



**ESTUDIO DE VARIABLES PSICOLÓGICAS EN UNA MUESTRA DE GOLFISTAS
DE ALTO RENDIMIENTO**

ALUMNO: JAVIER FONTELLES CARCELLER (DNI: 20491911-S)

TUTORES: ANA HERMENEGILDA ALARCÓN AGUILAR Y ÓSCAR DEL RÍO

GRADO EN PSICOLOGÍA

CONVOCATORIA JULIO 2017

ÍNDICE

RESUMEN/ABSTRACT	3
EXTENDED SUMMARY	4
INTRODUCCIÓN	6
MÉTODO.....	12
RESULTADOS	14
DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	18
REFERENCIAS.....	21

RESUMEN

En el deporte de alto rendimiento, la psicología del deporte se ha convertido, con el paso de los años, en un elemento cada vez más determinante. En el deporte en general, tener un buen dominio de las habilidades psicológicas puede suponer una gran diferencia con los demás deportistas, y en el caso del golf el uso de estas habilidades junto con el establecimiento de rutinas de competición resulta ser muy efectivo para conseguir un buen rendimiento. El presente estudio se propone evaluar algunas de las características básicas de personalidad, motivaciones en el deporte, expectativas de éxito, ansiedad y estrés, así como comprobar cómo se relacionan entre sí en una muestra de golfistas de alto rendimiento compuesta por 11 deportistas con edades comprendidas entre 16 y 18 años, 6 de las cuales son mujeres y 5 son varones. El instrumento utilizado para llevar a cabo el estudio ha sido la batería de test BTPD-S de Fernández, Fernández y Mielgo (1999), el cual está formado por 6 escalas relativamente independientes (*personalidad, motivaciones en el deporte, expectativas de éxito deportivo, beneficios del deporte para la salud y el bienestar psicológico, ansiedad y estrés en el deporte de alta competición*). Los resultados mostraban unas puntuaciones medias mejores que las del grupo normativo de la batería utilizada. También hemos comprobado que las variables analizadas se relacionan entre sí de la forma esperada.

Palabras clave: alto rendimiento, BTPD-S, golf, variables psicológicas

ABSTRACT

Psychology, in high performance sport, has become in a very determinant point over the years. In sports field, having a good domain of psychology skills can suppose a big difference between other athletes, and in case of golf, using these abilities with establishment of competition routines it's very effective to achieve a better performance. This study proposes to evaluate some basic characteristics of personality, sport motivations, success expectations, anxiety and stress, and check how they relate to each other in a sample of golfers composed by 11 athletes between 16 and 18 years old, 6 of which are women and 5 are men. The instrument used to carry out the study was the test battery BTPD-S of Fernández, Fernández y Mielgo (1999), which is composed by 6 relatively independent scales (*personality, sport motivations, sport success expectations, benefits of sport for health and psychological well-being, anxiety and stress in high performance sport*). The results showed better average marks than normative group. We have also checked that the analyzed variables are related to each other in the way expected.

Keywords: high performance, BTPD-S, golf, psychological variables

EXTENDED SUMMARY

Nowadays, in high performance sport is increasingly common to see athletes including a mental session in their planification. Sport psychology is growing up and breaking through all areas of sport with higher intensity. In high performance area, this discipline is gaining ground and more and more clubs and institutions decide to hire the psychological service to optimize their athletes' performance and help them achieve their sporting goals, in fact, psychologists have placed as the main topic of study the psychological preparation to improve the sports performance (Cruz, 1992). In Spain, there were three pioneers who made their first contributions to sport psychology: José María Cagigal (1963), Josep Roig Ibáñez (1964) y Josep Ferrer Hombravella (1965), thanks to which, other Spanish psychologists began to see the sport as a professional field of work some years after. But despite of this initial push, in the late 70s there were only two groups working in Spain in this discipline: Madrid and Barcelona (Cruz y Cantón, 1992). All the advances that have been made in the field of research have allowed us to focus on the psychological preparation of athletes, having as main objective the maximum performance in the competition (Cruz y Riera, 1991; Araujo, 2000).

Having said that, high performance golf is a sport in which it's very important to develop psychological skills that allow the athlete to perform at their best (assuming that he/she works the same way the physical and technical facets in the training sessions), as attention, concentration and good management of emotions, decision making and mental routines among other. Little by little are more the players who are beginning to become aware of the importance of the psychological part in golf competitions and that they are requesting the services of a professional of the psychology of the sport, as well as federations that hire the sports psychologist to work with their players from an early age to, on this way, come to professional golf with a good foundation as far as psychological preparation is concerned.

Thus, the purpose of the present work has been to perform an evaluation of the basic personality characteristics of a sample of high performance golfers, sports motivations, and expectations of sport success, anxiety and stress in sports. Then we try to see to what extent the variable self-control is able to predict anxiety and stress, and on the other hand to verify to what extent the self-efficacy variable predicts the same two variables mentioned (anxiety and stress). Finally, check if there are significant gender differences in the variables self-control, self-efficacy, anxiety and stress.

The study was focused on 11 golf players belonging to the National School of Golf "Blume" in Madrid during the 2016/17 season. This school corresponds to a high performance program promoted by the Royal Spanish Golf Federation (RFEG). The ages of the sample are between the 16 and 18 years old competing in the junior category.

To make the study was used the Battery of Psychological Tests for Athletes- Salamanca “BTPD-S” of Fernández, Fernández y Mielgo (1999), which consists of 6 independent scales, grouped into 3 blocks: PMEB-D (personality, motivations, expectations and health benefits), ANS-D (situational anxiety scale for high competition athletes) and STR-D Stress for high competition athletes).

After obtaining the data of the test, a descriptive analysis (average, maximum, minimum and rank) of each variable of the battery considered relevant for the objectives of the study was first carried out. We did the correlations between the chosen variables and then the linear regression tests with the independent variables *self-control* and *self-efficacy* to see the prediction on *stress* and *anxiety*. The results show that between the *self-control* variable and *anxiety* and *stress* there is an inverse relationship, that's to say, the greater the self-control is, the lower the level of anxiety and stress are. Similarly, in the correlations between self-efficacy and anxiety and stress, the higher perception of self-efficacy is, the lower the levels of anxiety and stress are. Finally, it was performed a *t* student's test for independent samples to see if there were significant gender differences for the selected variables.

