

**ANÁLISIS DE LAS
CARACTERÍSTICAS
PSICOLÓGICAS EN JUGADORES DE
PÁDEL**

Analysis of the psychological characteristics of
padel players

Autor: Eduardo Paricio Francés

Tutor: Carlos Castellar Otín

Fecha de presentación: 9-10 de octubre del 2023.

RESUMEN

El pádel es un deporte que ha experimentado un aumento exponencial tanto en eventos como en practicantes. Por otro lado, conocer y aplicar las variables psicológicas dadas por la práctica deportiva puede llevar a una mejora del rendimiento y la práctica deportiva. El presente estudio tiene como objetivos analizar las características psicológicas en jugadores de pádel y correlacionar dichas características psicológicas en función de sexo, posición y categoría de juego. Finalmente se pretende relacionar dichas características con la muestra general de deportistas. La muestra de la investigación han sido 58 jugadores de pádel federados procedentes de diferentes categorías y se ha utilizado el cuestionario “Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento deportivo” (CPRD) como herramienta de análisis. Los resultados indican que los jugadores analizados del presente estudio poseen mejores valores que la muestra general de deportistas comparados y que los hombres poseen un mayor control de estrés que las mujeres. En este sentido, las mujeres son ligeramente superiores respecto a los hombres en habilidad mental y cohesión de equipo. Por otro lado, en cuanto a correlaciones, existe una correlación entre el control de estrés e influencia de la evaluación del rendimiento en prácticamente la totalidad de las categorías y de la influencia de la evaluación del rendimiento queda correlacionada también con la habilidad mental en el caso de jugadores de 1ª categoría. Finalmente se ha producido una correlación positiva entre la motivación y la habilidad mental en jugadores de 2ª categoría y la influencia de la evaluación del rendimiento está correlacionada con la motivación en el caso de jugadores de 5ª categoría.

Palabras clave: Pádel, variables psicológicas, sexo, categoría y posición de juego

ABSTRACT

Padel is a sport that has experienced an exponential increase in both events and players. On the other hand, knowing and applying the psychological variables given by sport practice can lead to an improvement in performance and sport practice. The present study aims to analyse the psychological characteristics of padel players and to correlate these psychological characteristics according to sex, position and category of play. Finally, the aim is to relate these characteristics to the general sample of athletes. The research sample consisted of 58 federated padel players from different categories and the "Psychological Characteristics Related to Sports Performance" (CPRD) questionnaire was used as a tool for analysis. The results indicate that the players analysed in this study have better values than the general sample of athletes compared and that men have greater stress control than women. In this sense, women are slightly superior to men in mental ability and team cohesion. On the other hand, in terms of correlations, there is a correlation between stress control and the influence of performance evaluation in practically all categories and the influence of performance evaluation is also correlated with mental ability in the case of 1st category players. Finally, there is a positive correlation between motivation and mental ability in 2nd category players and the influence of performance appraisal is correlated with motivation in the case of 5th category players.

Key words: Padel, psychological variables, sex, category and playing position

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Hoja individual del sujeto	21
Tabla 2. Modelo de respuestas	22
Tabla 3. Resultados totales mujeres	23
Tabla 4. Resultados totales hombres.....	25
Tabla 5. Resultados de jugadores y jugadoras 1ª categoría	26
Tabla 6. Resultados de jugadores y jugadoras 2ª categoría	27
Tabla 7. Resultados de jugadores y jugadoras 3ª categoría	28
Tabla 8. Resultados de jugadores y jugadoras 4ª categoría	29
Tabla 9. Resultados de jugadores y jugadoras 5ª categoría	29
Tabla 10. Resultados del jugador del lado de drive	30
Tabla 11. Resultados del jugador del lado de revés	31
Tabla 12. Coeficiente de correlación mujeres	32
Tabla 13. Coeficiente de correlación hombres	33
Tabla 14. Coeficiente de correlación del jugador del lado de revés	33
Tabla 15. Coeficiente de correlación del jugador del lado de derecha.....	34
Tabla 16. Coeficiente de correlación de jugadores y jugadoras 1ª categoría	34
Tabla 17. Coeficiente de correlación de jugadores y jugadoras 2ª categoría	35
Tabla 18. Coeficiente de correlación de jugadores y jugadoras 3ª categoría	35
Tabla 19. Coeficiente de correlación de jugadores y jugadoras 4ª categoría	35
Tabla 20. Coeficiente de correlación de jugadores y jugadoras 5ª categoría.....	35
Tabla 21. Comparación de resultados con otros estudios.....	41

INDICE ANEXOS

Anexo I. Resultados totales.....	48
Anexo II. Documento aprobacion CEICA.....	49
Anexo III. Enlace cuestionario	49

ÍNDICE

RESUMEN

ABSTRACT

1. INTRODUCCIÓN	6
2. MARCO TEORICO	9
2.1 Estres.....	13
2.2 Cohesión de equipo	14
2.3 Autoconfianza.....	15
2.4 Motivación.....	16
2.5 Evaluación del rendimiento.....	17
3. OBJETIVOS	18
4. MATERIAL Y MÉTODOS	19
5. RESULTADOS	23
6. DISCUSIÓN	37
7. CONCLUSIONES	42
8. LIMITACIONES DEL ESTUDIO Y PROSPECTIVAS	43
9. BIBLIOGRAFIA.....	44
ANEXOS	48

1. INTRODUCCIÓN

El pádel se define como un deporte que pertenece a la familia de pelota y pala como son el tenis o el bádminton, entre otros. Poco a poco fueron emergiendo diferentes variantes y surgieron deportes alternativos como el Paddle Tennis o el Platform Tennis. Posteriormente, tal y como afirma la Federación Internacional de Pádel (FIP), el pádel surgió en 1969 en México gracias al empresario Enrique Corcuera.

No será hasta finales de la década de los 90 del siglo pasado cuando el pádel logró expandirse por completo llegando prácticamente por todas las comunidades españolas aumentando el número de licencias, instalaciones y practicantes (Lasaga, 2010). Además, en el año 1987 se creó la Asociación Española de Pádel (González-Carvajal, 2009), en 1993 el Consejo Superior de Deportes otorga el reconocimiento al pádel como modalidad deportiva (Castaño, 2009) y unos años después, en 1997, se crea la Federación Española de Pádel.

La pista de pádel comprende un área rectangular de 20x10 metros y está dividida por una red a mitad de pista dividiendo el campo en dos partes iguales de 10x10 metros. A diferencia de otros deportes de raqueta como el bádminton y el tenis, este se encuentra delimitado por paredes de cristales (antiguamente muros, aunque siguen existiendo este tipo de pistas) de 3 metros de altura por los laterales y de 4 metros de altura por la parte final de los laterales y la parte de fondo.

En cuanto a sus modalidades, el pádel se juega por parejas, aunque en la actualidad están surgiendo pistas 1 vs. 1. Tanto en nivel amateur como en nivel profesional ya se están originando torneos mixtos unificando de esta manera las competiciones tradicionales.

Con respecto a esta última década se ha experimentado un crecimiento exponencial en la práctica de este deporte en España, pasando a ser uno de los deportes de raqueta más practicados por la población (Consejo Superior de Deportes, 2015).

Una de las razones principales de esta expansión es consecuencia de la implicación social que esta disciplina ofrece a sus practicantes. Se trata de un deporte que en niveles amateur no requiere una exigente condición física por lo que cualquier persona es capaz de practicarlo. El pádel es, dentro de los deportes de raqueta, el que mayor aumento en licencias federativas está registrando en los últimos años.

