



**LA ANSIEDAD PRECOMPETITIVA Y EL ESTADO DE ÁNIMO
POSTCOMPETITIVO EN JUGADORES Y JUGADORAS DE PADEL**

**PRE-COMPETITIVE ANXIETY AND POST-COMPETITIVE MOOD IN
MALE AND FEMALE PADEL PLAYERS**

ALBERTO RODRÍGUEZ CAYETANO
Universidad Pontificia de Salamanca.
Orcid: 0000-0003-2683-7178

IGOR AMONDARAIN GONZÁLEZ
Universidad Pontificia de Salamanca.

SALVADOR PÉREZ MUÑOZ
Universidad Pontificia de Salamanca.
Orcid: 0000-0002-7130-1199

PAULA TERESA MORALES CAMPO
Universidad Pontificia de Salamanca.
Orcid: 0000-0002-0292-1490

Autor de correspondencia: Alberto Rodríguez Cayetano. Universidad Pontificia de Salamanca. C/ Henry Collet, 81-85, 37007, Salamanca. arodriguezca@upsa.es

Recibido: 12/11/2024

Aceptado: 16/12/2024

RESUMEN

El objetivo principal de esta investigación fue analizar y comparar el nivel de ansiedad precompetitiva, el estado de ánimo postcompetitivo y la relación existente entre ambos constructos en función de variables como el sexo, la edad, el ámbito competitivo y el rendimiento obtenido en jugadores de pádel de competición. La muestra estuvo formada por un total de 93 jugadores de pádel con una edad media de 21.11 (\pm 7.910) años. Para la recogida de datos, se utilizaron dos instrumentos de medida: el cuestionario de ansiedad precompetitiva (CSAI-2R) realizándose con veinticuatro horas de antelación previas a la competición, y el cuestionario de estado de ánimo (POMS) en su versión reducida, en los quince minutos posteriores al término del encuentro. Los resultados mostraron que las mujeres mostraron menos autocon-fianza en comparación a los hombres. En cuanto a la edad, los jugadores de 18 a 23 años presentaron un mayor nivel de autoconfianza y un nivel de ansiedad somática y cognitiva más bajo que aquellos de 24 años o más. Asimismo, se apreciaron diferencias significativas entre los deportistas que compiten a nivel nacional y aquellos que lo hacen a nivel internacional, donde estos últimos presentaron menor cantidad de fatiga y autoconfianza con respecto a los primeros. Por último, en relación al resultado obtenido de la competición, los jugadores que han perdido su encuentro en tres sets presentaron un mayor estado de cólera y depresión en comparación con los que han salido victoriosos, y, por el contrario, estos últimos adquieren niveles mayores de vigor y amistad. Por lo tanto, los entrenadores y formadores de los jugadores, de todas las edades y niveles, deben tener muy en cuenta el entrenamiento psicológico como parte fundamental de su formación, potenciando tareas de entrenamiento que ayuden a mejorar la autoconfianza de los deportistas y disminuir los niveles de ansiedad.

Palabras clave: Deportes de raqueta; Psicología del deporte; Rendimiento deportivo.

ABSTRACT

The main objective of this research was to analyse and compare the level of pre-competitive anxiety, post-competitive mood and the relationship between both constructs according to variables such as gender, age, competitive environment and performance in competitive padel players. The sample consisted of a total of 93 padel players with a mean age of 21.11 (\pm 7.910) years. For data collection, two measurement instruments were used: the pre-competition anxiety questionnaire (CSAI-2R) twenty-four hours in advance prior to the competition, and the mood questionnaire (POMS) in its reduced version, in the fifteen minutes after the end of the match. The results showed that women showed less self-confidence compared to men. In terms of age, players aged 18-23 years showed a higher level of self-confidence and a lower

level of somatic and cognitive anxiety than those aged 24 years and older. Significant differences were also observed between athletes competing at national level and those competing at international level, with the latter showed lower levels of fatigue and self-confidence than the former. Finally, in relation to the result obtained from the competition, the players who lost their match in three sets presented a greater state of anger and depression compared to those who were victorious, and, on the contrary, the latter acquired higher levels of vigour and friendliness. Therefore, coaches and trainers of players, of all ages and levels, must consider psychological training as a fundamental part of their training, promoting training tasks that help to improve the self-confidence of athletes and reduce anxiety levels.

Keywords: Racket sports; Sport Psychology; Sport performance.

Introducción

El pádel es un deporte de raqueta que la población ha comenzado a practicar de forma reciente y progresiva (Sánchez-Alcaraz, 2013). En consecuencia, se ha convertido en una actividad deportiva practicada por millones de personas a nivel mundial, gracias al crecimiento y popularidad durante los últimos años, llegando a practicarse en un total de 27 países (Courel-Ibáñez et al., 2018; FIP, 2016; Navarro-Alfaro et al., 2014; Sánchez-Alcaraz et al., 2020). En la última década, el pádel se ha convertido en un deporte más profesionalizado aumentando en el número de licencias federativas. Además, existen alrededor de 40 federaciones nacionales que regulan el deporte en diferentes países (Sánchez-Alcaraz et al., 2021). Por estos motivos, el ámbito científico ha comenzado a analizar diferentes consideraciones del deporte, como los aspectos psicológicos y las exigencias técnicas, tácticas y fisiológicas (Ruiz-Barquín & Lorenzo-García, 2008).

