista una orientación a la tarea, para así crear en el mismo un mayor bienestar, autoestima y autonomía, intentando de esta manera llegar al rendimiento.

3. OBJETIVOS

3.1. OBJETIVO GENERAL

El objetivo general de este TFG es el de analizar las posibles relaciones existentes entre la ansiedad competitiva y el clima motivacional en un grupo de tenistas de categorías base, comparándolo también con la habilidad y el rendimiento percibido por su propio entrenador.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Realizar un análisis estadístico descriptivo de las variables de la ansiedad competitiva, clima motivacional y habilidad y rendimiento percibido.
- Comparar el análisis estadístico descriptivo con otras investigaciones que sigan la línea mostrada en este estudio, así como los resultados entre los jugadores federados y no federados.
- Elaborar un análisis correlacional de las variables de la ansiedad competitiva, clima motivacional y habilidad y rendimiento percibido.
- Comparar el análisis correlacional con otras investigaciones que sigan la línea mostrada en este estudio, así como los resultados entre los jugadores federados y no federados.

3.3. HIPÓTESIS

- Los jugadores de carácter federado tendrían menores niveles de ansiedad que los jugadores no federados.
- Los jugadores federados mostrarían una mayor orientación motivacional hacia la tarea.
- Los factores de la ansiedad tendrían una correlación inversa con el rendimiento percibido por el entrenador.

4. COMPETENCIAS A DESARROLLAR POR EL ALUMNO

Atendiendo a la guía docente establecida para la asignatura “Trabajo de Fin de Grado”, las competencias desarrolladas son:

- B478. "Seleccionar y saber utilizar los recursos, instrumentos, herramientas y equipamientos adecuados para cada tipo de persona y de actividad, identificando críticamente y en equipo multidisciplinar el marco adecuado para las mismas".

- B480. "Interpretar resultados y controlar variables utilizando diferentes métodos y técnicas instrumentales de medición o estimación, tanto de laboratorio como de campo, y aplicarlas en sus futuras tareas profesionales en diferentes grupos de población: docencia, salud, entrenamiento y rendimiento deportivo...".
- B481. "Seleccionar y saber utilizar los recursos adecuados y herramientas necesarias para cada tipo de práctica de actividad física y/o deportiva que mejore la calidad de vida y salud poblacional".
- B494. "Comprender la literatura científica del ámbito de la actividad física y del deporte".
- B495. "Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte".
- B502. "Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales a los diferentes campos de la actividad física y del deporte".
- B505. "Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional, actuando con respeto a los principios éticos necesarios".

5. METODOLOGÍA

5.1. PARTICIPANTES

El grupo estuvo compuesto por un total de diez tenistas (ocho hombres y dos mujeres) pertenecientes al *Club de Tenis Wimbledón*. Todos los jugadores pertenecen a categorías base: tres de categoría Alevín (30%); tres de categoría Infantil (30%); dos de categoría Cadete (20%) y dos de categoría Junior (20%). La media de edad de los participantes era de 13'4 años, comprendidos entre las edades de 11 a 17 años.

Además, la muestra fue escogida de manera aleatoria, tomando como criterio principal el carácter federado de los propios tenistas, siendo cinco de ellos (50%) jugadores federados, de tal manera que los otros cinco (50%) fueron jugadores no federados en la actualidad.

5.2. INSTRUMENTOS

Para la realización de este trabajo, se administró a los participantes una batería de cuestionarios compuesta de los siguientes instrumentos: (1) Cuestionario Sociodemográfico y Deportivo; (2) Cuestionario de Ansiedad Competitiva SAS-2; (3) Cuestionario TEOSQ; (4) Cuestionario de Habilidades y Rendimiento Percibido; (5) IBM SPSS.

5.2.1. Cuestionario Sociodemográfico y Deportivo

En un primer momento, para establecer un contacto inicial se decidió elaborar un cuestionario sociodemográfico y deportivo *ad hoc* (véase Anexo 2), con la finalidad de recoger todos aquellos datos relevantes para establecer las características sociodemográficas de la muestra seleccionada.

Este cuestionario está formado por 21 preguntas, las cuales irán encaminadas a recoger información acerca de su práctica deportiva tenística, su historial, su situación deportiva actual y el nivel de satisfacción que sienten con respecto de la misma, como ya hemos mencionado en el anterior párrafo.

5.2.2. Cuestionario de Ansiedad Competitiva SAS-2

Para medir la ansiedad competitiva, se utilizó la versión española de la escala *Sport Anxiety Scale-2* (SAS-2; Ramis et al., 2010) (véase Anexo 3), la cual fue diseñada para ser respondida por deportistas de edades tempranas. Está formada por 15 ítems que irán precedidos de la afirmación “Antes o mientras juego o compito...” y que tendrán que ser valorados en una escala Likert de 4 puntos (1=Nada, 4=Mucho).

Estas respuestas nos brindarán información sobre la ansiedad competitiva de cada individuo, midiendo en tres subescalas la Ansiedad Somática (ítems 2, 6, 10, 12 y 14), la Ansiedad Cognitiva o Preocupación (ítems 3, 5, 8, 9, 11) y la Desconcentración o Concentración Alterada (ítems 1, 4, 7, 13, 15). De esta manera, cada subescala estará valorada en una puntuación del 5 al 20, indicando las puntuaciones más bajas la poca aparición de ansiedad en esta forma, y las más altas una mayor aparición de la misma.

5.2.3. Cuestionario TEOSQ

Con el objetivo de medir el Clima Motivacional percibido por los jugadores, se utilizó el *Cuestionario de Orientación a la Tarea y al Ego en el Deporte* (TEOSQ; Duda, 1989) (véase anexo 4). Con un funcionamiento similar que el cuestionario previamente explicado, este constará de 13 ítems que serán valorados en una escala Likert de 5 puntos (1=Muy en desacuerdo, 5=Muy de acuerdo) y que serán la continuación al enunciado “Yo me siento con más éxito en el deporte cuando...”.