Sin embargo, a pesar de este notable crecimiento, algunos estudios han destacado escasez de literatura científica (Sánchez-Alcaraz, Cañas, & Courel-Ibáñez, 2015). Además, los estudios sobre la psicología del jugador de pádel apenas representan el 5.88% del total (Sánchez-Alcaraz et al., 2016). A pesar de ello, la psicología juega un papel importante dentro del jugador de pádel. Estudios como el de Cachón et al. (2023) indican que el nerviosismo, nivel de activación, motivación, autoestima, estrés, ansiedad o resiliencia, pueden modificar el desempeño físico de un jugador de pádel en cualquier competición.

La psicología en el deporte según Briones-Arteaga (2016) pretende conocer y optimizar las condiciones internas del deportista para lograr la expresión del potencial físico, técnico y táctico adquirido en el proceso de preparación. El rol de la psicología deportiva consiste en entrenar al deportista en el manejo de técnicas y destrezas psicológicas, que le permitan controlar pensamiento, emoción y ejecución deportiva, con el fin de alcanzar un rendimiento óptimo (Briones-Arteaga, 2018).

Por este motivo, en cada modalidad deportiva existirán unas condiciones internas diferentes y así mismo el factor psicológico se tratará de diferente forma entre deportistas. Se ha visto que los deportistas de deportes individuales presentan niveles de ansiedad y estrés más elevados que los deportistas de deportes grupales o de equipo (Hanton et al., 2017; Martorell et al., 2021; Ponseti et al., 2017)

Además, también el factor psicológico será diferente en cada individuo y se trabajará de manera diferente a pesar de estar hablando del mismo deporte. Es importante considerar que, dependiendo de la edad, género, o situaciones socioeconómicas de cada deportista, estos están expuestos a diferentes estresores (Wylleman y Lavallee, 2004; Alferman y Stambulova, 2007).

El presente trabajo de fin de grado pretende aportar un estudio sobre el deporte del pádel donde se analice las características psicológicas en jugadores de pádel procedentes de clubes de la ciudad de Huesca.

2. MARCO TEORICO

Cualquier entrenador deportivo debe disponer de las herramientas e instrumentos necesarios para entrenar al deportista. Estas variaran en función del deporte, sexo, sujeto... o incluso de la posición en la pista o dependiendo de la situación de juego. Por este motivo diferentes autores indican la necesidad de conocer los indicadores o factores de rendimiento para elaborar y dirigir el proceso de entrenamiento.

La descripción y el análisis de las características físicas, metabólicas, técnicas o temporales que se producen en competición son aspectos determinantes para comprender el esfuerzo y la intensidad a la que son sometidos los deportistas (Pradas, Salvá et al., 2015). De esta forma, este mismo estudio plantea el hecho de conocer y cuantificar los indicadores de carga interna y externa que intervienen durante el juego. Son datos muy relevantes para establecer el perfil del deporte y los requerimientos necesarios con el fin de planificar de manera óptima el entrenamiento.

Si existe algún principio que es verdaderamente determinante y que define indiscutiblemente la calidad de un entrenamiento, ese es el principio de individualización. Este principio está orientado a controlar el entrenamiento deportivo del atleta y su cambio a través de la regulación personal del entrenamiento, las cargas competitivas y ciertas condiciones que proporcionan y apoyan los impactos pedagógicos para contribuir al máximo rendimiento y registros deportivos personales (Howe, 2018).

Por lo tanto, podremos decir que los indicadores de rendimiento también pueden adaptarse en función del sujeto. Es necesario, en este sentido, trabajar y desarrollar aquellos indicadores de rendimiento más proclives a su desarrollo en función del margen de mejora y necesidad de cada deportista.

Baxter-Jones (2002) indica que el entrenamiento neuromuscular integrado es un complemento efectivo y eficiente en las clases de Educación física para mejorar las habilidades motoras y promover la actividad física en los niños. En este mismo trabajo (Baxter-Jones, 2002) se determinó que las niñas de siete años parecían ser más sensibles a los efectos del entrenamiento neuromuscular integrado que los niños de la misma edad.

El estudio de la potencialidad y del desarrollo humano en el deporte ha tenido alto protagonismo en los últimos años, predominando un enfoque entroncado en la psicología positiva (Seligman y Csikszantmihalyi, 2000). Según indican Gómez y Mendo (2012) existen en el ámbito de la psicología un gran número de estudios donde se recogen distintas variables psicológicas que han resultado ser relevantes para la obtención del alto rendimiento deportivo.

La mayoría de los programas dirigidos a mejorar el rendimiento deportivo utilizan un conjunto de técnicas para desarrollar las habilidades psicológicas de los atletas como son la relajación, la programación de objetivos a corto y largo plazo, la imaginación, el control de la atención y concentración, las auto- instrucciones y otras técnicas cognitivas (Gil Martínez, Capafons y Labrador, 1998; Hernández Mendo y Morales Sánchez, 2010).

A pesar de la escasez de la literatura científica en el ámbito del pádel, en los últimos años se ha producido un crecimiento notorio en cuanto a las investigaciones sobre el deporte del pádel (Sánchez-Alcaraz, Cañas, & Courel, 2016). Así mismo se presentan numerosos estudios los cuales nos permiten conocer variables, temporalidad o características de los jugadores de pádel. Estos estudios han posibilitado un conocimiento mayor y más riguroso del pádel, definiendo su estructura temporal, las acciones de juego más frecuentes y su eficacia, la epidemiología lesional, los motivos y el perfil de participantes, etc. (Courel-Ibáñez & Sánchez-Alcaraz, 2018; García-Fernández et al., 2019; Díaz et al., 2021; Lacasa, 2017).

Cada vez más vemos a los deportistas de elite de pádel implementar la psicología en sus entrenamientos diarios a través de psicólogos deportivos. En el pádel podemos observar cómo en numerosas ocasiones el jugador obtiene una cierta desconfianza desencadenando una serie de errores no forzados. En este caso deberemos trabajar este tipo de situaciones para que se lleguen a reducir por completo. Diferentes estudios han demostrado que cuando el entrenador considera que los errores forman parte del aprendizaje, transmitirá un clima de maestría, favoreciendo el rendimiento deportivo y potenciando el bienestar psicológico del deportista, a través de la mejora de la confianza, la autoestima y la disminución de la ansiedad (Balaguer, Duda, Atienza, y Mayo, 2002; Smith, Smoll, y Cumming, 2007) y el miedo al fallo (Moreno-Murcia y Conte, 2011).

Las habilidades psicológicas tienen como objetivo final llevar al deportista a un estado mental ideal (Orlick, 2004). Este estado será el encargado de llevar al deportista a desarrollar y explotar sus niveles máximos de rendimiento haciendo que dé el 100% de lo que sea capaz, o lado facilitar de forma óptima el aprendizaje de nuevas destrezas técnico-tácticas y la mejora de sus capacidades físicas (Beneito, 2018).

Es necesario profundizar en el conocimiento de los estados emocionales, la personalidad y la conducta específica de cada jugador a través de una evaluación para determinar el perfil y establecer métodos y objetivos que puedan potenciar los puntos fuertes y disminuir los débiles (Gómez y Mendo, 2012).

Según Hernández Mendo y Morales Sánchez (2010) hay investigaciones que constatan la importancia de los factores psicosociales como la actitud, confianza o cohesión en el rendimiento. Sin embargo, esta importancia no suele reflejarse en los planteamientos de los cuerpos técnicos a nivel profesional, abogando estos autores por la inclusión del psicólogo del deporte dentro del organigrama de los cuerpos técnicos y no tanto dentro de los cuerpos médicos.