“Estoy nervioso” o “tengo un nudo en el estómago” son expresiones cada vez más habituales entre todos los profesionales del ámbito deportivo. La influencia de la ansiedad previa a la competición y el nivel de autoconfianza son factores influyentes en el ámbito deportivo (Gómez-López et al., 2020), siendo uno de los aspectos más estudiados en la psicología del deporte (Pineda-Espejel et al., 2021; Rodríguez-Cayetano et al., 2022).

La ansiedad es uno de los estados cognitivos más comunes y recurrentes dentro del mundo del deporte competitivo. En concreto, Sierra et al. (2003)

definieron la ansiedad precompetitiva como una respuesta emotiva ante un acontecimiento, hecho o amenaza futura, como ocurre, por ejemplo, en los días o momentos previos a una competición importante. Dicha reacción se manifiesta a través de cuatro niveles: cognitivo, fisiológico, motor y emocional (Sierra et al., 2003), y en función del grado y forma en que se manifieste, condiciona de una forma positiva o negativa el rendimiento del deportista (Ruiz-Juan et al., 2016). Ahora bien, existen ciertos factores que pueden contribuir al aumento o la disminución de la ansiedad. Algunos de ellos son los cambios en la situación habitual, la importancia del evento o el conocimiento del rival (Vaca-García et al., 2017).

Desde una aproximación multidimensional, se diferencian tres componentes de la ansiedad precompetitiva: la ansiedad somática, la ansiedad cognitiva y la autoconfianza (Ruiz-Juan & Zarauz, 2014). En primer lugar, la ansiedad somática hace referencia a un conjunto de síntomas corporales, los cuales, aparecen y se reproducen automáticamente. Esto significa que se encuentran en relación directa con las manifestaciones conductuales de la ansiedad tales como: la sudoración, el incremento de la frecuencia cardiaca y la aparición de un nudo en el estómago (González, 2021). En concordancia con lo anterior, Sandín et al. (1994) diferenciaron signos orgánicos internos como tensión en el estómago, taquicardia y palpitaciones, o externos como la sudoración, diarrea y temblor, asociados al sistema motor.

En relación con la ansiedad cognitiva, este concepto se puede definir como un aspecto mental que comprende las expectativas y pensamientos, positivos o negativos, sobre uno mismo cuando se enfrenta a una determinada situación. Asimismo, su autoevaluación es consecuencia de cuatro tipos de resultados mentales negativos: preocupaciones, pensamientos pesimistas, imágenes horribles, problemas a la hora de mantener la concentración y problemas en la composición corporal (Cervelló, 2002). De este modo, se evalúan las sensaciones y pensamientos negativos que el sujeto posee sobre su rendimiento posterior y las consecuencias del resultado tras la experiencia (Ruiz-Juan & Zarauz, 2014).

El último componente de la ansiedad precompetitiva está relacionado con la autoconfianza, la cual es definida por los autores González-Campos (2017) y Haro (2019) como una conducta, ligada al éxito competitivo, que presenta el deportista cuando se enfrenta a una determinada situación de manera efectiva. Igualmente, los jugadores con una mayor autoconfianza logran efectuar golpes más acertados reduciendo el número de errores no forzados. No obstante, un exceso de autoconfianza puede originar estados de ansiedad

durante el desarrollo del juego. Ahora bien, las propias visualizaciones resultan ser significativas con el fin de adquirir diversas estrategias que aborden las dificultades que se puedan generar durante el juego (Osorio et al., 2023).

Como puede observarse, las medidas psicológicas del deportista mantienen un vínculo directo con el momento de una determinada competición. De hecho, el estado de ánimo y la ansiedad competitiva han sido el foco principal de la literatura científica dentro del campo de la Psicología del Deporte. Por lo tanto, es fundamental el estudio del comportamiento psicológico, ya que influye, positiva o negativamente en el rendimiento deportivo (Ruiz-Juan & Zarauz, 2014), y la preparación mental debe ser un aspecto clave dentro del conjunto de la preparación global de los deportistas (Buceta, 1998).

En este sentido, Gallardo-López et al. (2019) destacaron los estados de ánimo como parte de estudio de los componentes psicológicos. No obstante, la literatura los considera por lo general, menos intensos, más persistentes y menos dirigidos que las propias emociones (Arroyo et al., 2020). Se puede afirmar que, las emociones y el estado de ánimo, influyen directamente sobre toda experiencia humana, formando parte de un contenido fundamental dentro de la evaluación psicológica en el entorno del entrenamiento y de la preparación de la competición (Arroyo et al., 2020). Además, se consideró la utilidad de un buen estado de ánimo principalmente en tres vertientes: la detección de talentos deportivos, la predicción del rendimiento deportivo a corto plazo y la detección temprana del sobreentrenamiento (Ureña et al., 2020).

En definitiva, la práctica del deporte puede implicar enfrentarse a situaciones donde la búsqueda del rendimiento deportivo constituya un elemento de extrema relevancia, ya que pueden influir diferentes tipos de variables, no necesariamente de tipo físico, tales como la motivación, la atención, el estrés, la ansiedad o la autoconfianza. Por ello, la gestión y el conocimiento de estas variables son de gran relevancia para la obtención de los mejores resultados deportivos asociados al éxito (Molina et al., 2013).

Por todo ello, el objetivo principal de este trabajo de campo fue analizar y comparar el nivel de ansiedad precompetitiva, el estado de ánimo postcompetitivo y la relación existente entre ambos constructos en función de variables como el sexo, la edad, el ámbito competitivo (nacional e internacional) y el rendimiento obtenido en jugadores de pádel de competición.