Así, con este cuestionario recibiremos información individualizada gracias a las dos subescalas acerca de la Orientación al Ego (ítems 1, 3, 4, 6, 9, 11) y la Orientación a la Tarea (ítems 2, 5, 7, 8, 10, 12, 13). Para hallar los resultados, sumaremos las puntuaciones de cada subescala y las dividiremos entre el número de ítems de cada una de ellas, siendo el valor más alto la orientación motivacional que prime en cada participante.

5.2.4. Cuestionario de Habilidades y Rendimiento Percibido

Las Habilidades y Rendimiento Percibido por el entrenador fue medido por un cuestionario realizado *ad hoc* (García-Mas et al., 2011). Dicho cuestionario fue respondido por el propio entrenador, constando de dos preguntas simples referidas a cada jugador y valoradas en una escala Likert de 5 puntos (1=Muy malo, 5=Muy bueno). Las preguntas en cuestión fueron: (1) *¿En su opinión, ¿cómo de bueno es el nivel de habilidad de este jugador?*; (2) *¿En su opinión, ¿cómo de bueno es el nivel de rendimiento de este jugador?*.

5.2.5. IBM SPSS

Para la interpretación y el análisis de los resultados obtenidos con cada cuestionario, se utilizó el programa estadístico IBM SPSS Statistics 15.0. A partir de este programa se realizaron análisis descriptivos univariados (media, mínimo, máximo y desviación típica) y análisis correlacionales de las variables a estudiar.

5.3. PROCEDIMIENTO

Para comenzar con este trabajo experimental, el primer paso fue el de reunirme con los participantes y sus responsables legales, para darme a conocer cara a cara y poder explicarles de una manera más explícita mi TFG. Una vez concluida la reunión, y tras recibir la aprobación de participación de todos ellos, me dispuse a entregarles una *Hoja de Consentimiento Informado* (véase Anexo 1) y el *Cuestionario Sociodemográfico y Deportivo*. Este primer documento me pareció necesario utilizarlo dentro del trabajo, teniendo en cuenta la voluntariedad de los participantes de colaborar y, sobre todo, su minoría de edad.

El *Cuestionario de Ansiedad Competitiva SAS-2* fue administrado en una semana de preparación a competición, tras terminar uno de los entrenamientos correspondientes de la semana. El *Cuestionario TEOSQ* fue también entregado en unas condiciones exactas al anterior, pero en una semana distinta, con la idea principal de no sobrecargar a los tenistas y poder obtener resultados más fiables.

El último cuestionario administrado fue el *Cuestionario de Habilidades y Rendimiento Percibido*, siendo respondido por el propio entrenador. Tras todo este proceso, se llevó a cabo el análisis y estudio de los resultados previamente obtenidos con el programa estadístico IBM SPSS.

6. RESULTADOS

6.1. ANÁLISIS ESTADÍSTICO DESCRIPTIVO

	Media	Mínimo	Máximo	Desv. Típica
<i>Ansiedad competitiva</i>				
Ansiedad somática	1,78	1,20	4,00	,90
Preocupación	2,54	1,80	4,00	,72
Concentración alterada	2,03	1,20	3,40	,69
<i>Clima motivacional</i>				
Orientado a la tarea	4,15	3,28	4,86	,49
Orientado al ego	2,91	1,67	3,83	,75
<i>Habilidad y rendimiento percibidos</i>				
Habilidad percibida	3,40	2,00	5,00	,97
Rendimiento percibido	3,40	1,00	5,00	1,07

Tabla 1. Análisis estadístico descriptivo de la Ansiedad Competitiva, Clima Motivacional y Habilidades y Rendimiento Percibido por el entrenador. Grupo completo

Tras realizar el análisis estadístico descriptivo de las variables a estudiar, podemos observar los resultados de todos los participantes en la Tabla 1. Lo primero a considerar sería el caso de la ansiedad competitiva, siendo observable que el factor más predominante de dicha ansiedad en este grupo es el de la preocupación o ansiedad cognitiva, aunque no hay una diferencia muy significativa. A su vez, el clima motivacional más presente en estos jugadores es el clima orientado a la tarea, percatándonos así de una disparidad un tanto notable entre ambas orientaciones. Así, observando también los datos acerca de la habilidad y el rendimiento percibido por el entrenador no encontramos grandes discordancias, pudiendo establecer la mayor diferencia en el valor mínimo registrado, siendo inferior en el caso del rendimiento percibido.

	Media	Mínimo	Máximo	Desv. Típica
<i>Ansiedad competitiva</i>				
Ansiedad somática	2,04	1,20	4,00	1,17
Preocupación	2,96	1,80	4,00	,83
Concentración alterada	2,32	1,60	3,40	,76
<i>Clima motivacional</i>				
Orientado a la tarea	4,29	3,28	4,86	,60
Orientado al ego	2,41	1,67	3,33	,73
<i>Habilidad y rendimiento percibidos</i>				
Habilidad percibida	4,00	3,00	5,00	1,00
Rendimiento percibido	2,80	1,00	4,00	1,10

Tabla 2. Análisis estadístico descriptivo de la Ansiedad Competitiva, Clima Motivacional y Habilidades y Rendimiento Percibido por el entrenador. Jugadores federados

En el grupo de jugadores federados (Tabla 2), el factor predominante en la ansiedad competitiva sigue siendo el de la preocupación. Así, dichos jugadores tienen una clara orientación a la tarea y una orientación al ego un tanto pequeña. Terminando con la habilidad y rendimiento percibido por el entrenador podemos ver una mayor habilidad percibida en comparación con el rendimiento, estando los parámetros mínimos y máximos entre 3 y 5.