VARIABLES COMO EL CONTROL DE ESTRÉS, LA INFLUENCIA DE LA EVALUACIÓN DEL RENDIMIENTO, LA MOTIVACIÓN, LA HABILIDAD MENTAL Y FINALMENTE LA COHESIÓN DE EQUIPO SON ASPECTOS DETERMINANTES A LA HORA DE TRABAJAR LOS ASPECTOS PSICOLÓGICOS.

2.1 Estrés

En los últimos años se han estudiado las estrategias empleadas por los atletas para enfrentarse a las situaciones estresantes características de un entorno competitivo (Márquez, 2004). Sin embargo, a pesar de que se han producido avances significativos tanto en la investigación cualitativa como cuantitativa, se ha dedicado poco esfuerzo al desarrollo de medidas cuantitativas del afrontamiento en el deporte (Márquez, 2006).

Controlar el estrés es una habilidad psicológica notablemente importante en el deportista, pues supone saber canalizar los estímulos estresantes que pudieran ser incapacitantes para el desempeño deportivo eficaz (Campos et al., 2015).

El objetivo de una estrategia efectiva de afrontamiento del estrés es minimizar ciertos tipos de cogniciones y reducir la cantidad de auto reflexiones, al menos en situaciones que requieran una rápida respuesta física. En el campo del deporte las investigaciones al respecto sugieren que los atletas se enfrentan muchas veces a su ansiedad bloqueando los mensajes amenazantes o desagradables e incrementando la información que pueda contribuir a una ejecución óptima (Anshel y Anderson, 2002; Giacobbi y Weinberg, 2000). Otra estrategia de afrontamiento utilizada con frecuencia es el autoconvencimiento del éxito y que no existan motivos para preocuparse (Jones, Swain y Cale, 1990).

Tanto las técnicas como el modo de introducirlas pueden variar de acuerdo con las necesidades, el tipo de sujetos al que están dirigidas y las características de la actividad. El proceso de la eliminación del estrés es una propuesta que se debe considerar en cualquier disciplina deportiva y da margen a la creatividad del psicólogo sobre la base de sus conocimientos en torno a esta variable (González, 2001).

2.2 Cohesión de equipo

Uno de los procesos centrales de la dinámica de los equipos deportivos es la cohesión, entendida como “un proceso dinámico que se refleja en la tendencia de un grupo a no separarse y permanecer unido con la finalidad de conseguir sus objetivos instrumentales o para la satisfacción de las necesidades afectivas de sus miembros” (Carron, Brawley y Widmeyer, 1998).

Contar con grupos cohesionados es altamente valorado en el contexto deportivo por los deportistas y entrenadores, clubes e instituciones deportivas. Esta valoración positiva se debe, entre otras razones, a que a lo largo del tiempo la cohesión se ha asociado a importantes beneficios, tanto para el equipo como para los participantes (Balaguer et al., 2015).

La cohesión de equipo normalmente se trabaja en edades tempranas, donde la motivación que tiene un deportista joven favorece la adherencia al deporte debido a la motivación que tiene el deportista para jugar con sus compañeros.

Así mismo, Balaguer et al. (2015) nos indican que en el deporte base, cuando el entrenador favorece la cooperación entre los jugadores y una buena atmósfera en la consecución de los objetivos del grupo, favorece el deseo de mantener vínculos cercanos entre los otros jugadores, tanto durante la participación deportiva como cuando ésta termina.

Hoy en día podemos ver entrenadores de distintos deportes trabajar en los entrenamientos la cohesión de grupo a través de juegos que favorecen la participación colectiva y de este modo mejorar la cohesión grupal. Esto se debe en la actualidad se producen muchas modificaciones de la plantilla de un equipo en concreto, respecto al tema de fichajes, ya sea en ámbito general o en este caso, en el pádel.

2.3 Autoconfianza

La autoconfianza, tal y como la perciben Medrano et al. (2017), parece depender de la congruencia entre las expectativas previas y los logros deportivos reales. Pero más específicamente, los aspectos que influyen en la autoconfianza son (Bandura, 1977; Buceta, 1999): percepción de control de la situación, perspectiva realista y ajustada de las expectativas, percepción apropiada del éxito-fracaso, trascendencia de la evaluación del rendimiento y experiencias reales de éxito deportivo.

La autoconfianza, al igual que la variable anterior, es un aspecto que debemos trabajar bien temprano debido a que los jóvenes se presentan menos auto confiados que los deportistas de élite, a pesar de que también se genere esta situación, aunque sea en menor medida.

Muchos niños y adolescentes, en el deporte y en otros campos, tienen un estrecho nivel de autoconfianza. Se sienten inseguros antes de afrontar un reto, dudan respecto de su rendimiento y no tienen claro si han respondido a aquello que se esperaba de ellos. En general, son edades en las que la inseguridad suele predominar sobre la autoconfianza dificultando, en muchos casos, el progreso de los deportistas (Buceta, 2004).

Es necesario incluir el trabajo de la autoconfianza integrado en los métodos de entrenamiento. Al igual que el resto de variables psicológicas, se deben de incluir en el programa de intervención psicológica la cual nos ayude a afrontar dichas situaciones de desconfianza personas y poder conseguir estrategias psicológicas que eliminen esas percepciones negativas dentro de la práctica deportiva dentro del deporte base y profesional.

2.4 Motivación

La motivación y la cohesión de equipo van ligadas de la mano. Esa motivación que tiene el propio jugador va a ser clave para que perdure el deseo por la práctica del deporte en concreto. Tal y como indica Moreno et al. (2007) la motivación es un elemento clave para lograr el compromiso y la adherencia al deporte, ya que es el más importante e inmediato determinante del comportamiento humano, siendo por tanto un mecanismo psicológico que gobierna la dirección, intensidad y persistencia de la conducta.

En la etapa de cambio deportivo, se buscan nuevas sensaciones o conseguir objetivos hasta ahora no logrados, mientras que el abandono se produce cuando las motivaciones están centradas en la eliminación de aspectos negativos (Moreno & Cervelló, 2010).

Además de la motivación para esa adherencia, también es crucial para el rendimiento deportivo. El estudio de Chen (2001) nos indica que a mayor satisfacción más motivación y mejor logro de los objetivos que promueve el programa. El interés por este ámbito de estudio radica en la potencialidad de la satisfacción personal como factor que promueve una disposición favorable en un ámbito de acción determinado y mayor facilidad para alcanzar

los objetivos que se promueven en dicho ámbito.

2.5 Evaluación del rendimiento

Como última variable nos encontramos ante la que aúna todas las anteriores, hablamos de la evaluación del rendimiento.

El rendimiento deportivo del atleta está determinado por factores y condicionantes que son desarrollados para su posterior demostración en la competencia (Weineck, 2005). Entre estos factores y condicionantes se encuentran las habilidades psicológicas (Brewer, 2009), de modo que la preparación mental conlleva un grupo de variables que pueden ser entrenadas y diferenciadoras entre los deportistas exitosos y no exitosos (Gould, Flett & Bean, 2009).

Así, una posible potencialización y desarrollo de la preparación mental permite al deportista conseguir sus objetivos entre las habilidades o características psicológicas más destacadas, como son: motivación, autoconfianza, control atencional, control del nivel de activación, control de la ansiedad, autoconocimiento general, etc. (Dasil, 2008).