Material y método

Diseño de investigación

El diseño del estudio fue descriptivo transversal. El tipo de muestreo fue no probabilístico por conveniencia, es decir, la selección de los participantes se basó en la presencia de características que responden a las necesidades de la investigación (Otzen & Manterola, 2017). Todos los participantes en el estudio cumplieron rigurosamente con los siguientes criterios de inclusión: (i) entrenar, al menos, cuatro horas semanales y (ii) competir en un mínimo de cinco torneos al año.

Participantes

La muestra estuvo formada por un total de 93 jugadores de pádel con una edad media 21.11 (\pm 7.910) años, siendo un total de 58 jugadores y 35 jugadoras. En función del grupo de edad de los participantes, hubo un total de 36 deportistas menores de edad, 36 jugadores entre 18 y los 23 años y 21 jugadores que tienen 24 años o más. En función del nivel competitivo, 55 de los jugadores compitieron a nivel nacional y 38 de ellos en el ámbito internacional. Por último, en función del rendimiento obtenido, 25 jugadores consiguieron la victoria en dos sets, 10 sujetos ganaron su encuentro en tres sets, 29 deportistas perdieron su partido en dos sets y 26 cayeron derrotados en tres sets.

Instrumentos

Para la realización de este trabajo de investigación, se utilizaron dos cuestionarios como instrumentos de medida. En primer lugar, se administró el cuestionario en castellano del Cuestionario de Ansiedad Precompetitiva en su versión reducida (CSAI-2R) (Andrade et al., 2007). Este instrumento está formado por un total de 16 ítems con una escala tipo Likert numeradas de 1 (nada) a 4 (mucho). Estos ítems conforman un total de tres factores: ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza. El análisis de consistencia interna, a través del alpha de Cronbach, obtuvo unos resultados de .822 para la ansiedad cognitiva, .884 para la ansiedad somática y de .885 para la autoconfianza.

En segundo lugar, y una vez finalizada la competición, se administró el cuestionario Profile of Mood States (POMS) de McNair et al. (1971) en su versión reducida traducido al castellano por Andrade et al. (2013). Este cuestionario está formado por un total de 30 ítems que conforman un total de seis factores: Cólera, Fatiga, Vigor, Amistad, Tensión y Depresión. La escala de medida es de tipo Likert con un rango de 0 a 4, siendo 0= nada 1= un poco 2= moderado 3= bastante y 4= muchísimo. El análisis de consistencia interna, a

través del alpha de Cronbach, obtuvo unos resultados de .958 para la cólera, .853 para la fatiga, .918 para el vigor, .948 para el factor amistad, .776 para la tensión y de .865 para la depresión.

Procedimiento

El estudio respetó la Declaración Ética de Helsinki de 2013 en todos sus términos. Los participantes fueron tratados bajo el código ético de la American Psychological Association en cuanto a consentimiento, anonimato y respuestas. Así mismo, el estudio se ampara en la normativa legal española vigente que regula la investigación en seres humanos (RD 561/1993), respetando en todo momento la privacidad y la ley de protección de datos de carácter personal (Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales).

En primer lugar, se contactó con los jugadores para explicar los objetivos de la investigación, de forma presencial y por vía telefónica, así como la firma de un consentimiento informado para asegurar su participación voluntaria en dicho estudio. Para ello, con los jugadores menores de edad, fueron sus padres o representantes legales los que firmaron dicho consentimiento.

Una vez informados los participantes, se aplicó el instrumento CSAI-2R administrándose 24 horas antes del comienzo de la competición de cada jugador, mientras que el cuestionario POMS, fue administrado en los quince minutos posteriores a la finalización de la misma.

Análisis estadístico

Los datos estadísticos fueron analizados con el paquete estadístico SPSS para Windows v.29.0 (SPSS Inc., Chicago, IL, Estados Unidos). Se analizó la normalidad de la muestra con la prueba de Shapiro-Wilk, lo que provocó que se realizaran pruebas estadísticas paramétricas. Para el análisis de los datos, se calcularon los descriptivos generales de los factores de ambos cuestionarios y en función de las variables sexo, edad, ámbito de competición y rendimiento obtenido. Posteriormente, se realizó un análisis univariante (ANOVA) para analizar si existían diferencias entre los factores en función de las variables anteriormente citadas. Se utilizó un nivel de significatividad de ($p < .05$). En el caso de presentar diferencias, se utilizó la prueba post hoc de comparaciones múltiples de Scheffé para detectar los grupos en los que se encontraban diferencias. Por último, se analizaron las correlaciones bivariadas de Pearson para determinar las relaciones entre ambos cuestionarios y factores.

Resultados

En primer lugar, se analizan los resultados descriptivos generales, tanto de la ansiedad precompetitiva como el estado de ánimo post-competición (tabla 1). Los resultados obtenidos, para la ansiedad precompetitiva, muestran como la autoconfianza [3.53 (\pm .638)] es el factor más valorado, seguido de la ansiedad cognitiva [2.43 (\pm .682)] y, por último, la ansiedad somática [1.79 (\pm .616)]. Con respecto al estado de ánimo, el factor más valorado fue la amistad [2.61 (\pm 1.075)], mientras que el factor tensión fue el que obtuvo los valores más bajos [.85 (\pm .709)].