In conclusion, we have observed that the mean scores of the variables studied in our sample have more positive results than those of the normative group, being more relaxed before competing, concentrated and with less worry than would be expected in athletes of this level of competition. Regarding the statistical analysis of self-control predictions and self-efficacy on anxiety and stress variables, they are able to predict the occurrence of these variables to some extent along with other factors of analysis for future research. And finally, we have seen that there are no significant gender differences for any of the variables analyzed.

INTRODUCCIÓN

Actualmente, la psicología del deporte y del ejercicio se encuentra en el periodo de mayor auge de toda su historia, pero debemos remontarnos varias décadas atrás en el tiempo para conocer sus orígenes.

Dosil (2004, p.13) define la psicología de la Actividad Física y del Deporte como “una ciencia que estudia el comportamiento humano en el contexto de la actividad física y deportiva, y como disciplina de las Ciencias de la Actividad Física y del deporte, guarda una relación estrecha con todas las que conforman dicho ámbito, aportando los conocimientos psicológicos al mismo y, de esta manera, completando y enriqueciendo las aportaciones propias de otras ciencias, como la medicina, la sociología o el derecho”

El entrenamiento psicológico en el deporte se inicia entre finales del siglo XIX y principios del XX (Wiggins, 1984). Es en 1898, cuando Norman Triplett, psicólogo de la Universidad de Indiana, se interesa por comprender por qué razón los ciclistas corrían más rápido cuando lo hacían en grupo, o por parejas, que cuando lo hacían solos. Es entonces cuando Triplett lleva a cabo el primer experimento de psicología social y psicología del deporte, en el cual estudia los efectos de la presencia de otros participantes sobre el rendimiento de los ciclistas. Aunque fuera Triplett quien se iniciara en la disciplina, el considerado padre de la psicología del deporte en Estados Unidos es Coleman Griffith, quien, en 1925, desarrolló el primer laboratorio de psicología del deporte y autor de *Psychology of Coaching* (Psicología del entrenamiento) y *Psychology of Athletics* (Psicología del deporte). Entre 1921 y 1931, Griffith publica 25 artículos de investigación sobre psicología del deporte.

Es a mediados de la década de los sesenta, cuando se crea la Academia de Psicología del Deporte y los profesionales especializados en la disciplina estudian la forma en que los factores psicológicos intrapersonales influyen sobre el rendimiento de las habilidades deportivas y motoras y la forma en que la participación en el deporte influye sobre el desarrollo psicológico. En 1965 se creó la Asociación Internacional de Psicología del Deporte (ISSP) con el fin de promover su desarrollo en todo el mundo, dando lugar consigo a la realización de diez congresos internacionales de psicología del deporte, iniciándose *el I Congreso Mundial de Psicología del Deporte* en Roma en ese mismo año y obteniendo su reconocimiento oficial.

El crecimiento más importante llega a mediados de la década de los años setenta, tanto en América del Norte como en el resto del mundo, fueron surgiendo nuevas formas de investigación cualitativa e interpretativa, revistas especializadas y surgieron numerosos libros. En 1979 aparece el *Journal of Sport Psychology* (Revista de Psicología del Deporte), y en 1986 surge *The Sport Psychologist*, la primera revista académica, y la APA (*American Psychological Association*) crea la *división 47*.

Desde la década de los 90, la psicología del deporte y el ejercicio físico tiene reconocimiento por todo el mundo como especialización y con expectativas de seguir creciendo, reconocimiento adquirido por los propios deportistas, entrenadores e incluso “los psicólogos han situado como principal tema de estudio la preparación psicológica para optimizar el rendimiento deportivo” (Cruz, 1992).

En España, fueron tres los pioneros que hicieron sus primeras aportaciones a la psicología del deporte: José María Cagigal (1963), Josep Roig Ibáñez (1964) y Josep Ferrer Hombravella (1965), quienes jugaron un papel importante en la celebración de los primeros congresos y gracias a los cuales, otros psicólogos españoles vieran el deporte como un campo de trabajo profesional años más tarde. Pero a pesar de este empuje inicial, a finales de los años 70 sólo existían dos grupos que trabajaran en España en esta disciplina: Madrid y Barcelona (Cruz y Cantón, 1992).

En la década de los ochenta, en 1986, se celebra el *I Congreso Nacional de Psicología del Deporte* en Barcelona, y en 1987, el *II Congreso Nacional* en Granada, en el cual se constituye la *Federación Española de Asociaciones de Psicología del Deporte*, englobando consigo a las diferentes asociaciones autonómicas (Cruz, 2003). Por lo tanto, podemos decir que en España, la psicología del deporte es reconocida institucionalmente en esta década. A partir de este punto de inflexión, empiezan a aumentar considerablemente las publicaciones de autores españoles en este campo abarcando temas de lo más específicos hasta la psicología del deporte en general, coincidiendo con el nacimiento de la *Revista de Psicología del Deporte (RPD)*, de carácter totalmente científico y adoptando un papel transmisor de conocimientos científicos tanto de autores nacionales como menciones de otros internacionales. Cabe destacar la creación de la *Federación Española de Psicología del Deporte (FEPD)*, gracias a la cual se empiezan a desarrollar equipos de psicólogos del deporte en España, ya sea como investigadores o bien como consultores de deportistas.

En el ámbito de la investigación, Kuntath (1995) indica que entre 1971 y 1991 se publicaron más de 100 libros y 7000 artículos, cifras que han aumentado a lo largo de los últimos doce años, convirtiendo así a la psicología del deporte en un área científica de gran productividad dentro del ámbito de la psicología y de las ciencias del deporte. Esta tendencia ha significado un cambio muy notable, pasando de centrarse en aspectos meramente teóricos y de laboratorio, a aspectos aplicados en el campo de juego (Cruz, 2001). En la actualidad, y siguiendo en esta línea, se busca un equilibrio entre la teoría, la investigación y la práctica, no dejando nunca de lado ninguna de las tres, ya que la teoría es la base sobre la que investigar y evolucionar en la práctica.

Siguiendo con la investigación, es interesante conocer la evolución que ha tenido desde los primeros experimentos en el laboratorio de Wundt (cuyas áreas predominantes eran los tiempos de reacción y la cronometría mental), pasando por los trabajos realizados en la Unión Soviética, donde las áreas de interés se centraban en las motivaciones, el poder mental y las tensiones pre-competitivas de sus deportistas, hasta los países occidentales, más centrados en el aprendizaje motor y la evaluación de la personalidad del deportista (Cruz, 1991). A estas líneas de investigación, se le han ido añadiendo otras nuevas con el paso de los años: lesiones deportivas (Buceta, 1996), trastornos alimentarios (Dosil, 2003), imágenes mentales (Hernández Mendo, 2002), abandono deportivo (Cervelló, 2002), etc...