3. OBJETIVOS

Para el presente estudio se ha planteado un objetivo principal vinculado a las características psicológicas de los jugadores de pádel.

- Describir las habilidades psicológicas de una muestra de jugadores de ambos sexos pertenecientes a clubes de la ciudad de Huesca evaluadas a través del Cuestionario validado de Características Psicológicas Relacionadas con el Deporte (C.P.R.D.).

Además de describir y analizar las distintas características psicológicas de los jugadores de pádel, este trabajo pretende diferenciar los datos obtenidos con otros pertenecientes a diferentes modalidades deportivas.

En este sentido, se han planteado los siguientes objetivos secundarios:

- Correlacionar las características psicológicas de los jugadores de pádel en función del sexo, edad y categoría.
- Establecer comparaciones con otros estudios similares en pádel u otros deportes de raqueta o pala.

4. MATERIAL Y MÉTODOS

El presente estudio contiene una muestra de 58 sujetos procedentes de la ciudad de Huesca. Estos deportistas de pádel pertenecen a los 3 clubes más grandes de la ciudad y abarcando de este modo la mayoría de la población que juega de forma federada en la provincia aragonesa. Existe, además de los sexos, una variabilidad entre categorías (entre 1º y 5º categoría), posición de juego (derecha o revés) o también años de experiencia

El presente estudio utiliza como base el cuestionario CPRD. Este cuestionario es un instrumento útil para evaluar cinco dimensiones o grupos de características psicológicas en deportistas españoles que persiguen la mejora de su rendimiento deportivo (Gimeno et al., 2001).

Este cuestionario comprende un total de 55 preguntas incluidas cada una en una variable distinta. Estas variables son el control de estrés, influencia de la evaluación del rendimiento, cohesión de equipo, habilidad mental y finalmente la motivación.

Una vez completado el cuestionario, los resultados pueden llegar a reflejar la situación psicológica del deportista, pero nos tendremos que enfocar individualmente en cada una de ellas. Gimeno et al., (2001) nos indican que estas puntuaciones globales son insuficientes para concretar dónde se encuentran los problemas o los recursos del deportista, qué información adicional es necesaria para realizar la evaluación, y cuáles podrían ser los objetivos concretos de la intervención. Para subsanar este problema, el CPRD permite el análisis detallado de cada ítem, pudiendo centrarse el psicólogo en los más destacados de cada escala por alta o baja puntuación.

Así mismo, hemos decidido utilizar el cuestionario CPRD al constatarse un buen instrumento para analizar las características psicológicas en este caso, en jugadores de pádel. Numerosos estudios han trabajado con esta herramienta en el ámbito del pádel (Almendros et al., 2022; Peris, 2021; Barquin & García, 2008; Villena et al., 2016).

El primer paso por realizar era pasar el cuestionario a un modelo de cuestionario on line de Google, en el cual hemos plasmado las preguntas del cuestionario CPRD. Además, hemos añadido otros ítems como pueden ser la posición de juego o los años de experiencia para poder correlacionar las variables. El estudio ha sido aprobado previamente por el CEICA (Comité de Ética de la Investigación de la Comunidad de Aragón) para obtener su aprobación y seguir con el estudio (ver anexo II).

Tras la aprobación del comité ético, se procedió a explicar y enviar el cuestionario a los clubes de Huesca, los cuales nos dieron previamente el consentimiento de trabajar con gente de su club. A su vez, los sujetos tenían que firmar previamente el consentimiento informado, donde se les indicaba detalladamente la finalidad, pasos a seguir y también donde podrían consultar los resultados del estudio, indicando que en cualquier momento podían abandonar la investigación.

Una vez el cuestionario contestado por la mayoría de los deportistas se procedió a realizar el análisis estadístico en el programa de Excel. El programa (Google Form) del cuestionario plasmó en el Excel todas las respuestas de cada individuo y posteriormente se separaron las respuestas de cada individuo en una hoja diferente (tabla 1).

SUJETO 1	CONTROL DE ESTRES	INFLUENCIA DE EVALUACION DEL RENDIMIENTO		MOTIVACION		HABILIDAD MENTAL		COHESION DE EQUIPO	
		9		4		2		5	
1		9		4		2		5	
3		16		15		7		11	
6		28		29		23		18	
8		34		31		25		22	
10		35		33		37		27	
12		42		39		40		38	
13		44		49		45			
14		46		55		48			
17		47				50			
19		51							
20		52							
21		53							
24									
26									
30									
32									
36									
41									
43									
54									

Tabla 1. Hoja individual del sujeto

En este caso las columnas hacen referencia a las preguntas, la cual cada una de ellas pertenece a una variable diferente. Además, existe un modelo de respuestas (tabla 2) donde cada pregunta se puntúa de forma diferente consecuencia de la lateralidad de las preguntas, ya sean formuladas positivamente o negativamente.

CONTROL DE ESTRES						INFLUENCIA DE EVALUACION DEL RENDIMIENTO					MOTIVACION					HABILIDAD MENTAL					COHESION DE EQUIPO								
1	4	3	2	1	0	9	4	3	2	1	0	4	4	3	2	1	0	2	4	3	2	1	0	5	0	1	2	3	4
3	0	1	2	3	4	16	4	3	2	1	0	15	0	1	2	3	4	7	0	1	2	3	4	11	4	3	2	1	0
6	0	1	2	3	4	28	4	3	2	1	0	29	0	1	2	3	4	23	4	3	2	1	0	18	0	1	2	3	4
8	0	1	2	3	4	34	4	3	2	1	0	31	0	1	2	3	4	25	0	1	2	3	4	22	0	1	2	3	4
10	4	3	2	1	0	35	4	3	2	1	0	33	0	1	2	3	4	37	0	1	2	3	4	27	0	1	2	3	4
12	4	3	2	1	0	42	0	1	2	3	4	39	4	3	2	1	0	40	0	1	2	3	4	38	0	1	2	3	4
13	4	3	2	1	0	44	4	3	2	1	0	49	0	1	2	3	4	45	0	1	2	3	4						
14	4	3	2	1	0	46	4	3	2	1	0	55	0	1	2	3	4	48	4	3	2	1	0						
17	4	3	2	1	0	47	4	3	2	1	0							50	0	1	2	3	4						
19	4	3	2	1	0	51	4	3	2	1	0																		
20	4	3	2	1	0	52	4	3	2	1	0																		
21	4	3	2	1	0	53	4	3	2	1	0																		
24	0	1	2	3	4																								
26	4	3	2	1	0																								
30	0	1	2	3	4																								
32	0	1	2	3	4																								
36	4	3	2	1	0																								
41	4	3	2	1	0																								
43	0	1	2	3	4																								
54	0	1	2	3	4																								

Tabla 2. Modelo de respuestas

De este modo podríamos analizar a cada sujeto individualmente a través de las 5 variables escogidas dichas anteriormente. Después realizamos el sumatorio de todos los individuos y procederemos a realizar la media y la desviación típica de cada variable, así como el valor mínimo y máximo. Finalmente, se realizan los cálculos habiendo separado a la muestra en sexos, posición y categoría y de esta forma podremos analizar si hay diferencias significativas entre las correlaciones existentes.

5. RESULTADOS

A continuación, se expondrán los resultados del estudio. Inicialmente se indican los resultados totales de la muestra (Tabla 1. Anexos), donde finalmente realizamos la media y la desviación típica de cada variable.