	Media	Mínimo	Máximo	Desv. Típica
<i>Ansiedad competitiva</i>				
Ansiedad somática	1,52	1,20	2,40	,52
Preocupación	2,12	1,80	2,40	,23
Concentración alterada	1,74	1,20	2,40	,53
<i>Clima motivacional</i>				
Orientación a la tarea	4,00	3,71	4,57	,37
Orientación al ego	3,41	3,00	3,83	,30
<i>Habilidad y rendimiento percibidos</i>				
Habilidad percibida	2,80	2,00	3,00	,45
Rendimiento percibido	4,00	3,00	5,00	,71

Tabla 3. Análisis estadístico descriptivo de la Ansiedad Competitiva, Clima Motivacional y Habilidades y Rendimiento Percibido por el entrenador. Jugadores no federados

En cuanto al análisis estadístico descriptivo del grupo de jugadores no federados (Tabla 3), resulta interesante comentar la escasa ansiedad competitiva que muestran. Así, este grupo sigue mostrando un clima motivacional orientado a la tarea, pero con mayor igualdad en relación a la orientación al ego. A su vez, también existe discordancia entre la habilidad y rendimiento percibidos, siendo mayor el rendimiento que la habilidad.

6.2. ANÁLISIS CORRELACIONAL

	ANSIEDAD SOMÁTICA	PREOCUPACIÓN	CONCENTRACIÓN ALTERADA	ORIENTACIÓN A LA TAREA	ORIENTACIÓN AL EGO	HABILIDAD PERCIBIDA	RENDIMIENTO PERCIBIDO
ANSIEDAD SOMÁTICA	1	,757*	,597	-,075	,132	-,041	-,729*
PREOCUPACIÓN	,757*	1	,571	,165	-,192	-,025	-,765**
CONCENTRACIÓN ALTERADA	,597	,571	1	-,439	-,248	,248	-,364
ORIENTACIÓN A LA TAREA	-,075	,165	-,439	1	,104	-,135	-,418
ORIENTACIÓN AL EGO	,132	-,192	-,248	,104	1	-,765**	,059
HABILIDAD PERCIBIDA	-,041	-,025	,248	-,135	-,765**	1	-,171
RENDIMIENTO PERCIBIDO	-,729*	-,765**	-,364	-,418	,059	-,171	1

*La correlación es significativa a nivel 0,01 (bilateral) // **La correlación es significativa a nivel 0,05 (bilateral)

Tabla 4. Análisis correlacional de la Ansiedad Competitiva, Clima Motivacional y Habilidades y Rendimiento Percibido por el entrenador. Grupo completo

Analizando las correlaciones entre las diferentes variables de nuestro grupo completo (Tabla 4) podemos observar varios factores que parecen estar relacionados. Existe una correlación significativa entre la ansiedad somática y la ansiedad cognitiva, aunque estas variables no parecen estar relacionadas significativamente con la concentración alterada. Además, nuestro estudio nos sugiere una relación inversa significativa entre la ansiedad somática y el rendimiento percibido, es decir, cuanto mayor es uno inferior es el otro, aunque esta correlación es mayor entre la preocupación y dicho rendimiento percibido.

En cuanto al clima motivacional, aparentemente no adquiere relación con la ansiedad competitiva, aunque sí que podemos encontrar una correlación inversa muy significativa entre el clima orientado al ego y la habilidad percibida por el entrenador.

	ANSIEDAD SOMÁTICA	PREOCUPACIÓN	CONCENTRACIÓN ALTERADA	ORIENTACIÓN A LA TAREA	ORIENTACIÓN AL EGO	HABILIDAD PERCIBIDA	RENDIMIENTO PERCIBIDO
ANSIEDAD SOMÁTICA	1	,806	,626	-,133	,519	-,470	-,929*
PREOCUPACIÓN	,806	1	,504	,128	,536	-,784	-,891*
CONCENTRACIÓN ALTERADA	,626	,504	1	-,776	-,009	,132	-,507
ORIENTACIÓN A LA TAREA	-,133	,128	-,776	1	,527	-,716	-,108
ORIENTACIÓN AL EGO	,519	,536	-,009	,527	1	-,697	-,759
HABILIDAD PERCIBIDA	-,470	-,784	,132	-,716	-,697	1	,685
RENDIMIENTO PERCIBIDO	-,929*	-,891*	-,507	-,108	-,759	,685	1

*La correlación es significativa a nivel 0,01 (bilateral)

Tabla 5. Análisis correlacional de la Ansiedad Competitiva, Clima Motivacional y Habilidades y Rendimiento Percibido por el entrenador. Jugadores federados

En la Tabla 5 se muestran los resultados obtenidos de la correlación entre las variables de los jugadores federados. Lo más destacable es la correlación inversa significativa existente del rendimiento percibido con la ansiedad somática y preocupación. Parece no existir una relación lo suficientemente importante entre el clima motivacional y el resto de variables como para ser mencionada.

	ANSIEDAD SOMÁTICA	PREOCUPACIÓN	CONCENTRACIÓN ALTERADA	ORIENTACIÓN A LA TAREA	ORIENTACIÓN AL EGO	HABILIDAD PERCIBIDA	RENDIMIENTO PERCIBIDO
ANSIEDAD SOMÁTICA	1	,437	,305	-,378	,539	,343	,000
PREOCUPACIÓN	,437	1	,158	-,949*	-,422	-,196	,620
CONCENTRACIÓN ALTERADA	,305	,158	1	-,430	,528	-,700	,671
ORIENTACIÓN A LA TAREA	-,378	-,949*	-,430	1	,301	,447	-,826
ORIENTACIÓN AL EGO	,539	-,422	,528	,301	1	,153	-,201
HABILIDAD PERCIBIDA	,343	-,196	-,700	,447	,153	1	-,791
RENDIMIENTO PERCIBIDO	,000	,620	,671	-,826	-,201	-,791	1

*La correlación es significativa a nivel 0,01 (bilateral)

Tabla 6. Análisis correlacional de la Ansiedad Competitiva, Clima Motivacional y Habilidades y Rendimiento Percibido por el entrenador. Jugadores no federados

Centrándonos, para finalizar, en las variables de los jugadores no federados (Tabla 6) existe una relación inversa importante entre el clima motivacional orientado a la tarea y la preocupación. En este caso son las variables de la habilidad y rendimiento percibidos las que no aparentan tener una correlación interesante con ninguno de los demás factores.