Toda esta evolución en la investigación ha permitido que nos centremos en la preparación psicológica de los deportistas, teniendo como objetivo principal el máximo rendimiento en la competición (Cruz y Riera, 1991; Araujo, 2000).

El entrenamiento psicológico es un aspecto más del entrenamiento deportivo, tal como indican González y Garcés de los Fayos (2009), es “la práctica habitual de determinadas habilidades psicológicas y estrategias de afrontamiento en situaciones deportivas, y que el psicólogo deportivo debe incidir en el aprendizaje de éstas por parte de los deportistas, trabajando el uso de técnicas y estrategias y los procesos de reflexión y toma de decisiones, tanto a nivel individual con cada deportista como a nivel colectivo en deportes de equipo”. El objetivo final del entrenamiento psicológico es enseñar al deportista a encontrar un estado mental ideal (Orlick, 2004) de cara a un rendimiento superior, especialmente en la competición. El rendimiento deportivo se verá incrementado en la medida en que las emociones negativas sean sustituidas por otras de naturaleza más positiva para el deportista (Ruiz, 2006).

Partiendo de la base de que el rendimiento deportivo es el resultado de la integración de las capacidades físicas (fuerza, velocidad, resistencia, equilibrio, coordinación...), técnicas (dominio de los movimientos de cada modalidad deportiva), estratégico-tácticas (conocimiento de las estrategias de la especialidad deportiva, decisiones tácticas...) y destrezas psicológicas (capacidad para mantener la concentración, regular los niveles de activación, autoconfianza o cooperación con el resto del equipo...) (Williams y James, 2001), el deportista debe entrenar cada uno de estos aspectos para tratar de alcanzar su máximo rendimiento.

En el alto rendimiento, el dominio de las destrezas psicológicas resulta determinante a la hora de explicar las variaciones en los diferentes rendimientos de los deportistas o incluso en el rendimiento de un mismo deportista en dos momentos distintos, puesto que en las otras tres capacidades citadas anteriormente las diferencias son poco significativas. La preparación psicológica de los deportistas incluye tanto el entrenamiento de habilidades mentales para potenciar el rendimiento en entrenamientos y competiciones, como el establecimiento de rutinas

para organizar la actuación del deportista antes, durante y después de las competiciones aplicando las habilidades psicológicas aprendidas.

Un deporte en el que resulta fundamental el entrenamiento psicológico es el golf, hacia el cual va dirigido este trabajo.

Con el fin de contextualizar este deporte, es interesante conocer que el golf atesora muchísima trayectoria histórica, remontándose sus inicios a la Escocia del siglo XV. En el siglo XVIII se establecieron las primeras asociaciones de golf, mientras que en España, el primer club de golf se creó en Las Palmas de Gran Canaria en 1891. Con el paso de los años este deporte, practicado inicialmente por unos pocos, ha ido creciendo paulatinamente y ganando adeptos en el ámbito social y federado, tanto a nivel profesional como amateur. Muestra de este crecimiento es la evolución de las licencias, siendo 3.203 federados en el año 1968 y llegando a los 273.527 de a día de hoy, en 2017 (entre amateurs y profesionales), según los datos consultados por la RFEG (Real Federación Española de Golf).

Puesto que no es necesario desarrollar unas condiciones físicas excepcionales (excepto en el alto rendimiento, que sí que es recomendable), la práctica del golf implica el aprendizaje de otras capacidades como la atención, la coordinación, la concentración, el sentido del equilibrio y del ritmo. En la alta competición, sin embargo, se requieren elevados niveles de exigencia tanto física como psicológica (toma de decisiones sobre el palo a emplear, golpe que se quiere dar, planear estrategias y modificarlas según las circunstancias, saber gestionar las emociones, etc.). Viéndolo desde esta perspectiva, podría decirse que el golf es una actividad cognitivo-emocional, en el que el jugador utiliza los conocimientos que ya posee y los aplica a la situación actual que se plantea en cada golpe, al mismo tiempo que desea ser eficaz en el juego (Irazusta y Arruza, 2006).

Muchas de las investigaciones del golf están enfocadas al estudio de la visualización en el trabajo del putt (Martin y Hall, 1995; Meacci, Pastore, 1995), de la ansiedad y autocontrol en el rendimiento de los jugadores en entrenamiento (Rotella y Bunker, 1981; Murphy y Woolfolk, 1984; Krane, Williams y Feltz, 1992 ; Molander y Backman, 1994; Pons 1994), del estrés (Johnston y McCabe, 1993) y de las variables de control para el rendimiento.

Según Terry (1994), las competiciones nos proporcionan un marco ideal para el estudio del comportamiento humano, las situaciones competitivas llevan a los deportistas al límite de sus capacidades físicas y psicológicas, y a menudo, entre jugadores del mismo nivel, el factor psicológico es el que marca la diferencia (Davis, 1991).

Siguiendo a Villamarín (1998), el entrenamiento mental consiste en la práctica habitual de determinadas habilidades psicológicas como afrontamiento en situaciones deportivas, tanto de

entrenamiento como de competición. Esto requiere un trabajo sistemático y aplicado en los contextos deportivos y fuera de estos. En el golf, dicha práctica habitual consiste en aprender a pensar todos los días de la forma más efectiva y eficiente posible (Rotella, 1995). La función del psicólogo deportivo como “entrenador de habilidades mentales”, consiste en enseñar habilidades psicológicas y técnicas para el desarrollo como deportistas. Como afirma García Mas (2002), un psicólogo aplicado, debería ser capaz de detectar las situaciones desestabilizadoras del juego y saber que su trabajo no puede estar enfocado (ni en la observación o evaluación, ni mucho menos en el entrenamiento o la intervención) respecto a un concepto “global” del juego, sino a las distintas circunstancias concretas que se suceden.

Partiendo de las principales funciones de actuación profesional de la Psicología del Deporte y la Actividad Física (COP, 1998; Cantón, 2002; 2009): a) Evaluación y diagnóstico, b) Planificación y asesoramiento, c) Intervención, d) Educación y formación y e) Investigación; en el presente trabajo nos centraremos en la primera de todas, la evaluación y el diagnóstico.