Una vez obtenidos los resultados totales procederemos a analizar los resultados en función de las categorías escogidas dichas anteriormente (sexo, posición, categoría). Comenzaremos con la tabla de las jugadoras (tabla 3) y posteriormente le seguirá los resultados de los hombres (tabla 4).

	Control del estrés	Influencia de la evaluación del rendimiento	Motivación	Habilidad mental	Cohesión de equipo
Sujeto 1	55	35	15	24	18
Sujeto 2	63	36	25	30	18
Sujeto 3	39	26	9	15	20
Sujeto 4	71	33	14	22	24
Sujeto 5	58	39	14	28	23
Sujeto 6	74	47	23	26	17
Sujeto 7	38	22	17	25	13
Sujeto 8	46	21	18	23	18
Sujeto 9	55	26	11	18	22
Sujeto 10	60	37	25	20	19
Sujeto 11	31	22	12	19	19
Sujeto 27	30	24	12	11	19
Sujeto 29	30	24	15	20	19
Sujeto 30	69	39	23	23	19
Sujeto 31	24	31	12	13	22
Sujeto 32	29	23	14	19	21
Sujeto 33	17	20	19	22	21
Sujeto 34	74	46	24	16	20
Sujeto 35	54	36	25	23	17
Sujeto 36	53	34	21	19	21
Sujeto 37	61	37	21	22	17
Sujeto 38	53	31	16	27	20
Sujeto 39	62	35	20	24	19
Sujeto 42	38	27	23	20	17
Sujeto 44	62	39	24	28	22
Sujeto 46	37	21	13	18	24
Sujeto 49	39	24	22	19	24
Sujeto 52	51	25	23	23	24
Sujeto 54	63	34	23	23	22
Sujeto 55	44	29	16	24	22
Sujeto 58	42	20	17	7	22
MEDIA	48,53	30,44	18,66	21,31	20,44
DES. TIP.	16,97	7,71	5,65	5,01	3,30
MAX	74	47	25	30	24
MIN	17	20	9	7	13

Tabla 3. Resultados totales mujeres

	Control del estrés	Influencia de la evaluación del rendimiento	Motivación	Habilidad mental	Cohesión de equipo
Sujeto 12	43	33	20	20	20
Sujeto 13	62	38	19	21	22
Sujeto 14	26	26	14	20	16
Sujeto 15	26	8	19	19	21
Sujeto 16	36	25	15	21	20
Sujeto 17	56	41	12	23	22
Sujeto 18	58	41	20	21	17
Sujeto 19	49	27	24	21	22
Sujeto 20	79	48	18	14	23
Sujeto 21	47	26	16	21	16
Sujeto 22	69	46	18	12	19
Sujeto 23	59	36	16	20	18
Sujeto 24	63	36	21	22	22
Sujeto 25	64	41	17	24	21
Sujeto 26	43	33	19	26	20
Sujeto 28	60	36	20	19	21
Sujeto 40	39	25	18	23	18
Sujeto 41	36	28	16	18	18
Sujeto 43	75	46	28	29	23
Sujeto 45	42	32	20	20	20
Sujeto 47	50	38	24	22	16
Sujeto 48	44	22	14	21	15
Sujeto 50	62	37	14	18	22
Sujeto 51	62	41	26	13	21
Sujeto 53	49	31	13	19	18
Sujeto 56	69	40	10	15	16
Sujeto 57	61	40	14	21	22
MEDIA	52,00	33,86	18,29	20,36	19,86
DES. TIP.	14,50	8,74	4,53	3,83	2,79
MAX	79	48	28	29	23
MIN	26	8	10	12	15

Tabla 4. Resultados totales hombres

En este caso podemos observar que se obtienen unos valores parecidos entre sexos. En el caso de los hombres tienen más valor en control del estrés ($52,00 \pm 14,50$) y en la influencia de la evaluación del rendimiento ($33,86 \pm 8,74$) que las mujeres, con un $48,53 \pm 16,97$ y $30,44 \pm 7,71$ respectivamente. En el caso de la motivación obtienen unos valores parecidos, pero en la habilidad mental y en cohesión de equipo las mujeres tienen unos valores ligeramente más altos que los hombres con valores de $21,31 \pm 5,01$ y $20,44 \pm 3,30$ respectivamente en relación con los $20,36 \pm 3,83$ y $19,86 \pm 2,79$ respectivamente por parte de los hombres.

Como otra variable a analizar nos encontramos a la categoría de juego. Donde aquí podemos encontrar cinco categorías diferentes (1º categoría (tabla 5), 2º categoría (tabla 6), 3º categoría (tabla 7), 4º categoría (tabla 8) y finalmente 5º categoría (tabla 9) unificando en este caso el género.

	Control del estrés	Influencia de la evaluación del rendimiento	Motivación	Habilidad mental	Cohesión de equipo
Sujeto 4	71	33	14	22	24
Sujeto 17	56	41	12	23	22
Sujeto 31	24	31	12	13	22
Sujeto 41	36	28	16	18	18
Sujeto 42	38	27	23	20	17
Sujeto 57	61	40	14	21	22
Sujeto 58	42	20	17	7	22
MEDIA	41,88	28,38	14,38	16,38	19,25
DES. TIP.	20,70	11,03	4,63	6,55	5,47
MAX	71	41	23	23	24
MIN	24	20	12	7	17

Tabla 5. Resultados de jugadores y jugadoras de 1º categoría

	Control del estrés	Influencia de la evaluación del rendimiento	Motivación	Habilidad mental	Cohesión de equipo
Sujeto 2	63	36	25	30	18
Sujeto 7	38	22	17	25	13
Sujeto 19	49	27	24	21	22
Sujeto 21	47	26	16	21	16
Sujeto 25	64	41	17	24	21
Sujeto 28	60	36	20	19	21
Sujeto 39	62	35	20	24	19
Sujeto 43	75	46	28	29	23
Sujeto 44	62	39	24	28	22
Sujeto 54	63	34	23	23	22
Sujeto 55	44	29	16	24	22
Sujeto 56	69	40	10	15	16
MEDIA	54,46	32,54	19,38	22,69	19,00
DES. TIP.	16,54	9,13	5,32	5,20	3,70
MAX	75	46	28	30	23
MIN	38	22	10	15	13

Tabla 6. Resultados de jugadores y jugadoras 2º categoría

	Control del estrés	Influencia de la evaluación del rendimiento	Motivación	Habilidad mental	Cohesión de equipo
Sujeto 3	39	26	9	15	20
Sujeto 5	58	39	14	28	23
Sujeto 6	74	47	23	26	17
Sujeto 8	46	21	18	23	18
Sujeto 9	55	26	11	18	22
Sujeto 10	60	37	25	20	19
Sujeto 13	62	38	19	21	22
Sujeto 14	26	26	14	20	16
Sujeto 15	26	8	19	19	21
Sujeto 16	36	25	15	21	20
Sujeto 20	79	48	18	14	23
Sujeto 23	59	36	16	20	18
Sujeto 30	69	39	23	23	19
Sujeto 34	74	46	24	16	20
Sujeto 45	42	32	20	20	20
Sujeto 47	50	38	24	22	16
Sujeto 48	44	22	14	21	15
Sujeto 52	51	25	23	23	24
Sujeto 53	49	31	13	19	18
MEDIA	50,90	31,50	18,10	20,45	19,55
DES. TIP.	16,70	10,34	4,71	3,35	2,50
MAX	79	48	25	28	24
MIN	26	8	9	14	15

Tabla 7. Resultados de jugadores y jugadoras 3º categoría.