7. DISCUSIÓN

Como ha sido mencionado anteriormente, según el presente estudio el factor que más se ve reflejado en los jugadores dentro de las características de la ansiedad competitiva no es otro que el de la preocupación o ansiedad cognitiva. Este hecho se da sin distinción alguna entre grupos, siendo así dominante tanto en los jugadores federados como en los no federados. Comparando este resultado con investigaciones previas en las que se trabajó con grupos de deportistas de similares características, se puede señalar que concuerdan con la mayoría de ellas (García-Mas et al., 2011; Grossbard et al., 2009; Ponseti, Sese y García Más, 2016; Poseti, Vidal, Cantallops y García Más, 2017) aunque, sin embargo, otros estudios realizados con la Escala CSAI-2 (Competitive State Anxiety Inventory-2; Martens et al., 1990) señalan que el factor predominante dentro de esta ansiedad estado competitiva es el de la autoconfianza, primando por encima de la ansiedad cognitiva (Cecchini et al., 2004; Cervantes, Rodas y Capdevila, 2009; Cervelló et al., 2011; Pinto y Vázquez, 2013). No ha sido encontrado ningún estudio actual con características similares que compare las diferencias y similitudes entre jugadores federados y no federados. Así, a través de nuestras muestras podemos notar cierta disparidad entre los valores obtenidos en los jugadores federados, siendo notablemente más altos que los de sus otros compañeros en lo que a ansiedad competitiva se refiere. Este dato puede ser interesante de analizar, pudiendo sacar en conclusión que los jugadores federados, al ver el deporte de una manera más seria y profesional, sienten una mayor presión y nerviosismo mostrado en forma de ansiedad.

En cuanto al clima motivacional, el grupo homogéneamente se siente visiblemente orientado a la tarea, sin haber grandes diferencias entre ambos grupos. Existe de esta manera concordancia con las investigaciones previas encontradas (Cecchini et al., 2004; Cervelló et al., 2011; García-Mas et al., 2011).

El mayor contraste que se observa en el análisis estadístico descriptivo es en la habilidad y rendimiento percibidos por el entrenador, ya que en los dos grupos existe una relación inversa en ambos factores. En los jugadores federados es notablemente más alta la habilidad percibida en comparación con el rendimiento, mientras que en el caso de los jugadores no federados se da la realidad contraria, siendo el rendimiento percibido mayor que su habilidad. Esto podría ser una indicación de la exigencia que muestra el entrenador

hacia sus jugadores, sintiendo en el caso de los federados que pueden dar más de sí en el momento competitivo, y a su vez no exigiendo tanto a los jugadores que practican el deporte de una manera no tan profesional. Comparándolo con el único estudio encontrado en el que se ha realizado un análisis estadístico descriptivo de este factor (García-Mas et al., 2011), nos encontramos con un resultado muy similar al nuestro, de tal forma que no existen apenas diferencias entre la media de estos factores en el grupo total (2.29-2.24 frente 3.40-3.40), aunque, como se puede observar, nuestras variables son más elevadas en relación a susodicho estudio.

Entrando a valorar los resultados del análisis correlacional, cabe señalar que nuestros resultados no son acordes al estudio realizado por García-Mas et al. (2011). Nuestros tenistas muestran una gran correlación entre la ansiedad somática y la preocupación, de tal forma que suelen ser mostradas ambas características simultáneamente. De igual manera, estos factores tienen una correlación significativa inversa con el rendimiento percibido, siendo más importante la correlación con la ansiedad competitiva en relación a la preocupación. A partir de esto podemos sacar la conclusión de que la ansiedad en el ámbito competitivo es un factor desfavorable a la hora de mostrar un alto nivel de rendimiento deportivo. A su vez, encontramos una relación inversa muy importante entre el clima motivacional orientado al ego y la habilidad percibida por el entrenador, signo inequívoco de que aquellos jugadores que muestran esta orientación motivacional poseen un menor nivel de habilidad desde el punto de vista del entrenador, pudiendo ser causado por el concepto que poseen del éxito, basando el mismo en intentar ser el mejor y dejando a un lado la mejora de la habilidad individual, el esfuerzo por progresar y las ganas de ir aprendiendo poco a poco.

Entrando en las distinciones entre jugadores federados y no federados, podemos observar que los primeros siguen expresando esta relación inversa entre los factores de la ansiedad competitiva y el rendimiento percibido. Por el contrario, no existe una correlación tan grande entre la orientación al ego y la habilidad percibida en el entrenador. Como hemos valorado anteriormente, este grupo no poseen unos altos niveles de orientación al ego, pudiendo ser este el motivo de la inexistente correlación significativa.

En cambio, los jugadores no federados no muestran relación entre la ansiedad competitiva y el rendimiento percibido. Los valores de ansiedad en este grupo son bastante pequeños, de forma que de ahí podemos sacar la conclusión de la poca influencia de los mismos sobre su propio rendimiento. No obstante, podemos encontrar una relación inversa significativa entre la ansiedad cognitiva y el clima motivacional orientado a la tarea, sacando en claro que la ansiedad es un factor que influencia negativamente en la aparición de una orientación motivacional hacia la tarea.