Tabla 1. Resultados descriptivos de los factores de la ansiedad precompetitiva y del estado de ánimo postcompetitivo de los jugadores de pádel

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típica
ANSIEDAD COGNITIVA	93	1.00	4.00	2.43	.682
ANSIEDAD SOMÁTICA	93	1.00	4.00	1.79	.616
AUTOCONFIANZA	93	1.50	4.00	3.53	.638
CÓLERA	93	.00	4.00	1.54	1.373
FATIGA	93	.00	3.80	1.62	.901
VIGOR	93	.00	4.00	1.96	1.106
AMISTAD	93	.00	4.00	2.61	1.075
TENSIÓN	93	.00	3.20	.85	.709
DEPRESIÓN	93	.00	4.00	.88	.958

En lo que respecta al sexo de los deportistas, los jugadores de pádel mostraron un mayor nivel de autoconfianza y un menor nivel de ansiedad cognitiva y somática que las mujeres. Por otro lado, en función del estado de

ánimo post-competitivo, los hombres mostraron niveles más altos en cólera [1.61 (\pm 1.380)], fatiga [1.76 (\pm .860)], vigor [2.11 (\pm 1.071)], amistad [2.63 (\pm 1.050)] y tensión [.93 (\pm .632)] que las mujeres, mientras que ellas obtuvieron valores más altos en el factor depresión [.90 (\pm 1.014)] (tabla 2).

Tabla 2. Resultados descriptivos de los factores de ansiedad precompetitiva y del estado de ánimo postcompetitivo en función del sexo de los jugadores

	Masculino	Femenino	Sig.
ANSIEDAD COGNITIVA	2.38 (\pm .662)	2.51 (\pm .716)	.365
ANSIEDAD SOMÁTICA	1.71 (\pm .596)	1.93 (\pm .633)	.102
AUTOCONFIANZA	3.74 (\pm .445)	3.19 (\pm .758)	< .001**
CÓLERA	1.61 (\pm 1.380)	1.43 (\pm 1.374)	.539
FATIGA	1.76 (\pm .860)	1.39 (\pm .934)	.061
VIGOR	2.11 (\pm 1.071)	1.70 (\pm 1.123)	.078
AMISTAD	2.63 (\pm 1.050)	2.58 (\pm 1.130)	.816
TENSIÓN	.93 (\pm .632)	.90 (\pm .829)	.649
DEPRESIÓN	.86 (\pm .931)	.90 (\pm 1.014)	.865

**p< .01

En función de la edad de los jugadores, los deportistas entre 18 y 23 años mostraron un mayor nivel de ansiedad y menor autoconfianza, existiendo diferencias significativas en el factor ansiedad somática entre este grupo de edad y los que tenían 24 años o más.

Para el estado de ánimo postcompetitivo, se hallaron diferencias significativas en el factor amistad. Los jugadores de 24 años o más [3.12 (\pm .847)] presentaron niveles más altos en este factor, con respecto, a los de edades comprendidas entre los 18 y los 23 años [2.44 (\pm 1.188)] (tabla 3).

Tabla 3. Resultados descriptivos de los factores de ansiedad precompetitiva y del estado de ánimo postcompetitivo en función de la edad de los deportistas

	Menores	18-23 años	24 años o más	Sig
ANSIEDAD COGNITIVA	2.43 (\pm .635)	2.58 (\pm .747)	2.15 (\pm .577)	.068
ANSIEDAD SOMÁTICA	1.81 (\pm .584)	1.99 (\pm .687) ³	1.44 (\pm .348) ²	< .001**
AUTOCONFIANZA	3.50 (\pm .567)	3.47 (\pm .727)	3.69 (\pm .591)	.416
CÓLERA	1.64 (\pm 1.387)	1.73 (\pm 1.404)	1.05 (\pm 1.231)	.166
FATIGA	1.78 (\pm .954)	1.44 (\pm .825)	1.65 (\pm .916)	.267
VIGOR	1.93 (\pm 1.172)	1.83 (\pm .1.133)	2.21 (\pm .939)	.463
AMISTAD	2.48 (\pm 1.005)	2.44 (\pm 1.188) ³	3.12 (\pm .847) ²	.043*
TENSIÓN	1.07 (\pm .765)	.73 (\pm .701)	.70 (\pm .543)	.069
DEPRESIÓN	.99 (\pm .937)	.93 (\pm .974)	.57 (\pm .947)	.249

* $p < .05$; ** $p < .01$; ²: diferencias con 18-23 años; ³: diferencias con 24 años o más

En referencia a la tipología de eventos en los que compiten, los jugadores de pádel internacionales mostraron un mayor nivel de ansiedad somática y un menor nivel de ansiedad cognitiva y autoconfianza que los jugadores que compiten a nivel nacional, habiendo diferencias significativas en el factor autoconfianza ([3.723 (± .453)] para los deportistas nacionales y [3.250 (± .760)] para los jugadores internacionales).

Además, en cuanto a los valores obtenidos en torno a los factores relacionados con el estado de ánimo postcompetitivo, los deportistas internacionales mostraron un mayor nivel de vigor [2.12 (± 1.030)], amistad [2.70 (± 1.173)], tensión [.87 (± .807)] y depresión [.94 (± 1.127)] y un menor nivel de cólera [1.31 (± 1.311)] y fatiga [1.08 (± .814)] que los jugadores nacionales, mostrando diferencias estadísticamente significativas en este último factor.