En el proceso de la evaluación es relevante el uso de escalas psicométricas y cuestionarios, en España uno de los más utilizados es el Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD) de Gimeno, Buceta y Pérez-Llantada (1999), el cual puede ser útil para la evaluación de necesidades y recursos de un deportista o equipo. Sin embargo, la Batería de Test Psicológicos para Deportistas PY-BTPD-S (Fernández, Fernández y Mielgo, 1999) también puede resultar de especial utilidad para evaluar determinadas características presentes en los deportistas de alto nivel. Las variables evaluadas en esta batería que están asociadas al rendimiento deportivo son: alto autocontrol, baja ansiedad, alta autoestima, autoconfianza y seguridad en sí mismo, alta autoeficacia, cohesión y cooperación, baja motivación narcisista, afiliación e integración social, moderado prestigio y reconocimiento social, alta motivación de logro, expectativas de éxito deportivo y encuentra beneficios físicos y psicológicos en la práctica del deporte.

Las variables psicológicas analizadas en la batería de test PY-BTPD-S asociadas a un alto rendimiento deportivo son la alta motivación de logro y compromiso, habilidad para concentrarse en la tarea, buen manejo del estrés y pensamientos positivos que le favorezcan en su desempeño, entre otras según indica Gould (2011).

Según Williams (1991), se llevaron a cabo investigaciones que analizaron 11 características psicofisiológicas que distinguen a los deportistas exitosos de los que no lo son, sin embargo los resultados indicaban que las características más consistentes en este aspecto son la autoconfianza, la concentración y el grado de ansiedad. En un estudio posterior, se realizó una encuesta en el equipo Olímpico de Estados Unidos, y dentro de las diez cualidades psicológicas

principales para considerar a un deportista como exitoso, señalaban la Fortaleza Mental como la número uno (APA, 2002).

Gracias a las investigaciones, se ha podido establecer un conjunto de habilidades psicológicas que influyen en el rendimiento deportivo y representan la excelencia deportiva. Estas cualidades son la autoconfianza, motivación y compromiso, control o grado de ansiedad, concentración, control atencional, visualización, establecimiento de objetivos, planificación de entrenamientos y competiciones o la simulación de competiciones (Nideffer, 1979, 1981, 1985, 1993; Singer y col., 1991; Balaguer, 1994; Lazarus, 2000).

En los deportes individuales como el golf, muchos jugadores centran el foco atencional en agentes externos (la clasificación, el resultado, las expectativas...), pensando en el futuro, anticipando acontecimientos y preocupándose de cosas que aún no han ocurrido (como quedar en mala posición o hacer muchos golpes); pensando en el pasado después de fallar un golpe que no esperaban o centrandos los auto-diálogos en los errores, yendo en “piloto automático” (Silverton, 2012). Cuando el deportista consigue dirigir su atención a los estímulos de la tarea, estar concentrado y modificar los pensamientos negativos por otros que le ayuden, podremos decir que está aprovechando los recursos y optimizando el rendimiento. Siguiendo a Hernández (2006), los mejores niveles de ejecución se consiguen cuando el deportista está en la “zona” de activación óptima, en la cual la atención está focalizada únicamente en el proceso de ejecución.

Es frecuente que ocurran fenómenos de absentismo, falta de esfuerzo, deterioro de la ejecución e incluso abandono de la actividad debido a la falta de concentración y no saber gestionar correctamente el estrés (Guillén, 2007). Es por esto que se considera importante el estudio de la ansiedad competitiva debido a que repercute en el rendimiento deportivo.

Los golfistas profesionales creen que la actitud, el deseo y la motivación son importantes cualidades psicológicas necesarias para tener éxito en los torneos. El efecto de las estrategias de afrontamiento es importante pero estas pueden cambiar con el tiempo, y los golfistas deben ser capaces de modificar y combinar diferentes estrategias. La rutina pre-golpe está asociada a un mayor rendimiento, favoreciendo la concentración en los procesos mentales previos al golpe. Esta rutina puede facilitar la ejecución automática de la técnica, mejorando consigo el rendimiento.

En línea con Gould, Guinan, Greenleaf, Medbery y Peterson (1999) y Durand-Bush y Samela (2002), el máximo rendimiento en la alta competición es un proceso complejo que está sujeto a una variedad de factores, como son el psicológico (características psicológicas y preparación mental), físico (características físicas y entrenamientos), social (apoyo familiar y amigos) y de organización (instituciones que gestionan la actividad).

En cuanto a los factores psicológicos, en la alta competición intervienen una serie de variables psicológicas asociadas con el buen rendimiento deportivo que tienen una notable importancia, como son la alta motivación de logro, la atención y concentración en la tarea, el control del estrés y la ansiedad (Ruiz, Sánchez, Durán y Jiménez, 2006), altos niveles de autoconfianza (Lameiras, Almeida, Pons, y Gracia-Mas, 2014), la autoeficacia percibida (Lázaro, & Villamarín, 1993), la autoestima (Mateo-March et al., 2013) o la cohesión (Leo Marcos, García Calvo, Parejo González, Sánchez Miguel, & Sánchez Oliva, 2010).

Objetivo e hipótesis

El objetivo de este trabajo es evaluar las características básicas de personalidad de una muestra de golfistas de alto rendimiento, las motivaciones deportivas, las expectativas de éxito deportivo, la ansiedad y el estrés en el deporte. Por otro lado, hallar cuáles son las variables psicológicas de mayor importancia en este deporte, así como comprobar de qué manera influyen estas variables en determinados aspectos. En el presente trabajo se plantean tres hipótesis:

- Hipótesis 1: el autocontrol como variable predictora de ansiedad y estrés
- Hipótesis 2: la autoeficacia como variable predictora de ansiedad y estrés
- Hipótesis 3: no existen diferencias de género significativas en las variables autocontrol, autoeficacia, ansiedad y estrés

MÉTODO

Participantes

En el presente estudio han participado 11 jugadores y jugadoras de golf (6 chicas y 5 chicos) pertenecientes a la escuela Nacional de golf Blume de Madrid de la temporada 2016/17, la cual corresponde a un programa de alto rendimiento impulsado por la Real Federación Española de Golf (RFEG), con edades comprendidas entre los 16 y 18 años que compiten en la categoría júnior. El programa lo completan dos jugadores más, pero a causa de lesiones y ausencias tempranas, se ha considerado conveniente no incluirlos en el estudio.