Para finalizar la discusión, se hará alusión a las hipótesis mencionadas al principio del estudio. Con la primera de ellas afirmábamos que los jugadores federados iban a tener una menor ansiedad que los no federados, teniendo como idea que, al ser jugadores con mayor y más importante experiencia dentro del ámbito competitivo, serían capaces de poder controlar este factor con mayor facilidad. Los resultados obtenidos invitan a rechazar esta idea, y nos hacen plantearnos que quizás estos mayores niveles de ansiedad obtenidos tengan relación con la importancia y exigencia que estos jugadores se marcan en sus competiciones respecto a los no federados. A su vez, estábamos acertados en la presunción de un mayor clima motivacional orientado a la tarea en jugadores federados, fruto de un afán de superación y de esfuerzo que se sitúan por encima de otros valores característicos de una orientación al ego. Con respecto a la posible correlación inversa que mencionábamos entre los factores de ansiedad y el rendimiento percibido por el entrenador podríamos decir también que estábamos en lo cierto, siendo especialmente significativa la correlación inversa entre la ansiedad somática y cognitiva con el rendimiento percibido.

8. CONCLUSIONES

Las conclusiones que podemos sacar de este trabajo experimental son las siguientes:

- La ansiedad en el ámbito competitivo se ve reflejada, en su mayoría, en forma de ansiedad cognitiva o preocupación.
- Los jugadores que practican el deporte de manera federada muestran unos valores más altos de ansiedad competitiva que los jugadores no federados.
- El clima motivacional predominante en los jugadores de tenis base es el orientado a la tarea, sin distinción en cuanto al carácter federativo.
- Los jugadores federados muestran una habilidad percibida por sus entrenadores mayor que el rendimiento percibido por el mismo.
- Los jugadores no federados muestran un rendimiento percibido por sus entrenadores mayor que la habilidad percibida por el mismo.
- La ansiedad somática suele ser mostrada junto a la ansiedad cognitiva, siendo más importante la relación entre estos factores en jugadores no federados.
- El clima motivacional orientado al ego produce una disminución en la habilidad percibida por el entrenador en el grupo de participantes total.
- Los jugadores federados muestran una correlación inversa entre la ansiedad somática y cognitiva con el rendimiento percibido por el entrenador.

- Existe una correlación inversa significativa entre la ansiedad cognitiva y el clima motivacional orientado a la tarea en jugadores no federados.

9. APLICABILIDAD DEL ESTUDIO

Teniendo en cuenta tanto el estudio del marco teórico como los resultados obtenidos en la investigación, cabría tener en cuenta a la hora de trabajar con un grupo de jóvenes deportistas el intentar crear un clima motivacional orientado a la tarea, para así conseguir a lo largo del tiempo mejores resultados competitivos y crear en el sujeto una mayor adherencia y satisfacción en cuanto al deporte que practica. Además, los resultados obtenidos en los jugadores no federados nos hacen entrever que una orientación motivacional de este tipo produce una disminución a su vez de la ansiedad competitiva, mostrada en forma de preocupación o ansiedad cognitiva.

A su vez, sería importante intentar disminuir los efectos de la ansiedad competitiva en estos jóvenes deportistas, con el fin de poder conseguir una mayor habilidad y un mejor rendimiento dentro del ámbito deportivo. Esta ansiedad se manifiesta en mayor medida en jugadores federados, por lo que tenemos que intentar mostrarles la competición sin esa presión que les hace mostrarse ansiosos y reduce sus capacidades.

10. LIMITACIONES DEL ESTUDIO

La principal limitación que quizás se pueda encontrar a este trabajo experimental sería el número de muestras con los que se ha podido contar. Las investigaciones que siguen líneas similares a este estudio contaban con un grupo notablemente mayor en cuanto a número, de tal forma que este factor pueda ser algo negativo en cuanto a la fiabilidad de los resultados.

A su vez, en todo estudio en el que se trabaje con cuestionarios y escalas, hay que tener en cuenta la objetividad de las respuestas, y más aun cuando se trabaja con sujetos con edades bajas. Nunca sabremos al 100% la objetividad y sinceridad que han mostrado nuestros sujetos a la hora de responder a los cuestionarios, factor a tener en cuenta también dentro de las limitaciones del estudio.

Para finalizar este apartado, cabe señalar también el tiempo con el que se ha contado para realizar este estudio. Al no contar con un periodo de tiempo excesivamente largo, tuve que recurrir a un estudio transversal, siendo siempre mucho más fiable y seguro un estudio longitudinal.

11. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez, O., Falco, C., Estevan, I., Molina-García, J. y Castillo, I. (2013). Intervención psicológica en un equipo de gimnasia rítmica deportiva: Estudio de un caso. *Revista de Psicología Del Deporte*, 22(2), 395–401.
- Ames, C. (1987). *The enhancement of student motivation*. Greenwich, CT: JAI Press.
- Anshel, M. H., Sutarso, T., & Jubenville, C. (2009). Racial and gender differences on sources of acute stress and coping style among competitive athletes. *Journal of Social Psychology*, 149, 1-20.
- Balaguer, I., Castillo, I., Álvarez, M. y Duda, J. L. (2005). *Importance of Social Context in the Prediction of Self-Determination and well-being in athletes of different level. Symposium on "Motivation in Sport and Physical Activity"*. Granada, España: CD-Rom del 9º Congreso Europeo de Psicología.
- Burton, D. (1998). *Measuring competitive state anxiety*. Morgantown: Fitness Information Technology.
- Cebriá, J.M. (2017). Ansiedad en el tenis de competición. *Industria del Tenis*. Recuperado de <https://industriadeltenis.com/ansiedad-en-el-tenis-de-competicion-articulo-de-opinion-de-jose-manuel-cebria/>
- Cecchini, J.A.: González, C., Carmona, A.M., Contreras, O. (2004). Relaciones entre clima motivacional, la orientación de meta, la motivación intrínseca, la autoconfianza, la ansiedad y el estado de ánimo en jóvenes deportistas. *Psicothema*, 16(1), 104-109.
- Cervantes, J. C., Rodas, G. & Capdevila Ortís, L. (2009). Perfil psicofisiológico de rendimiento en nadadores basado en la variabilidad de la frecuencia cardíaca y en estados de ansiedad precompetitiva. *Revista de Psicología del Deporte*, 18(1), 37-52.
- Cervelló, E., Santos-Rosa, F. J., Jiménez, R., Nerea, A. & García, T. (2010). Motivación y ansiedad en jugadores de tenis. *European Journal of Human Movement*, 9, 141-161.
- Chamberlain, S. T. y Hale B. D. (2007). Competitive state anxiety and self-confidence: Intensity and direction as relative predictors of performance on a golf putting task. *Anxiety, Stress, and Coping*, 20(2), 197-207.
- Cruz, J. F. (1994). *Stress, ansiedade e rendimento na competição desportiva: A importância das competências e processos psicológicos. Dissertação de Doctorado no Publicada*. Braga, Portugal: Universidad de Minho.