Tabla 4. Resultados descriptivos de los factores de ansiedad precompetitiva y del estado de ánimo postcompetitivo en función del tipo de competición

	Nacional	Internacional	Sig.
ANSIEDAD COGNITIVA	2.44 (± .668)	2.39 (± .710)	.711
ANSIEDAD SOMÁTICA	1.76 (± .627)	1.83 (± .605)	.571
AUTOCONFIANZA	3.72 (± .453)	3.25 (± .760)	< .001**
CÓLERA	1.70 (± 1.391)	1.31 (± 1.311)	.178
FATIGA	1.99 (± .766)	1.08 (± .814)	< .001**
VIGOR	1.84 (± 1.151)	2.12 (± 1.030)	.236
AMISTAD	2.55 (± 1.008)	2.70 (± 1.173)	.509
TENSIÓN	.84 (± .640)	.87 (± .807)	.823
DEPRESIÓN	.82 (± .829)	.94 (± 1.127)	.549

**p< .01

En cuanto al rendimiento obtenido en el partido, los jugadores que perdieron sus partidos en tres sets, mostraron un mayor nivel de cólera ([2.60 (± 1.087)], fatiga ([1.73 (± .771)]), depresión ([1.58(± .982)] y un menor nivel de vigor ([1.34 (± .955)] y de amistad ([1.86 (± 1.085)] que los jugadores que

consiguieron la victoria en dos o tres sets o los jugadores que cayeron derrotados en dos sets (tabla 5).

Tabla 5. Resultados descriptivos de los factores de ansiedad precompetitiva y del estado de ánimo postcompetitivo en función en función del resultado obtenido

	Victoria 2 sets	Victoria 3 sets	Derrota 2 sets	Derrota 3 sets	Sig
ANS COGN	2.33 (± .673)	2.32 (± .659)	2.30 (± .668)	2.71 (± .651)	.093
ANS SOM	1.73 (± .544)	1.65 (± .380)	1.78 (± .606)	1.94 (± .759)	.531
AUTOCONF	3.58 (± .581)	3.40 (± .615)	3.58 (± .665)	3.48 (± .703)	.836
CÓLERA	.19 (± .418) ⁴	.86 (± 1.300)	2.08 (± 1.110)	2.60 (± 1.087) ¹	< .001**
FATIGA	1.58 (± 1.385)	1.54 (± .875)	1.66 (± .789)	1.73 (± .771)	.914
VIGOR	3.01 (± .765) ⁴	2.42 (± .856)	1.39 (± .831)	1.34 (± .955) ¹	< .001**
AMISTAD	3.46 (± .535) ⁴	2.98 (± .840)	2.41 (± .960)	1.86 (± 1.085) ¹	< .001**
TENSIÓN	.74 (± .588)	1.32 (± .850) ³	.54 (± .414) ²	1.18 (± .816)	< .001**
DEPRESIÓN	.15 (± .279) ⁴	.54 (± .700)	1.05 (± .939)	1.58 (± .982) ¹	< .001**

**p< .01; ¹: diferencias con victoria en dos sets; ²: diferencias con victoria en tres sets; ³: diferencias con derrota en dos sets; ⁴: diferencias con derrota en tres sets

Por último, se analizaron las correlaciones bivariadas entre los factores que conforman la ansiedad precompetitiva y los del estado de ánimo postcompetitivo (tabla 6). Cabe destacar que, existe una correlación positiva entre la

ansiedad cognitiva y ansiedad somática y una correlación negativa entre esta última y la autoconfianza. Además, es importante resaltar que el factor amistad correlaciona de forma negativa con el resto de factores, exceptuando con el vigor, con el que hay una correlación positiva, y la autoconfianza (tabla 6).

Tabla 6. *Correlaciones bivariadas de los factores del Cuestionario Revised Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2R) y el cuestionario Profile of Mood States (POMS) de todos los deportistas participantes en la investigación*

	FACTORES CSAI-2R			FACTORES POMS					
	ACOG	ASOM	AUTO	COL	FAT	VIG	AMI	TEN	DEP
ACOG	Corr 1								
	Sig.								
ASOM	Corr .619**	1							
	Sig. < .001								
AUTO	Corr -.083	-.247*	1						
	Sig. .427	.017							
COL	Corr .326**	.260*	.024	1					
	Sig. .001	.012	.817						
FAT	Corr .179	.212*	.243*	.294**	1				
	Sig. .087	.041	.019	.004					
VIG	Corr -.286**	-.311**	.122	-.700**	-.239*	1			
	Sig. .006	.002	.244	< .001	.021				
AMI	Corr -.284**	-.367**	.064	-.736**	-.373**	.714**	1		
	Sig. .006	< .001	.539	< .001	< .001	< .001			
TEN	Corr .179	.072	-.095	.322**	.377**	-.198	-.356**	1	
	Sig. .086	.492	.366	.002	< .001	.057	< .001		
DEP	Corr .321**	.381**	-.257*	.699**	.178	-.568**	-.654**	.299**	1
	Sig. .002	< .001	.013	< .001	.088	< .001	< .001	.004	

*La correlación es significativa en el nivel .05 (bilateral). **La correlación es significativa en el nivel .01 (bilateral); ACOG: Ansiedad Cognitiva; ASOM: Ansiedad Somática; AUTO: Autoconfianza; COL: Cólera; FAT: Fatiga; VIG: Vigor; AMI: Amistad; TEN: Tensión; DEP: Depresión

Discusión

El objetivo principal de la investigación fue analizar la ansiedad precompetitiva y estado de ánimo post-competitivo en jugadores y jugadoras de pádel. Para ello, se analizaron los descriptivos generales de los instrumentos CSAI-2R y POMS en función de las variables sexo, edad, ámbito de competición (nacional e internacional) y el rendimiento obtenido.