Instrumento

El estudio se ha llevado a cabo mediante la “Batería de Test Psicológicos para Deportistas-Salamanca” (BTPD-S) de Fernández, Fernández, y Mielgo (1999). La batería consta de 6 escalas relativamente independientes: *personalidad, motivaciones en el deporte, expectativas de éxito deportivo, beneficios del deporte para la salud y el bienestar psicológico, ansiedad y stress en el deporte de alta competición*. Todas las escalas están agrupadas en 3 bloques: a) PME-B-D: *personalidad, motivaciones, expectativas y beneficios en la salud*; b) ANS-D: *escala*

de ansiedad situacional para deportistas de alta competición; y c) STR-D: escala de stress para deportistas de alta competición.

El primer bloque (PMEB-D) mide las siguientes variables:

- PD-S (Escala de personalidad para deportistas): autocontrol (Act), autoestima (Aes), autoconfianza y seguridad en sí mismo (Acs), autoeficacia (Aef), cohesión y cooperación (Chc).
- MT-D (Escala de motivaciones en el deporte): motivación narcisista (Mn), afiliación e integración social (Afs), reconocimiento social (Rs), motivación de logro (MI).
- EE-D: Escala de expectativas de éxito deportivo.
- BF-D: Beneficios del deporte sobre la salud física y bienestar psicológico.

El segundo bloque (ANS-D) evalúa el nivel de ansiedad que los deportistas pueden experimentar en situaciones relacionadas con la práctica deportiva, tanto en etapas precompetitivas, competitivas como postcompetitivas.

El tercer bloque analiza cuáles son los acontecimientos, agentes y situaciones generadores del stress y los efectos negativos del mismo sobre el deportista de alta competición. Por tanto analizar su frecuencia y su influencia en el rendimiento deportivo.

En cuanto a la justificación estadística, para analizar la consistencia interna que definen a cada una de las escalas y subescalas de PMEAB-D, se ha aplicado la técnica de correlación biserial puntual. Los resultados muestran los siguientes índices: Ps-D: .53, Mt-D: .49, Ee-D: .55 y Bf-D: .45, Ans-D: .51 y Str-D: .52, todos ellos considerados aceptables.

Los índices de fiabilidad hallados, a través de la formulación KR.20 de Kuder-Richardson, apuntan que la batería cuenta con los siguientes índices de fiabilidad:

- Escala PMEAB-D: Act: .76, Aes: .71, Acs: .65, Aef: .67, Chc: .63, Mn: .59, Afs: .61, Rs: .70, MI: .74, Ee-D: .65, Bf-D: .58.
- Escala ANS-D: .68
- Escala Str-D: .71

Y por último, para obtener los índices de validez, se utilizó procedimientos de convergencia, correlacionando con las subescalas del CPS, MPS, EAE de Fernández Seara y otros (TEA Ediciones 1989, 1993, 1998):

- Escala PMEAB-D: Act: .54, Aes: .67, Acs: .58, Aef: .55, Chc: .56, Mn: .48, Afs: .53, Rs: .63, MI: .59

- Escala ANS-D: A partir del análisis factorial (componentes principales), rotación oblicua (varimax) y los ítems con saturación superior a .30, se han obtenido dos factores principales definidos como: a) Factor I- Tendencia a considerar las situaciones precompetitivas y competitivas como amenazantes para el sujeto; b) Factor II- Respuestas inadecuadas a las demandas deportivas.

Por otro lado, para evaluar la variable de *rendimiento* de los jugadores, el instrumento utilizado ha sido el *rankin nacional boy 2017* para los chicos del comité masculino y el *rankin nacional girl 2017* para las chicas del comité femenino. El primero considera hasta 66 jugadores, mientras que el femenino cuenta con 54 jugadoras.

RESULTADOS

En primer lugar se realizó un análisis descriptivo (media, máximo, mínimo y rango) de los resultados de la muestra en cada una de las variables de la batería de test BTPD-S que se han considerado relevantes para los objetivos del presente trabajo (autocontrol, autoestima, autoconfianza, autoeficacia, motivación de logro, expectativas de éxito deportivo, ansiedad y estrés) obtenidos en un único momento temporal (*Tabla 1*).

Tabla 1. Análisis estadístico de las escalas evaluadas

ESCALAS	N	Rango	Mínimo	Máximo	Media
Autocontrol	11	9	2	11	8,45
Autoestima	11	6	5	11	8,09
Autoconfianza	11	5	5	10	8,18
Autoeficacia	11	7	3	10	7,91
Motivación de logro	11	4	5	9	7,00
Expectativas de éxito deportivo	11	19	1	20	8,82
Ansiedad	11	13	0	13	4,55
Estrés	11	8	8	16	13,27
N válido por lista	11				

Observando los resultados de las medias, podemos afirmar que las medias de la muestra en las escalas de personalidad (autocontrol, autoestima, autoconfianza y autoeficacia), motivación (motivación de logro) y expectativas de éxito deportivo mantienen medias superiores a las del grupo normativo, mientras que las medias de ansiedad y estrés son claramente inferiores a las del grupo normativo (*Tabla 2*), resultados que destacan positivamente.

Tabla 2. Estadísticos descriptivos del grupo normativo (Referencia BTPD-S).

Constructo	Rango	Media	Desviación típica	N
Personalidad (PS-D)	1-11	5,8-6	5,3-5,9	549
Motivaciones en el deporte (MT-D)	1-9	4,8-5,7	3,8-4,6	549
Expectativas de éxito deportivo (EE-D)	1-16	8,2	6,1	549
Ansiedad (ANS-D)	1-35	15,8	6,4	128
Estrés (STR-D)	1-27	14,9	6,2	167

A continuación, con el fin de averiguar si se cumplían nuestras hipótesis, se hicieron las pruebas de correlación entre las variables objetivo de nuestras hipótesis a fin de comprobar el tipo de relación entre ellas y si son significativas (Tabla 3). La Tabla 4 presenta los datos obtenidos de la regresión lineal con el *autocontrol* como variable independiente, como predictora sobre las variables dependientes *ansiedad* y *estrés*, y a colación de ésta, la misma regresión con la variable independiente *autoeficacia*.

Tabla 3. Correlación entre las variables de autocontrol y autoeficacia con ansiedad y estrés

	2. Autoeficacia	3. Ansiedad	4. Estrés
1. Autocontrol	,794**	-,803**	-,643*
2. Autoeficacia	-	-,624*	-,570
3. Ansiedad		-	,889**
4. Estrés			-

** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

* La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Los resultados de las correlaciones muestran que entre la variable autocontrol y la ansiedad y estrés existe una relación inversa, es decir, a mayor autocontrol menor es el nivel de ansiedad y de estrés. Del mismo modo ocurre en las correlaciones entre autoeficacia y ansiedad y estrés, cuanto mayor es la percepción de autoeficacia menores son los niveles de ansiedad y estrés.