- Dias, C. S., Cruz, J. F. A., & Fonseca, A. M. (2011). Ansiedad, percepción de amenaza y estrategias de afrontamiento en el deporte: diferencias individuales en el rasgo de ansiedad. *Ansiedad y Estrés*, 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.
- Duda, J. L., Chi, L., Newton, M. L., Walling, M. D., & Catley, D. (1995). Task and ego orientation and intrinsic motivation in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 26(1), 40-63.
- Duda, J. L., Fox, K. R., Biddle, S. J., & Armstrong, N. (1992). Children's achievement goals and beliefs about success in sport. *British Journal of Educational Psychology*, 62(3), 313-323.
- Estrada, O., & Pérez, E. (2008). Palabras e imágenes positivas en la respuesta de ansiedad en deportistas de competición. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 8, 31-45.
- Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. (s.f.). *Normativa para el desarrollo de Trabajos Fin de Grado en los Estudios de Grado de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad de León*. Recuperado de <https://www.fcafd.com/tfg>
- Federación Internacional de Tenis. (2018). *Reglas del Tenis 2018*. Recuperado de <http://www.itftennis.com/about/organisation/rules.aspx>
- García-Mas, A., Palou, P., Smith, R. E., Ponseti, X., Almeida, P., Lameiras, J., Leiva, A. (2011). Ansiedad competitiva y clima motivacional en jóvenes futbolistas de competición, en relación con las habilidades y el rendimiento percibido por sus entrenadores. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(1), 197-207.
- Gould, D., Horn, T., & Spreemann, J. (1983). Competitive anxiety in junior elite wrestlers. *Journal of Sport Psychology*, 5, 58- 71.
- Grossbard, J. R., Smith, R. E., Smoll, F. L. & Cumming, S. P. (2009). Competitive anxiety in young athletes: Differentiating somatic anxiety, worry, and concentration disruption. *Anxiety, Stress, and Coping*, 22(2), 153-166.
- Halliburton, A. L., & Weiss, M. R. (2002). Sources of competence information and perceived motivational climate among adolescent female gymnasts varying in skill level. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24(4), 396-419.
- Harwood, C., & Hardy, L. (2001). Persistence and effort in moving achievement goal

- research forward: A response to Treasure and colleagues. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23(4), 330-345.
- Hernández G., R., Olmedilla, A. y Ortega, E. (2008). Ansiedad y autoconfianza de jóvenes judokas en situaciones competitivas de alta presión. *Análise Psicológica*, 4(26), 689-696.
- Jones, G. (1991). Recent developments and current issues in competitive state anxiety research. *The Psychologist*, 4, 152-155.
- Larumbe, E., Pérez-Llantada, M. C. y López de la Llave, A. (2009). Características del estado psicológico de los corredores populares de maratón. *Revista de Psicología del Deporte*, 18(2), 151-163.
- Maehr, M.L y Nicholls, J.G. (1980). *Culture and achievement motivation: A second look*. New York: Academy Press.
- Marrero, G., Martín-Albo, J., & Nuñez, J. L. (2007). Perfil de personalidad del tenista. *Revista de Psicología del Deporte*, 9(12).
- Martens, R., Vealey, R. S. y Burton, D. (1990). *Competitive Anxiety in Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Moreno, J.A. & Cervelló, E. (2013). *Motivación en la actividad física y el deporte*. Sevilla, España: Wanceulen Editorial Deportiva, S.L.
- Morillo Baro, J. P., Reigal Garrido, R. E., & Hernández-Mendo, A. (2016). Relaciones entre el perfil psicológico deportivo y la ansiedad competitiva en jugadores de balonmano playa. *Revista de psicología del deporte*, 25(1), 121-128.
- Muñoz de Morales, M., & Bisquerra R. (2006). Evaluación de un programa de educación emocional para la prevención del estrés psicosocial en el contexto del aula. *Ansiedad y Estrés*, 12, 401-412
- Newton, M., & Duda, J. L. (1993). Elite adolescent athletes' achievement goals and beliefs concerning success in tennis. *Journal of Sport and Exercise psychology*, 15(4), 437-448.
- Nicholls, J. G. (1989). *The Competitive Ethos and Democratic Education*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Pinto, M. F., & Vázquez, N. (2013). Ansiedad estado competitiva y estrategias de afrontamiento: su relación con el rendimiento en una muestra argentina de jugadores amateurs de golf. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(1), 47-52.
- Ponseti, F. J., Sese, A. & García-Mas, A. (2016). The impact of competitive anxiety and