	Control del estrés	Influencia de la evaluación del rendimiento	Motivación	Habilidad mental	Cohesión de equipo
Sujeto 18	58	41	20	21	17
Sujeto 22	69	46	18	12	19
Sujeto 24	63	36	21	22	22
Sujeto 29	30	24	15	20	19
Sujeto 35	54	36	25	23	17
Sujeto 37	61	37	21	22	17
Sujeto 46	37	21	13	18	24
Sujeto 49	39	24	22	19	24
Sujeto 50	62	37	14	18	22
MEDIA	48,20	31,10	17,80	18,40	19,00
DES. TIP.	18,90	11,20	4,92	4,55	4,47
MAX	69	46	25	23	24
MIN	30	21	13	12	17

Tabla 8. Resultados de jugadores y jugadoras 4 categoría

	Control del estrés	Influencia de la evaluación del rendimiento	Motivación	Habilidad mental	Cohesión de equipo
Sujeto 11	31	22	12	19	19
Sujeto 26	43	33	19	26	20
Sujeto 27	30	24	12	11	19
Sujeto 32	29	23	14	19	21
Sujeto 33	17	20	19	22	21
Sujeto 36	53	34	21	19	21
Sujeto 38	53	31	16	27	20
Sujeto 40	39	25	18	23	18
Sujeto 51	62	41	26	13	21
MEDIA	36,60	26,20	16,60	18,80	18,90
DES. TIP.	16,69	8,93	5,04	6,12	3,63
MAX	62	41	26	27	21
MIN	17	20	12	11	18

Tabla 9. Resultados de jugadores y jugadoras 5º categoría.

Entre todos los resultados podemos destacar los valores hallados en 2º categoría ya que poseen los valores más altos respecto al resto de categorías. Otro aspecto importante que destacar son los resultados obtenidos por la 1º categoría, donde obtienen valores ligeramente

superiores a los que tienen los jugadores de 5º categoría. Finalmente, 3º y 4º categoría se mantiene cerca de la 2º categoría, pero algo inferiores.

Como ultima variable a destacar tenemos la posición de juego, donde podemos separar en la posición del drive (tabla 10) y la posición de revés (tabla 11).

	Control del estrés	Influencia de la evaluación del rendimiento	Motivación	Habilidad mental	Cohesión de equipo
Sujeto 2	63	36	25	30	18
Sujeto 3	39	26	9	15	20
Sujeto 4	71	33	14	22	24
Sujeto 7	38	22	17	25	13
Sujeto 10	60	37	25	20	19
Sujeto 11	31	22	12	19	19
Sujeto 12	43	33	20	20	20
Sujeto 13	62	38	19	21	22
Sujeto 16	36	25	15	21	20
Sujeto 18	58	41	20	21	17
Sujeto 19	49	27	24	21	22
Sujeto 20	79	48	18	14	23
Sujeto 22	69	46	18	12	19
Sujeto 26	43	33	19	26	20
Sujeto 27	30	24	12	11	19
Sujeto 28	60	36	20	19	21
Sujeto 30	69	39	23	23	19
Sujeto 31	24	31	12	13	22
Sujeto 32	29	23	14	19	21
Sujeto 33	17	20	19	22	21
Sujeto 39	62	35	20	24	19
Sujeto 40	39	25	18	23	18
Sujeto 46	37	21	13	18	24
Sujeto 47	50	34	23	23	22
Sujeto 53	49	29	16	24	22
Sujeto 54	63	38	24	22	16
Sujeto 55	44	31	13	19	18
Sujeto 56	69	40	10	15	16
MEDIA	48,66	31,76	17,93	20,34	20,07
DES. TIP.	16,41	7,52	4,96	4,57	2,90
MAX	79	48	25	30	24
MIN	17	20	9	11	13

Tabla 10. Resultados jugadores muestra en el drive.

	Control del estrés	Influencia de la evaluación del rendimiento	Motivación	Habilidad mental	Cohesión de equipo
Sujeto 1	55	35	15	24	18
Sujeto 5	58	39	14	28	23
Sujeto 6	74	47	23	26	17
Sujeto 8	46	21	18	23	18
Sujeto 9	55	26	11	18	22
Sujeto 14	26	26	14	20	16
Sujeto 15	26	8	19	19	21
Sujeto 17	56	41	12	23	22
Sujeto 21	47	26	16	21	16
Sujeto 23	59	36	16	20	18
Sujeto 24	63	36	21	22	22
Sujeto 25	64	41	17	24	21
Sujeto 29	30	24	15	20	19
Sujeto 34	74	46	24	16	20
Sujeto 35	54	36	25	23	17
Sujeto 36	53	34	21	19	21
Sujeto 37	61	37	21	22	17
Sujeto 38	53	31	16	27	20
Sujeto 41	36	28	16	18	18
Sujeto 42	38	27	23	20	17
Sujeto 43	75	46	28	29	23
Sujeto 44	62	39	24	28	22
Sujeto 45	42	32	20	20	20
Sujeto 48	44	22	14	21	15
Sujeto 49	39	24	22	19	24
Sujeto 50	62	37	14	18	22
Sujeto 51	62	41	26	13	21
Sujeto 52	51	25	23	23	24
Sujeto 57	61	40	14	21	22
Sujeto 58	42	20	17	7	22
MEDIA	51,55	32,29	19,00	21,35	20,26
DES. TIP.	13,67	8,95	4,91	4,71	3,11
MAX	75	47	28	29	24
MIN	26	8	11	7	15

Tabla 11. Resultados jugadores de la muestra de revés

En este caso sí que podemos observar cómo los valores de los jugadores de revés son ligeramente superiores a los valores obtenidos por los jugadores de drive.

A continuación, nos encontramos ante un análisis en relación con el coeficiente de correlación. En este caso se ha usado el coeficiente de Pearson. El coeficiente de correlación r de Pearson mide el grado de asociación lineal entre dos variables. El valor de r puede situarse entre -1 y $+1$. La prueba de significación se hace con la hipótesis nula de que no hay asociación, $r = 0$ (Dagnino, 2014).

En primer lugar, nos encontramos ante la correlación entre las variables con respecto al sexo. La tabla 12 corresponde a las variables correlacionadas dentro del sexo femenino y en la tabla 13 serían dentro del sexo masculino.

	<i>Control del estrés</i>	<i>Influencia de la evaluación del rendimiento</i>	<i>Motivación</i>	<i>Habilidad mental</i>	<i>Cohesión de equipo</i>
Control del estrés	1				
Influencia de la evaluación del rendimiento	0,82511025	1			
Motivación	0,52354431	0,52122843	1		
Habilidad mental	0,45190526	0,42003132	0,4045086	1	
Cohesión de equipo	0,04939833	0,14610589	0,2166760	0,2134496	1

Tabla 12. Coeficiente de correlación mujeres

	<i>Control del estrés</i>	<i>Influencia de la evaluación del rendimiento</i>	<i>Motivación</i>	<i>Habilidad mental</i>	<i>Cohesión de equipo</i>
Control del estrés	1				
Influencia de la evaluación del rendimiento	0,87777204	1			
Motivación	0,16687356	0,169811544	1		
Habilidad mental	-0,1790385	-0,130077969	0,210999817	1	
Cohesión de equipo	0,41157851	0,324501623	0,35059967	0,10765972	1

Tabla 13. Coeficiente de correlación hombres

En el apartado de sexo ya podemos observar cómo las variables más y menos significativas se repiten en ambos géneros. Variables como la influencia de la evaluación del rendimiento están directamente correlacionadas con el control del estrés con un valor de 0,825 en mujeres y 0,877 en hombres y la variable de cohesión de equipo no tienen ninguna correlación con el control del estrés o la influencia de la evaluación del rendimiento en el caso de las mujeres. La segunda de las categorías que mediremos será la posición en el campo, diferenciando entre posición de revés (tabla 14) y de derecha (tabla 15).