Tabla 4. Regresión lineal de autocontrol como predictor de ansiedad

Variable	R	R cuadrado	R cuadrado ajustado	Error estándar de la estimación
Autocontrol	,803 ^a	,645	,605	3,275

En la *Tabla 4* y la *Tabla 5*, vemos que los resultados van en la dirección esperada, puesto que la varianza explicada por la variable *autocontrol* es cercana al 60% como predictora de la variable *ansiedad*, y cercana al 35% con respecto al *estrés*.

Tabla 5. Regresión lineal de autocontrol como predictor de estrés

Variable	R	R cuadrado	R cuadrado ajustado	Error estándar de estimación
Autocontrol	,643 ^a	,413	,348	3,051

La misma operación se realizó con la variable *autoeficacia* sobre las variables independientes de *ansiedad* y *estrés*.

Tabla 6. Regresión lineal de autoeficacia como predictor de ansiedad

Variable	R	R cuadrado	R cuadrado ajustado	Error estándar de estimación
Autoeficacia	,624 ^a	,390	,322	4,292

Tabla 7. Regresión lineal de autoeficacia como predictor de estrés

Variable	R	R cuadrado	R cuadrado ajustado	Error estándar de estimación
Autoeficacia	,570 ^a	,325	,250	3,273

En los resultados obtenidos tras realizar la regresión lineal con la variable *autoeficacia* como predictora de *ansiedad* (*Tabla 6*), vemos que la varianza explicada por esta variable es del 32,2%, mientras que en la regresión de autoeficacia como predictora de estrés, la varianza explicada es del 25% (*Tabla 7*).

Los resultados obtenidos tras realizar las pruebas estadísticas correspondientes, se puede observar que con un nivel de confianza del 95%, las regresiones entre *autocontrol-ansiedad* y *autocontrol-estrés*, son ambas significativas. Del mismo modo, los resultados de las regresiones entre *autoeficacia-ansiedad* y *autoeficacia-estrés*, también muestran datos significativos.

Por otro lado, con el fin de comprobar si había diferencias de género significativas con las variables de *autocontrol* y *autoeficacia*, realizamos una comparación para la variable *autocontrol*, considerando como variable independiente el *género*.

Tabla 8. Prueba *t* de muestras independientes para la variable *autocontrol*

	N	Media	t	p
Hombres	5	9,6	1,407	0,193
Mujeres	6	7,5		

Observando los resultados obtenidos tras realizar la prueba *t* de Student, podemos asumir que, con una confianza del 95%, no hay diferencias significativas entre *ambos géneros* respecto a la variable *autocontrol*.

Del mismo modo, realizamos la misma operación para la variable *autoeficacia*, cuya hipótesis plantea que no hay diferencias de género con respecto a esta variable.

Tabla 9. Prueba *t* de muestras independientes para la variable *autoeficacia*

	N	Media	t	p
Hombres	5	8	0,133	0,898
Mujeres	6	7,83		

Tras realizar el contraste, podemos asumir que, con una confianza del 95%, no hay diferencias significativas respecto a la variable *autoeficacia* en ambos géneros.

Tabla 10. Prueba *t* de muestras independientes para la variable *ansiedad*

	N	Media	t	p
Hombres	5	6	-1,815	0,103
Mujeres	6	11,17		

Al hacer la prueba *t* de muestras independientes para la variable *ansiedad* (Tabla 10) y teniendo como hipótesis que no existen diferencias de género significativas, los resultados indican que con una confianza del 95% no existen tales diferencias.

Y por último hicimos la misma prueba con la variable *estrés* (Tabla 11), también planteando la hipótesis de que no existen diferencias sobre el género.

Tabla 11. Prueba *t* de muestras independientes para la variable estrés

	N	Media	t	p
Hombres	5	2,8	-1,48	0,173
Mujeres	6	6		

Viendo los resultados, podemos confirmar que nuestras hipótesis son ciertas, mostrando que no existen diferencias significativas en nuestra muestra de jugadores entre ambos géneros al realizar la prueba *t* de Student-Fisher con una confianza del 95%.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

El alto rendimiento deportivo tiene como finalidad el éxito de los deportistas que lo practican, definido como mejoras de marcas y estar en los primeros puestos de los diferentes campeonatos en los que se participa. La enorme carga física y psicológica, sitúa a estos deportistas en un entorno de vulnerabilidad que puede hacer variar su rendimiento cuando la presión es extrema y los niveles de ansiedad son elevados. Nos hemos planteado como objetivo analizar cuál es la relación que existe entre las variables *autocontrol* y *autoconfianza* sobre la *ansiedad* y el *estrés*.

A grandes rasgos, hemos observado que las puntuaciones medias en ansiedad y estrés se encuentran por debajo del grupo normativo, indicando una menor tensión, menos temores, aumento de excitación y más ganas por competir en los deportistas de la muestra. En definitiva, están más relajados, tranquilos, concentrados y con menos preocupaciones de lo que sería esperable en deportistas de este nivel de competición. Este hecho puede deberse a varios factores, como por ejemplo las características individuales de los jugadores, ya que, como bien sabemos, pueden actuar como facilitadores o por el contrario hacer más difícil la aparición de elevados niveles de ansiedad y estrés pre-competitivos. Otro posible factor que puede haber tenido gran influencia en los resultados es el entrenamiento psicológico que ha recibido la muestra de jugadores y jugadoras en años anteriores, hecho que los predispone a tener una pequeña diferencia en el control del estrés y la ansiedad con respecto a jugadores que no han recibido este entrenamiento mental. Decir que en el nivel de rendimiento que se encuentran estos jugadores, la presión siempre va a ser un aspecto que no se puede pasar por alto a la hora de interpretar los resultados.

Por otro lado, si nos fijamos en las puntuaciones medias obtenidas en las variables de autocontrol, autoestima, autoconfianza, autoeficacia, motivación de logro y expectativas de éxito deportivo, podemos afirmar que se obtienen valores mayores a las medias del grupo normativo, indicando un mayor control de las emociones, impulsos y frustraciones, una alta

percepción de sí mismo y de su valía como jugadores, mayor seguridad y confianza en sus posibilidades de éxito, mayor capacidad de esfuerzo y de obtener los resultados esperados, búsqueda del desarrollo personal y espíritu de superación diario, mayor confianza en la obtención de éxitos deportivos y consecución de proyectos y metas.