- parental influence on the performance of young swimmers. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 11(2), 229-237.
- Ponseti, F. J., Vidal, J., Cantallops, J. & García-Mas, A. (2017). Diferencias de sexo respecto de la ansiedad asociada a la competición deportiva. *Retos*, 31, 193-196.
- Ramis, Y., Torregrosa, M., Viladrich, C. y Cruz, J. (2010). Adaptación y validación de la versión española de la escala de ansiedad competitiva SAS-2 para deportistas de iniciación. *Psicothema*, 22(4), 1004-1009.
- Ruiz-Juan, F., Piéron, M., & Zamarripa, J. (2011). Versión española del “Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire (TEOSQ)” adaptado a Educación Física. *Estudios de Psicología*, 32(2), 179-193.
- Skinner, N., & Brewer, N. (2004). Adaptive approaches to competition: Challenge and positive emotion. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26, 283-305.
- Universidad de León. (s.f.). *Guía docente del Trabajo de Fin de Grado 2018*. Recuperado de https://guiadocente.unileon.es/docencia/guia_docent/doc/assignatura.php?any_academico=2017_18&assignatura=1402048&idioma=cast&doc=N
- Weinberg, R. S. y Gould, D. (1995). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel.
- Weiss, M. R. y Chaumeton, N. (1992). *Motivational orientations and sport behavior*. Champaign, IL: Human Kinetics.
-

12. ANEXOS

12.1. ANEXO 1: Hoja de Consentimiento Informado



universidad
de león



HOJA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Cuando se habla de un evento deportivo, sin duda alguna se está hablando de un ámbito en el que, entre otros muchos aspectos, el factor psicológico es una de las cosas más determinantes a la hora de darse a conocer el rendimiento que los participantes van a obtener. Centrándonos en la práctica deportiva del tenis, quizás este factor previamente mencionado posee una especial importancia. Tanto es así que puede llegar a tener una vital trascendencia a lo largo de un partido, un torneo o incluso durante toda una temporada.

Los tenistas, a la hora de iniciar un partido, van a verse envueltos en una situación en la que se encuentran solos frente a su adversario; sin nadie que pueda aconsejarle, apoyarle, animarle o tranquilizarle en los momentos que más lo necesite. Es por esto que probablemente la mayoría de los jugadores de tenis se habrán sentido en algún momento de su vida tenística desesperados, desmotivados y con una sensación de impotencia tan grande que les hace sentir la imposibilidad de conseguir ganar el encuentro.

Así, el presente **estudio y Trabajo de Fin de Grado** tiene como objetivo evaluar **en qué grado afecta la ansiedad y el estrés** en jugadores de tenis de iniciación, mediante un trabajo experimental en el cual los participantes **responderán a una serie de cuestionarios** creados y adaptados a partir de una revisión e investigación bibliográfica mediante diferentes artículos, libros y revistas científicas. Así mismo, estos resultados serán **comparados con el concepto de clima motivacional** individual, que a su vez también será evaluado mediante un cuestionario científico validado.

Es por todo esto que pedimos su consentimiento para participar en este estudio, **garantizándole la confidencialidad de la información**, según lo dispuesto en la Ley Orgánica 15/1999, del 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal. En ningún caso constarán en los protocolos sus datos personales, limitándonos a analizar sus datos clínicos y los suministrados en los cuestionarios.

Yo D./Dña. _____, he leído la hoja de información que se me ha entregado, he podido hacer preguntas sobre el estudio y he recibido suficiente información sobre el mismo.

He hablado con *el/la informador/a* _____.
Comprendo que mi participación es voluntaria y puedo retirarme del estudio cuando quiera, sin tener que dar ninguna explicación.

Yo D./Dña. _____, en mi calidad de *Padre/Madre/Tutor legal* presto libremente mi conformidad y AUTORIZO a mi hijo/hija a participar en el estudio y a su vez Trabajo de Fin de Grado "Ansiedad y estrés en jugadores de tenis".

En _____, a ____ de _____ de _____
Fdo.- El participante Fdo.- El informador Fdo.- Padre/Madre/Tutor legal

Código
(no rellenar):

12.2. ANEXO 2: Cuestionario Sociodemográfico y Deportivo

CUESTIONARIO SOCIODEMOGRÁFICO Y DEPORTIVO	
Código:.....	
Edad:.....	Sexo: *Hombre <input type="checkbox"/> *Mujer <input type="checkbox"/>
Deporte que realizas:.....	
Modalidad que practicas: *Individual. <input type="checkbox"/> *Colectiva. <input type="checkbox"/> *Ambas. <input type="checkbox"/>	
Club:.....	Carácter del Club: *Público. <input type="checkbox"/> *Privado. <input type="checkbox"/>
Localidad:.....	Provincia:.....

INSTRUCCIONES: Señale con un "X" en los distintos recuadros de cada pregunta la opción que correspondan a sus circunstancias personales actuales, o cuando sea preciso responda por escrito a las preguntas.

1. **¿A qué edad empezaste a practicar el deporte?.....**
¿Y a competir?.....
2. **En caso de ser deportista federado, ¿a qué edad empezaste a practicar este deporte como federado?.....**

En caso de no ser deportista federado, ¿has sido alguna vez deportista federado?..... Si lo has sido, ¿a qué edad empezaste a serlo y cuándo dejaste de serlo?.....
3. **Categoría a la que perteneces en la actualidad:**
.....
4. **Nivel competitivo más alto alcanzado:**
*Local (Competiciones Locales y Provinciales).....
*Regional (Campeonatos Territoriales o Regionales)..
*Nacional (Campeonatos de España).....
*Internacional (Europeos, Mundiales u Olímpicos)....

¿Y actualmente, en la última competición?:
*Local.....
*Regional.....
*Nacional.....
*Internacional..
5. **¿Cuántos días entrenas por semana?:**
*entre 1 y 2. *entre 3 y 4. *entre 5 y 6. *los 7 días.
6. **Número de horas que entrenas cada día:**
*entre 1-2 h. *entre 3 y 4 h. *entre 5 y 6 h. *entre 7 y 8 h. *mas de 8 h.
7. **Consideras que entrenas:** *poco. *lo correcto. *demasiado.
8. **Tu éxito en la competición suele ser:** *bueno. *discreto. *malo.
9. **¿Y en la última competición ha sido?** *bueno. *discreto. *malo.
10. **Ante una competición, ¿qué nivel consideras que presentas en relación a tu nivel habitual?** *nivel inferior. *nivel similar. * nivel superior.