	<i>Control del estrés</i>	<i>Influencia de la evaluación del rendimiento</i>	<i>Motivación</i>	<i>Habilidad mental</i>	<i>Cohesión de equipo</i>
Control del estrés	1				
Influencia de la evaluación del rendimiento	0,86667484	1			
Motivación	0,3331124	0,2967994	1		
Habilidad mental	0,3308052	0,3616235	0,0957687	1	
Cohesión de equipo	0,2575696	0,1396921	0,1219339	0,0055581	1

Tabla 14. Coeficiente de correlación del jugador del lado de revés

	<i>Control del estrés</i>	<i>Influencia de la evaluación del rendimiento</i>	<i>Motivación</i>	<i>Habilidad mental</i>	<i>Cohesión de equipo</i>
Control del estrés	1				
Influencia de la evaluación del rendimiento	0,86824552	1			
Motivación	0,40642988	0,39162962	1		
Habilidad mental	0,08411896	0,11662104	0,57523391	1	
Cohesión de equipo	-0,0378283	0,05338317	0,09057659	0,17579577	1

Tabla 15. Coeficiente de correlación del jugador del lado de derecha

Al igual que en la anterior categoría, nos encontramos con la misma correlación significativa entre el control de estrés y la influencia del rendimiento con unos valores parecidos entre posición de juego y ya surgen otras variables las cuales no tienen a penas correlación en este caso. Estas son la motivación con la habilidad mental y la habilidad mental con la cohesión de equipo para el jugador de revés (tabla 14) y para el jugador de derecha (tabla 15), donde apenas hay correlación de la variable de habilidad mental con el control del estrés.

Finalmente, como ultima variable a analizar tenemos la categoría de juego, albergando las distintas categorías. Estas comprenden la 1ª categoría (tabla 16), 2ª categoría (tabla 17), 3ª categoría (tabla 18), 4ª categoría (tabla 19) y para acabar la 5ª categoría (tabla 20).

	<i>Control del estrés</i>	<i>Influencia de la evaluación del rendimiento</i>	<i>Motivación</i>	<i>Habilidad mental</i>	<i>Cohesión de equipo</i>
Control del estrés	1				
Influencia de la evaluación del rendimiento	0,533314687	1			
Motivación	-0,23577608	-0,583825039	1		
Habilidad mental	0,590910651	0,775494325	-0,091810432	1	
Cohesión de equipo	0,550032521	0,348420682	-0,744803128	0,045948835	1

Tabla 16. Coeficiente de correlación jugadores de 1ª categoría

	<i>Control del estrés</i>	<i>Influencia de la evaluación del rendimiento</i>	<i>Motivación</i>	<i>Habilidad mental</i>	<i>Cohesión de equipo</i>
Control del estrés	1				
Influencia de la evaluación del rendimiento	0,953225858	1			
Motivación	0,308072557	0,268974473	1		
Habilidad mental	0,110265856	0,188248773	0,716740464	1	
Cohesión de equipo	0,408766623	0,485356404	0,578792309	0,247295431	1

Tabla 17. Coeficiente de correlación jugadores de 2ª categoría

	<i>Control del estrés</i>	<i>Influencia de la evaluación del rendimiento</i>	<i>Motivación</i>	<i>Habilidad mental</i>	<i>Cohesión de equipo</i>
Control del estrés	1				
Influencia de la evaluación del rendimiento	0,86758151	1			
Motivación	0,441519649	0,407083994	1		
Habilidad mental	0,026136416	0,044219706	0,2448011	1	
Cohesión de equipo	0,233155166	0,056857428	-0,017954739	0,117891446	1

Tabla 18. Coeficiente de correlación jugadores de 3ª categoría

	<i>Control del estrés</i>	<i>Influencia de la evaluación del rendimiento</i>	<i>Motivación</i>	<i>Habilidad mental</i>	<i>Cohesión de equipo</i>
Control del estrés	1				
Influencia de la evaluación del rendimiento	0,932478011	1			
Motivación	0,294537351	0,320882567	1		
Habilidad mental	-0,15971851	-0,198852825	0,490931445	1	
Cohesión de equipo	-0,36183774	-0,594927485	-0,417841268	0,275075058	1

Tabla 19. Coeficiente de correlación jugadores de 4ª categoría

	<i>Control del estrés</i>	<i>Influencia de la evaluación del rendimiento</i>	<i>Motivación</i>	<i>Habilidad mental</i>	<i>Cohesión de equipo</i>
Control del estrés	1				
Influencia de la evaluación del rendimiento	0,938285537	1			
Motivación	0,622726132	0,765908539	1		
Habilidad mental	0,004304787	-0,079722639	-0,007988552	1	
Cohesión de equipo	0,170650345	0,352784839	0,493530541	0,062433796	1

Tabla 20. Coeficiente de correlación jugadores de 5ª categoría

Las correlaciones se siguen manteniendo, exceptuando en la 1ª categoría que se correlacionan de manera directa el ítem habilidad mental con la influencia del rendimiento. Además, aparece en 2ª categoría la correlación entre la habilidad mental y la motivación con un valor de 0,716. De esta forma, también surge una nueva correlación inversa dada en 1ª categoría a través de las variables de motivación y cohesión de equipo.

6. DISCUSIÓN

Una vez obtenidos los resultados, procederemos a compararlos con los objetivos planteados del estudio. Inicialmente, como objetivo inicial del estudio es analizar las características psicológicas en jugadores de pádel, los resultados obtenidos del cuestionario (Tabla 1. Anexos) se adecuan al principal objetivo del estudio.

El siguiente objetivo está relacionado con la correlación de las características en función de 3 variables (sexo, posición y categoría). Para comenzar, indicaremos cuales han sido los resultados obtenidos en cada una de ellas para posteriormente correlacionarlas y obtener si algunas variables están correlacionadas positiva, inversamente o simplemente no presentan correlación.

Inicialmente obtenemos a través de los primeros resultados (tabla 3 y 4) que los hombres poseen un mayor control del estrés que las mujeres. Estos datos siguen en la línea del estudio de González et al., (2009) donde analizaron las diferencias entre hombres y mujeres en cuanto al afrontamiento del estrés. En este estudio se demuestra que los hombres recurren a estrategias psicológicas de afrontamiento a diversos agentes estresores y las mujeres recurren en mayor medida al apoyo social como forma básica de afrontamiento de los estímulos estresantes.

Por otro lado, las mujeres obtuvieron valores ligeramente superiores en cohesión de equipo y en habilidad mental respecto a los hombres. En el caso de la cohesión de equipo, esta es una de las variables que, de acuerdo con el metaanálisis llevado a cabo por Carron et al. (2002), resultó ser moderadora respecto al sexo de los deportistas, ya que se encontró que la asociación entre cohesión y rendimiento era significativamente diferente entre hombres y mujeres, siendo para éstas últimas más intensa. En otras palabras, dependiendo del sexo de los deportistas, la relación cohesión-rendimiento puede fluctuar (Fernández, 2016).

Respecto a la habilidad mental, los resultados obtenidos se contradicen con el estudio de Ríos et al., (2023) donde concluyeron que las puntuaciones alcanzadas por las deportistas femeninas son inferiores en la autoconfianza, control de la atención, de afrontamiento negativo, de las imágenes mentales y de la actitud.