Nos planteamos la hipótesis que afirma que el nivel de ansiedad podría estar explicado por la variable *autocontrol*, y para ello, tras obtener las correlaciones, realizamos la regresión correspondiente vista en el apartado de resultados, a partir de la cual podemos concluir que existe una relación inversa entre las variables, es decir, que a mayores niveles de autocontrol, menores son los de ansiedad y estrés. La cantidad de varianza de la ansiedad explicada por el autocontrol supone un 64,5% y el 35,5% restante se debe a otros factores. Así mismo, mediante la misma prueba estadística, comprobamos que existe una relación inversa entre autocontrol y estrés, cuantificada en un 41,3% de la varianza explicada por el autocontrol.

De forma similar, se evaluaron las relaciones de autoeficacia con la ansiedad y el estrés, observando que existe una relación inversa entre ellas. La varianza de las variables ansiedad y estrés explicadas por la autoeficacia están cuantificadas en un 39% y un 32,5% respectivamente.

En cuanto a las diferencias de género, tampoco puede decirse que sean muchos los trabajos que analizan las diferencias debidas al sexo del deportista. Si hablamos de ansiedad precompetitiva, citando a Tabernero y Márquez (1993) (pp. 68-72), *“la mujer atribuye su ansiedad al hecho de dudar de sí mismas y de sus posibilidades, manteniendo una mayor preocupación por perder el reconocimiento debido a una peor actuación”*. Por su parte, Martens (1977) encontró que los datos referidos a la ansiedad rasgo suelen ser superiores en las mujeres. Así mismo, Jones y Cale (1989) mostraron que si bien en los hombres no se reflejaban diferencias importantes en los momentos previos a competir, en el caso de las mujeres podría observarse un progresivo incremento hasta el momento de la competición; indicando también un incremento más precoz en la ansiedad somática que los varones. En el caso de la autoconfianza, ésta se mantenía estable en los varones pero disminuía en las mujeres en los momentos de la competición. Como indican otras investigaciones (Boutulier y Sangiovanni, 1985), han encontrado que la autoconfianza y el autoconcepto aumentaban si las chicas empezaban sus actividades deportivas a una edad temprana, especialmente durante la adolescencia, es decir, las mujeres deportistas se sienten más seguras de ellas mismas y de su habilidad para relacionarse significativamente con el mundo del deporte. Sin embargo, en contraposición a estos estudios, resultados aportados por Martens, Vealey y Burton (1990), Jones, Swain y Cale (1991), Sewell y Edmondson (1996) y más recientemente por León- Prados, Fuentes y Calvo (2011) señalan que las mujeres muestran mayor ansiedad cognitiva, somática y menor autoconfianza pre-competitiva.

Tal como observamos en nuestros resultados, al plantear si existían diferencias de género respecto a las variables de *autocontrol* y *autoeficacia*, realizamos la prueba *t* de Student-Fisher con la finalidad de contrastar hasta qué punto se cumple la hipótesis planteada, y nuestros datos

nos indican que no existen diferencias significativas, resultados que van en la dirección de la investigación mencionada de Jones y Cale (1989). Nuestro estudio está centrado en una muestra donde la proporción de hombres y mujeres es similar.

Como conclusión y propuestas de intervención, mencionar que se han obviado en los cuestionarios utilizados variables que pueden ser interesantes para futuras investigaciones en este deporte a nivel profesional, como son: el prestigio y reconocimiento social, beneficios del deporte sobre la salud física y el bienestar psicológico, la motivación narcisista y la afiliación e integración social.

Los datos que hemos obtenido sobre la muestra seleccionada, la cual tiene a su disposición un psicólogo deportivo, nos pueden servir para resaltar la importancia del trabajo mental en el golf y en el deporte en general, puesto que los resultados referentes a las variables evaluadas nos indican que tienen una mejor preparación psicológica que la muestra seleccionada en el grupo normativo. Cabe resaltar como limitación, que a la hora de comparar nuestra muestra con el grupo normativo, se deberían tener en cuenta las diferencias psicológicas que existen entre los deportes que fueron seleccionados para la obtención de los datos de la batería, ya que en cada uno destacan más unas variables psicológicas que en otros, como podría ser en el caso de comparar los deportes individuales con los colectivos. Otra limitación que hemos encontrado es que, al realizar la prueba en un único momento, el estado de ánimo de los deportistas puede sesgar los resultados, por lo que de cara a futuras investigaciones sería interesante poder realizar un estudio longitudinal y comprobar los datos en distintos momentos.

Remarcar que no existe un único cuestionario que evalúe las principales variables psicológicas y necesitaríamos una batería amplia de pruebas para hacernos una idea de las necesidades y dificultades por las que pasan los deportistas.

También mencionar que es de vital importancia que el psicólogo deportivo junto con los otros técnicos responsables trabajen conjuntamente para poder alcanzar las metas propuestas, estableciendo objetivos a corto y largo plazo y planificando los entrenamientos de forma que los deportistas puedan obtener el máximo rendimiento posible.

Para finalizar, sería conveniente para futuras investigaciones con muestras similares, hacer una evaluación más específica añadiendo a la administración de la batería BTPD-S el uso de entrevistas con el objetivo de añadir al estudio una intervención individualizada donde poder sacar mayor rendimiento a cada jugador.