Siguiendo los resultados obtenidos, se ha comprobado que, según el sexo de los deportistas, los jugadores presentaron un mayor nivel de autoconfianza que las jugadoras. Estos resultados coinciden con los de González (2021) con jugadores de fútbol y Osorio et al. (2023) en jugadores de tenis, donde mostraron que la autoconfianza es el factor por excelencia que presentan los hombres antes del inicio de la competición. Esto puede ser debido a diversos factores tanto biológicos como psicológicos que pueden afectar a las mujeres, previamente a la competición, como, pueden ser, alteraciones hormonales o presión social (Domínguez et al., 2024).

Para el estado de ánimo postcompetitivo, los hombres poseen niveles más altos en los factores de cólera, fatiga, vigor, amistad y tensión en comparación con las mujeres, que presentaron un valor más alto en el factor depresión. Estos hallazgos pueden ser debidos a que el sexo masculino se centra más en el resultado final y en el rendimiento deportivo y, por ende, su frustración puede ser mayor aumentando los niveles de ira después de la competición si no consiguen su objetivo (Carazo et al., 2010). Por otro lado, los resultados obtenidos en relación a la amistad, contradicen a los hallazgos de Olmedilla et al. (2021), donde las mujeres mostraron un mayor nivel de amistad que los hombres, teniendo una tendencia mayor a trabajar en grupo y fortalecer el equipo una vez finalizada la competición.

En relación a la edad, los jugadores de edades comprendidas entre 18 y 23 años poseen niveles mayores de ansiedad somática en comparación con los deportistas de 24 años o más. Además, se observa altos niveles de ansiedad cognitiva en los deportistas entre 18-23 años, mientras que la autoconfianza es mayor en los jugadores de 24 años o más. Estos valores concuerdan con los de Sánchez-Alcaraz et al. (2020) con respecto a la ansiedad cognitiva, donde se estableció que los atletas de una edad inferior mostraban mayores niveles de ansiedad cognitiva que los atletas más mayores. En cambio, con respecto a la ansiedad somática y a la autoconfianza, el estudio anterior contradice estos resultados, al observar que los deportistas más jóvenes tienen mayores niveles de autoconfianza en comparación con los de edades superiores y, en cuanto a la ansiedad somática, los deportistas de edades más

pequeñas revelaron niveles inferiores de ansiedad somática con respecto a los más mayores. Esto puede deberse a que, en la muestra utilizada, los jugadores más mayores tienen una mayor experiencia en la competición, lo que hace que puedan afrontar la misma con un mayor nivel de confianza en ellos mismos.

Por otra parte, también se ha comprobado que los jugadores de menor edad poseen una mayor tensión que los más mayores tras la competición, y que, estos últimos, tienen un mayor nivel de amistad, en comparación con los de edades más tempranas. Comparando estos resultados con los de Ruiz-Barquín (2005), se aprecia que los competidores de mayor edad presentaron niveles menores de tensión, irritabilidad y cólera y niveles superiores en amigabilidad con respecto a los más pequeños. En la misma línea, los estudios de García-Naveira y Ruiz-Barquín (2016) mostraron, que los adultos manifestaron un mayor grado de amigabilidad que los más pequeños. En consecuencia, se estima que los jugadores con una mayor edad poseen una experiencia más amplia en el juego y, por consiguiente, una menor tensión que jugadores de edades inferiores.

En función del nivel competitivo, cabe destacar que, el nivel de autoconfianza de los deportistas que compiten a nivel nacional es mayor en comparación con los que disputan competiciones internacionales. Estos valores pueden deberse a que, los que compiten a un mayor nivel competitivo, tienen una mayor presión a la hora de afrontar sus partidos de competición. Igualmente, los valores obtenidos en relación con el estado de ánimo post-competitivo, se ha demostrado que la fatiga es mucho mayor en los deportistas que compiten a nivel nacional con respecto a los que compiten a nivel internacional. En concordancia con lo anterior, Arruza et al. (2003) mostraron diferencias significativas en relación a la fatiga y al tipo de torneo, existiendo niveles más altos en los campeonatos nacionales con respecto a los internacionales, coincidiendo estas conclusiones con los resultados de la presente investigación. Del mismo modo, García-Naveira et al. (2011) afirmaron que los deportistas que disputaron competiciones internacionales mostraron niveles superiores de vigor y amistad, con respecto a los que disputaron competiciones solamente dentro de su nación. Esto puede ser debido a que los deportistas que compiten a nivel internacional, tienen una mayor preparación psicológica lo que permite que acepten en mejor medida la realidad de la competición.

En cuanto al rendimiento obtenido en la competición, los deportistas perdieron su partido, en concreto, los que han sido derrotados a tres sets, presentan mayores estados de cólera, fatiga y depresión. En cambio, los que han

salido victoriosos, especialmente los que han ganado en 2 mangas, son más vigorosos y amistosos una vez finalizada la competición. Estos resultados se deben al tiempo de juego y al resultado final, dado que los jugadores que concluyen en el tercer set y caen derrotados su estado de ánimo será más desfavorable que los jugadores que salen con una victoria en dos sets. Estas evidencias, coinciden con las investigaciones de Castillo-Rodríguez et al. (2012) al relacionar unos estados mínimos de cólera, depresión y ansiedad con los jugadores victoriosos y unos niveles significativamente superiores en los deportistas que salieron derrotados. Asimismo, corroboraron los estudios de Vega-Marcos et al. (2014) al mostrar como los jugadores vencidos mantenían estados emocionales con predominio en la fatiga, depresión y cólera.