11. **Consideras que compites:** *poco. *lo suficiente. *demasiado.
12. **¿En qué ámbito prefieres practicar este deporte?**
*como ocio y diversión. *ámbito competitivo.
13. **Los entrenamientos suelen ser:** *monótonos y/o aburridos. *a veces llegan a ser monótonos y/o aburridos. *variados y/o motivantes.
14. **La exigencia de los entrenamientos en general suele ser:** *baja. *media. *alta.
*muy alta.
¿Y ante una competición próxima?: *baja. *media. *alta. *muy alta.
15. **Últimamente cada entrenamiento lo afronto:** *cansado/sin fuerzas. *normal/sin problemas. *con más fuerza/ganas que nunca.
16. **Además de mi deporte realizo:** *otro/s deporte/s al mismo nivel de exigencia. *otras actividades físicas o deportes en mi tiempo libre sin tanta exigencia. *no realizo otros deportes.
17. **¿Tu relación con el entrenador/a es buena?** *Si. *No. *sólo en algunas ocasiones.
18. **¿Tu relación con los compañeros/as es buena?** *Si. *No. *sólo con algunos/as.
19. **¿Qué modalidad prefieres a la hora de practicar tu deporte?** *individual.
*colectiva. *ambas por igual.
20. **En relación al trabajo/entrenamiento generalmente:**
*dispongo de todo el tiempo que quiero para descansar y dedicarme a mis aficiones.
*de vez en cuando me permiten disfrutar del tiempo libre y descansar adecuadamente.
*no dispongo de tiempo libre, me siento cansado y suelo estar preocupado amenudo.
21. **En mi vida cotidiana tengo problemas que me están afectando personalmente**
*relacionados con familiares, amigos, otras personas.....
*relacionados con mi situación académica, laboral o profesional..
*no tengo ningún tipo de problema personal importante.....

12.3. ANEXO 3: Cuestionario de Ansiedad Competitiva SAS-2

ESCALA DE ANSIEDAD COMPETITIVA SAS-2:

Código.....Edad.....Sexo.....

Lugar.....Fecha...../...../.....

A continuación se encontrará una serie de frases que se utilizan normalmente para describirse a sí mismo.

Lea cada frase e índice con un círculo CÓMO SE SIENTE EN GENERAL. No hay respuestas buenas ni malas. Conteste señalando la respuesta que mejor describa su situación presente.

Antes o mientras juego o compito...:	NADA	ALGO	BASTANTE	MUCHO
1. ... me cuesta concentrarme en el partido o la competición.	1	2	3	4
2. ... siento que mi cuerpo está tenso.	1	2	3	4
3. ... me preocupa no jugar o competir bien.	1	2	3	4
4. ... me cuesta centrarme en lo que se supone que tengo que hacer.	1	2	3	4
5. ... me preocupa desilusionar a los demás (compañeros, entrenadores, padres, etc.).	1	2	3	4
6. ... siento un nudo en el estómago.	1	2	3	4
7. ... pierdo la concentración en el partido o la competición.	1	2	3	4
8. ... me preocupa no competir o jugar todo lo bien que puedo.	1	2	3	4
9. ... me preocupa competir o jugar mal.	1	2	3	4
10. ... siento que mis músculos tiemblan.	1	2	3	4
11. ... me preocupa <<cagarla>> durante el partido o competición.	1	2	3	4
12. ... tengo el estómago revuelto.	1	2	3	4
13. ... no puedo pensar con claridad durante el partido o competición.	1	2	3	4
14. ... siento mis músculos tensos porque estoy nervioso.	1	2	3	4
15. ... me cuesta concentrarme en lo que mi entrenador me ha pedido que haga.	1	2	3	4

12.4. ANEXO 4: Cuestionario TEOSQ

CUESTIONARIO DE ORIENTACIÓN AL EGO Y A LA TAREA EN EL DEPORTE (TEOSQ)

Código.....Edad.....Sexo.....

Lugar.....Fecha...../...../.....

A continuación se encontrará una serie de frases que se utilizan normalmente para describirse a sí mismo.

Lea cada frase e índice con un círculo CÓMO SE SIENTE EN GENERAL. No hay respuestas buenas ni malas. Conteste señalando la respuesta que mejor describa su situación presente.

¿Cuándo te sientes con más éxito (satisfecho) en el deporte? En otras palabras ¿cuándo crees que te ha ido muy bien en una actividad deportiva?

Yo me siento con más éxito en el deporte cuando...:

	MUY EN DESACUERDO	EN DESACUERDO	INDIFERENTE	DE ACUERDO	MUY DE ACUERDO
1. ... soy el único que puede hacer la jugada o habilidad en cuestión.	1	2	3	4	5
2. ... aprendo una nueva habilidad y me impulsa a practicar más.	1	2	3	4	5
3. ... yo puedo hacerlo mejor que mis amigos.	1	2	3	4	5
4. ... los otros no pueden hacerlo tan bien como yo.	1	2	3	4	5
5. ... aprendo algo que es divertido.	1	2	3	4	5
6. ... otros fallan y yo no.	1	2	3	4	5
7. ... aprendo una nueva habilidad esforzándome mucho.	1	2	3	4	5
8. ... trabajo realmente duro.	1	2	3	4	5
9. ... consigo más puntos, golpes, etc., que todos.	1	2	3	4	5
10. ... algo que he aprendido me impulsa a trabajar más.	1	2	3	4	5
11. ... soy el mejor.	1	2	3	4	5
12. ... noto que una habilidad que he aprendido funciona.	1	2	3	4	5
13. ... pongo todo lo que está de mi parte (todo lo que puedo).	1	2	3	4	5