REFERENCIAS

- APA (2002). Psicología profesional: la Investigación y Práctica, 31 (4), 363-364
- Arbinaga Ibarzábal, F. (2013). Fisicoculturismo: diferencias de sexo en el estado de ánimo y la ansiedad precompetitiva. *Revista de Psicología del Deporte*, 22 (2), 353-360.
- Balaguer, I. (1994). *Entrenamiento psicológico en el deporte* (1st ed., p. 13). Valencia: Albatros.
- Boutilier, M. y Sangiovanni, L. (1985). *Women, health and healing: toward a new perspective*. New York, Tavistock.
- Dosil, J. (2004). *Psicología de la Actividad Física y del Deporte*. Madrid: McGrawHill
- Dosil, J. y González, J. (2003). Tendencias de la investigación en psicología de la actividad física y del deporte. *Revista De Psicología Y Psicopedagogía*, 2(2), 147-164.
- Durand-Bush, N. y Samela, J. H. (2002). The development and maintenance of expert athletic performance: perceptions of world and Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14 (3), 154-171.
- Fenoy, J. y Campoy, L. (2012). Rendimiento deportivo, estilos de liderazgo y evitación experiencial en jóvenes futbolistas almerienses. *Revista De Psicología Del Deporte*, 21(1), 137-142.
- Fernández, J. L., Fernández, J, y Mielgo, M. (1999). *PY-BTPD-S Bateria de test psicológicos para deportistas- Salamanca*. Madrid: Psymtéc.
- García Naveira, A. (2010). *Diferencias individuales en estilos de personalidad y rendimiento en deportistas* (Doctorado). Universidad Complutense de Madrid.
- García, J., Sánchez-Alcaraz, B., Gómez, A., López, G., y Díaz, A. (2012). Variables psicológicas que afectan al rendimiento de los futbolistas de 3ª división española. In *IV Congreso Internacional de Ciencias del Deporte y la Educación Física. (VIII Seminario Nacional de Nutrición, Medicina y Rendimiento Deportivo)*. Murcia: Universidad de Murcia.
- Gimeno, F., Buceta, J.M. y Pérez-Llantada, M.C. (2007). Influencia de las variables psicológicas en el deporte de competición: Evaluación mediante el cuestionario características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo. *Psicothema*, 19 (4), 667-672.
- Godoy-Izquierdo, D., Vélez, M., y Pradas, F. (2007). Nivel de dominio de las habilidades psicológicas en jóvenes jugadores de deportes de raqueta y pala: tenis de mesa y bádminton. *Cuadernos De Psicología Del Deporte*, 7(1), 46-59.
- González, M. (2010). Evaluación psicológica en el deporte: Aspectos metodológicos y prácticos. *Papeles Del Psicólogo*, 31(3), 250-258.

- Gould, D. (2011). *Características psicológicas de los campeones olímpicos / Alto Rendimiento. Alto Rendimiento*. Retrieved 1 April 2017, from <https://altorendimiento.com/elestudio-cientifico-psicologia/>
- Gould, D., Guinan, D., Greenleaf, C., Medbery, R., y Peterson, K. (1999). Factors affecting Olympic performance: Perceptions of athletes and coaches from more and less successful teams. *Sport Psychologist, 13* (4), 371-394.
- Hellström, J. (2009). Psychological hallmarks of skilled golfers. *Sports Medicine, 39*(10), 845-855. doi: 10.2165/11317760-000000000-00000
- Hernández, A. (2003). *Psicología del Deporte (Vol. 1): Fundamentos 1* (1st ed., pp. 18-19). Buenos Aires: Efdportes.
- Hernández, J. y Garcés de los Fayos, E. (2009). Plan de entrenamiento psicológico en el deporte de la petanca: en búsqueda del rendimiento grupal óptimo. *Revista De Psicología Del Deporte, 18*(1), 87-104.
- Irazusta, S. y Arruza, J. (2006). Influencia de variables psicológicas en el rendimiento de jugadores amateurs de golf. *Revista De Psicología Del Deporte, 15*(1), 127-138.
- Jones, J. G. y Cale, A. (1989). Precompetition temporal patterning of anxiety and self-confidence in males and females. *Journal of Sport Behavior, 12*, 183-195.
- Jones, J. G., Swain, A. y Cale, A. (1991). Gender differences in precompetition temporal patterning and antecedents of anxiety and self-confidence. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 13*, 1-15.
- La historia del golf. Golfmagazine.com.mx*. Retrieved 1 March 2017, from http://www.golfmagazine.com.mx/Golf_Historia.htm
- Lameiras, J., Almeida, P., Pons, J., y Gracia-Mas, A. (2014). Incorporación de una rutina para la optimización del rendimiento deportivo. *Revista De Psicología Del Deporte, 23*(2), 337-343.
- Lázaro, I., y Villamarín, F. (1993). Capacidad predictiva de la auto-eficacia individual y colectiva sobre el rendimiento en jugadoras de baloncesto. *Revista De Psicología Del Deporte, 2*(2).
- Leo Marcos, F., García Calvo, T., Parejo González, I., Sánchez Miguel, P., y Sánchez Oliva, D. (2010). Interacción de la cohesión en la eficacia percibida, las expectativas de éxito y el rendimiento en equipos de baloncesto. *Revista De Psicología Del Deporte, 19*(1).
- León-Prados, J. A., Fuentes, I. y Calvo, A. (2011). Ansiedad estado y autoconfianza precompetitiva en gimnastas. *International Journal of Sport Science, 7*(23), 76-91. doi:10.5232/ricyde.
- López, J. (2009). Habilidades psicológicas para la mejora del rendimiento en tenis de mesa. *Cuadernos De Psicología Del Deporte, 9*(1), 53-72.
- Martens, R. (1977). *Sport competition anxiety test*. Human Kinetics Champign.

- Martens, R., Vealey, R. S. y Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.
- Mateo-March, M., Rodríguez-Pérez, M., Costa, R., Sánchez-Muñoz, C., Casimiro-Andújar, A., y Zabala, M. (2013). Efecto de un programa de intervención sobre el estrés percibido, autoestima y rendimiento en jóvenes pilotos de motociclismo de elite. *Revista De Psicología Del Deporte*, 22(1).
- Olmedilla, A., Ortega, E., Andreu, M., y Ortín, F. (2010). Programa de intervención psicológica en futbolistas: Evaluación de habilidades psicológicas mediante el CPRD. *Revista De Psicología Del Deporte*, 19(2), 249-262.
- Pinto, M. y 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.
- Quiñones, E., Garcés de Los Fayos, E., Peñaranda, M., López, J., y Jara, P. (2001). Un acercamiento a la comprensión de la psicología del deporte en España. Análisis de la Revista de Psicología del Deporte 1992-1999. *Revista De Psicología Del Deporte*, 10 (1), 69-81.
- Rotella, B. y Cullen, B. (1995). *El golf no es el juego de la perfección* (1st ed.). Madrid: Tutor.
- Ruiz, L., Sánchez, M., Durán, J. y Jiménez, C. (2006). Los expertos en el deporte: su estudio y análisis desde una perspectiva psicológica. *Anales de Psicología*, 22 (1), 132-142.
- Sewell, D. F. y Edmondson, A. M. (1996). Relationships between field position and pre-match Competitive State Anxiety in soccer and field hockey. *International Journal of Sport Psychology*, 27(2), 159-172.
- Tabernero, B. y Márquez, S. (1993). Diferencias de sexo y edad en los componentes de la ansiedad competitiva. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 34, 68-72.
- Weinberg, R. y Gould, D. (2010). *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico* (1st ed.). Madrid, España: Médica Panamericana.