Por último, en el análisis correlacional, la ansiedad cognitiva correlacionó de forma positiva con la ansiedad somática y, esta, de forma negativa con la autoconfianza. Además, la ansiedad cognitiva correlacionó de forma negativa con el vigor y la amistad postpartido. Estos hallazgos destacan la importancia, aún más si cabe, de la necesidad de los entrenadores del trabajo de autoconfianza con los deportistas para, así, disminuir el nivel de ansiedad cognitiva y mejorar el rendimiento deportivo (Zurita-Ortega et al., 2017).

Conclusiones

A nivel general, se puede concluir que las mujeres mostraron un menor nivel de confianza en ellas mismas que los hombres, y un mayor nivel de ansiedad. Además, los jugadores de mayor edad, son los que mostraron un mayor nivel de autoconfianza un menor nivel de ansiedad. Por ello, es esencial que los entrenadores y preparadores físicos de todas las edades y niveles, especialmente desde edades tempranas y en el sexo femenino, den una gran relevancia al entrenamiento psicológico como parte fundamental en búsqueda del rendimiento deportivo, intentando potenciar tareas que mejoren el nivel de confianza de los deportistas, disminuyendo la ansiedad previa a la competición y mejorando el estado de ánimo tras la finalización de la misma.

Además, es pertinente resaltar que el estudio llevado a cabo presenta limitaciones referentes con la muestra utilizada. Sería conveniente poder realizar este estudio a una muestra más amplia, para así poder sacar conclusiones más significativas. Además, sería muy recomendable que, una vez analizada la situación de los deportistas y cómo influye el nivel de ansiedad y autoconfianza previo a la competición, aplicar planes de trabajo prácticos en pista con los deportistas, con tareas de entrenamiento que permitan mejorar el nivel de confianza en ellos mismos, y analizar si mejora el nivel de autoconfianza previo

a la competición o no, lo que supondría que también mejorase el estado de ánimo después de la finalización de los encuentros.

Referencias bibliográficas

- Andrade, E. M., Lois, G., & Arce, C. (2007). Propiedades psicométricas de la versión Española del Inventario de Ansiedad Competitiva CSAI-2R en deportistas. *Psicothema*, 19, 150-155.
- Andrade, E., Arce, C., De Francisco, C., Torrado, J., & Garrido, J. (2013). Versión breve en español del cuestionario POMS para deportistas adultos y población general. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(1), 95-102.
- Arroyo, R., González, Ó., & Arruza, J.A. (2020). Influencia del sexo y el resultado en el estado de ánimo de futbolistas iniciados. *Retos*, 38, 349-354. <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.74248>
- Arruza, J.A., Balagué, G., & Arrieta, M. (1998). Rendimiento deportivo e influencia del estado de ánimo, de la dificultad estimada y de la autoeficacia en la alta competición. *Revista de Psicología del Deporte*, 7(2), 193-204.
- Buceta, J.M. (1998). El rol del psicólogo deportivo vs. el rol del entrenador en la aplicación de la psicología en el ámbito del deporte. *Psicología del Entrenamiento Deportivo*, 91-92.
- Carazo, P., & Araya, G.A. (2010). Perfil de rasgos psicológicos para el rendimiento deportivo en hombres y mujeres practicantes de taekwondo. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 5(2), 253-266.
- Castillo-Rodríguez, A. (2012). *El pádel de competición. Análisis de las respuestas fisiológicas, físicas y psicológicas*. Universidad de Málaga.
- Cervelló E., Santos-Rosa F. J., Jiménez, R., Nerea, A., & García T. (2002). Motivación y Ansiedad en jugadores de tenis. *Revista Motricidad*, 9, 141-161.
- Courel-Ibáñez, J., & Sánchez-Alcaraz, B.J. (2018). ¿Pádel, paddle o paddle-tenis? Aclaración sobre el uso de términos para la enseñanza e investigación del pádel. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 23(242), 135-144.
- Domínguez, C., Del Campo, J., García, A., & Ramón-Llín, J. (2024). Valoración perceptiva del rendimiento físico y psicológico en función del tipo de entrenamiento realizado y las fases del ciclo menstrual en mujeres deportistas. *Retos*, 51, 864-871. <https://doi.org/10.47197/retos.v51.101374>
- Federación Internacional de Pádel (2021, 28 de mayo). *Reglamento de juego de pádel*.
- García-Naveira, A., Ruiz-Barquín, R., & Pujals, C. (2011). *Revista de Psicología del Deporte*, 20(1), 29-44.
- García-Naveira, A., & Ruiz-Barquín, R. (2016). Diferencias en personalidad en función de la práctica o no deportiva y categoría por edad en jugadores de fútbol de rendimiento desde el modelo de Costa y McCrae. *Revista*

- Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 11(1), 23-29.
- Gallardo-López, J. A., López-Noguero, F., & Gallardo-Vázquez, P. (2019). Análisis del síndrome de burnout en docentes de educación infantil, primaria y secundaria para su prevención y tratamiento. *Revista electrónica educare*, 23(2), 324-343. <https://dx.doi.org/10.15359/ree.23-2.17>
- Gómez-López, M., Chicau, C., Marques, C., Granero-Gallegos, A., & González-Hernández, J. (2020). Effects of motivational climate on fear of failure and anxiety in teen handball players. *International journal of environmental research and public health*, 17(2), 592. <https://doi.org/10.3390/ijerph17020592>
- González-Campos, G., Valdivia, P., Cachón, J., Zurita, F., & Romero, O. (2017). Influencia del control del estrés en el rendimiento deportivo: la autoconfianza, la ansiedad y la concentración en deportistas. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 32, 3-6.
- González, R. A. (2021). *Relación entre autoconfianza, ansiedad cognitiva – somática y control de afrontamiento positivo y negativo en jugadores/as juveniles de fútbol de salón* [Tesis de Licenciatura, Pontificia Universidad Católica Argentina]. <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/13617>
- Haro, M.M. (2019). Autoconfianza versus autoeficacia del traductor: propuesta terminológica y estado de la cuestión. *Cad. Trad., Florianópolis*, 39(2), 204-226. <https://doi.org/10.5007/2175-7968.2019v39n2p204>
- McNair, D.M., Lorr, M., & Droppleman, L.F. (1971). *Manual for the profile of mood states*. San Diego, CA: Educational and Industrial Testing Service.
- Molina, J., Sandín, B., & Chorot, P. (2013). Sensibilidad a la ansiedad y la presión psicológica: efectos sobre el rendimiento deportivo en adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(1), 45-54.
- Navarro-Alfaro, S. (2014). *Fundamentos del pádel: los secretos de un entrenamiento eficaz para deportistas*. Paidotribo.
- Olmedilla, A., Cánovas, M., Olmedilla-Caballero, B., & Ortega, E. (2021). Características psicológicas relevantes para el rendimiento deportivo: diferencias de género en fútbol juvenil. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(2), 127-137.
- Osorio Roa, D.M., Isaza-Gómez, G.D., & Torres-Ortíz, J.D. (2023). Habilidades psicológicas básicas de un grupo de tenistas en formación de la ciudad de Santiago de Cali. *Retos*, 50, 895–903. <https://doi.org/10.47197/retos.v50.98480>
- Otzen, T., & Manterola, C. (2017). Técnicas de muestreo sobre una población a estudio. *International Journal of Morphology*, 35, 227-232. <https://doi.org/10.4067/s0717-95022017000100037>
- Pineda-Espejel, H. A., Alarcón, E., Morquecho-Sánchez, R., Morales-Sánchez,

- V., & Gadea-Cavazos, E. (2021). Adaptive social factors and precompetitive anxiety in elite sport. *Front. Psychol.* 12:651169. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.651169>
- Rodríguez-Cayetano, A., Hernández-Merchán, F., De Mena-Ramos, J.M., Sánchez-Muñoz, A., & Pérez-Muñoz, S., (2022). Tennis vs padel: Precompetitive anxiety as a function of gender and competitive level. *Front. Psychol.* 13:1018139. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1018139>
- Ruiz-Barquín, R. (2005). Análisis de las diferencias de personalidad en el deporte de judo a nivel competitivo en función de la variable sexo y categoría de edad deportiva. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 5(1-2), 29-44.
- Ruiz-Barquín, R., & Lorenzo-García, O. (2008). Características psicológicas en los jugadores de pádel de alto rendimiento. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 3(2), 183-200.
- Ruiz-Juan, F., & Zarauz, A. (2014). Ansiedad en maratonianos en función de variables socio demográficas. *Retos*, 25, 28-31.
- Ruiz-Juan, F., Zarauz, A., & Flores-Allende, G. (2016). Ansiedad precompetitiva en corredores de fondo en ruta en función de sus variables de entrenamiento. *Retos*, 30, 110-113.
- Sánchez-Alcaraz, B.J. (2013). Historia del pádel. *Materiales para la historia del Deporte*, 11.
- Sánchez-Alcaraz, B.J., Courel-Ibáñez, J., Muñoz, D., Infantes-Córdoba, P., Sáenz de Zumarán, F., & Sánchez-Pay, A. (2020). Analysis of Attacking Actions in Professional Men's Pádel. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 142, 29-34. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es\(2020/4\).142.04](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es(2020/4).142.04)
- Sánchez-Alcaraz, B.J., Jiménez, V., Muñoz, D., & Ramón-Llín, J. (2021). Diferencias en los parámetros de carga externa entre el pádel masculino y femenino profesional. *Journal of Sport and Health Research*, 13(3), 445-454.
- Sandín, B., Chorot, P., Santed, M.A, Jiménez, P., & Romero, M. (1994). Ansiedad cognitiva y somática: relación con otras variables de ansiedad y psicósomáticas. *Revista de Psicología Gral. y Aplic.*, 47(3), 313-320.
- Sierra, J.C., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal-estar E Subjetividade*, 3(1), 10-59.
- Ureña, C., Chinchilla-Minguet, J.L., & Castillo-Rodríguez, A. (2020). Relación de la motivación y el flow situacional en futbolistas sub16 en estado basal y precompetitivo. *Retos*, 37, 480-485. <https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.70937>
- Vaca-García, M.R., Egas-Romo, S.R., García-Quiñonez, O.F., Feriz-Otaño, L., & Rodríguez-Torres, A.F. (2017). Ansiedad precompetitiva en karatecas de alto rendimiento, amateur y novatos. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(2), 239-247.
- Vega-Marcos, R., Ruiz-Barquín, R., Tejero-González, C., & Rivera-Rodríguez, M.

(2014). Relación entre estados de ánimo y rendimiento en voleibol masculino de alto nivel. *Revista de Psicología del Deporte*, 23(1), 49-56.

Zurita-Ortega, F., Rodríguez-Fernández, S., Olmo-Extremuera, M., Castro-Sánchez, M., Chacón-Cuberos, R., & Cepero-González, M. (2017). Análisis de la resiliencia, ansiedad y lesión deportiva en el fútbol según el nivel competitivo. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 12, 135-142.