Seguidamente, se analizaron las variables respecto a categoría de juego, donde se pueden apreciar (tablas 5, 6, 7, 8, 9) datos contradictorios. En primera instancia, los resultados de primera categoría son los segundos más bajos con respecto al resto de categoría, acompañándola por la 5ª categoría. En este caso podemos valorar que la muestra, al ser reducida en esta categoría, no se aproxime a los valores medios de su nivel o que los jugadores analizados de Huesca de 1ª categoría no llegan a obtener los valores que les corresponden y con ello unas estrategias psicológicas mejores que el resto de categorías.

Barquin & Garcia, (2008), indican que los valores medios de los jugadores de alto rendimiento de pádel son: control del estrés (52,33), influencia de la evaluación sobre el rendimiento (32,02), motivación (22,8), habilidad mental (23,02) y finalmente la cohesión de equipo (18,75). Comparando estos datos con los obtenidos en el presente trabajo (tabla 5), podemos observar como todos los valores de 1ª categoría son muy inferiores a los obtenidos en el estudio de Barquin & García, (2008).

Finalmente, como última categoría nos encontramos la posición de juego. Podemos observar cómo los jugadores de revés muestran unos valores ligeramente superiores a los obtenidos por los jugadores de drive. En primer lugar, la mayoría de las parejas están formadas por el jugador de revés (que normalmente es diestro) y el jugador de drive (también es diestro). Por lo tanto, toda bola que va en dirección al medio por arriba de la pista es golpeada por el jugador de revés. Es el motivo por el que al golpear más bolas que el jugador de drive el jugador de la posición de revés tenga unas mayores estrategias psicológicas que el jugador de drive.

Para finalizar, nos encontramos ante las correlaciones de las distintas variables respecto a las distintas categorías. Entre los distintos resultados obtenidos, destacan las correlaciones con valores acentuados entre las siguientes variables:

- Control de estrés junto con la influencia de la evaluación del rendimiento en prácticamente la totalidad de las categorías.
- La influencia de la evaluación del rendimiento con la habilidad mental en el caso de jugadores de 1ª categoría (tabla 16).

- La motivación con la habilidad mental en jugadores de 2ª categoría (tabla 17).
- La influencia de la evaluación del rendimiento con motivación en el caso de jugadores de 5ª categoría (tabla 20).

Respecto a la primera correlación dada, el control de estrés está directamente correlacionado con el rendimiento. También esta segunda variable está correlacionada con la habilidad mental en jugadores de 1ª categoría y con la motivación en jugadores de 5ª categoría. Este hecho podría ser consecuencia, si el sujeto no controla estas variables psicológicas producidas por la competición a través de estrategias psicológicas, se produce una disminución del rendimiento. Así lo afirman Gimeno et al., (2007), donde nos indican que el estrés, la motivación, el autocontrol, la autoconfianza, la atención, los estados de ánimo junto con otras variables, son influyentes directamente en la productividad deportiva para la consecución de éxito.

De este modo, surge otra correlación en jugadores de 2ª categoría donde se muestra cómo la motivación está correlacionada con la habilidad mental. La habilidad mental, que se define por aquellas habilidades psicológicas que favorecen el rendimiento deportivo como por ejemplo el establecimiento de los objetivos y con ello la motivación hace referencia a las ganas de superarse día a día y el establecimiento de metas (Ramírez & Andreu, 2021). De forma paralela, tal y como nos indica este estudio, a una mayor habilidad mental, un mayor establecimiento de objetivos y con ello más motivación para lograrlo y superarse día tras día.

Como último objetivo establecido en el estudio nos encontramos ante la comparación de los resultados obtenidos con otros estudios en el deporte del pádel. En este caso procederemos a analizar los datos hallados de forma genérica. En el estudio realizado por Almendros et al. (2022) se puede observar cómo la muestra escogida es semejante al presente estudio ya que es una muestra con niveles más dispersos, aunque con un menor tamaño muestral (44 sujetos). Por otro lado, nos encontramos ante el estudio de Barquin & Garcia (2008), con un número más pequeño de sujetos (18) aunque todos ellos son jugadores de alto rendimiento. Finalmente tenemos un estudio con una muestra muy amplia y completa (485 sujetos) perteneciente a Gimeno et al., (2001).

Una vez comparado los resultados podemos afirmar que el presente estudio obtiene de los valores más altos junto con el estudio de Barquin & Garcia (2008), que obtiene unos valores de control de estrés (52,33), influencia de evaluación del rendimiento (32,02), motivación (22,8), habilidad mental (23,02) y finalmente la cohesión de equipo (18,75). Analizando de esta forma, podemos afirmar que un jugador medio de pádel de la ciudad de Huesca posee unas características y estrategias psicológicas parecidas a un jugador de alto rendimiento.

7. CONCLUSIONES

El presente estudio ha conseguido analizar las características psicológicas en jugadores de pádel, siendo en este caso, procedentes de la ciudad de Huesca. Además, se han podido correlacionar las variables en función de ciertas categorías como son el sexo, posición de juego o la categoría federada donde juega cada sujeto. Así pues, se han podido establecer las siguientes conclusiones:

- Los jugadores del presente estudio poseen mejores valores que la muestra general de deportistas analizada.
- Los hombres poseen un mayor control de estrés que las mujeres. En este sentido, las mujeres son ligeramente superiores respecto a los hombres en habilidad mental y cohesión de equipo.
- Existe una correlación entre el control de estrés e influencia de la evaluación del rendimiento en prácticamente la totalidad de las categorías.
- La influencia de la evaluación del rendimiento queda correlacionada también con la habilidad mental en el caso de jugadores de 1ª categoría.
- Se ha producido una correlación positiva entre la motivación y la habilidad mental en jugadores de 2ª categoría.
- La influencia de la evaluación del rendimiento queda correlacionada con la motivación en el caso de jugadores de 5ª categoría.

8. LIMITACIONES DEL ESTUDIO Y PROSPECTIVAS

El presente estudio ha obtenido una gran serie de conclusiones, pero se han encontrado ciertas limitaciones en su realización. La muestra del estudio, a pesar de que tenga un número elevado de sujetos en comparación con estudios similares, existen otras investigaciones donde nos encontramos ante un número mayor de sujetos.

Además, nos encontrábamos a un grupo muy heterogéneo en cuanto a nivel de juego. Por lo que en algunas variables los valores no se adecuen a la media de cada categoría de juego en concreto.

Como futura línea de investigación, habría que realizar estudios con más muestra y grupos más homogéneos en cuanto a nivel. De este modo se podrían analizar los valores medios en función del nivel. Igualmente individualizar más las estrategias psicológicas en ese nivel. Siguiendo con esta línea, también habría que abarcar el ámbito educativo introducido en el deporte del pádel. Prácticamente no hay estudios (según la revisión realizada) analizando estas variables en edad educativa o edad de menores dentro del pádel ya que al fin y al cabo el deporte base es el pilar fundamental de todo deporte.

9. BIBLIOGRAFIA

- Alferman D y Stambulova N (2007). Transiciones y finalización de la carrera profesional. [Career transitions and career termination]. En Tenenbaum G, Eklund RC (Eds.), *Handbook of sport psychology*. 712– 733
- Almendros-Pacheco, J., Moral-García, J. E., Arroyo-Del Bosque, R., & Maneiro, R. (2022). Análisis de las características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo en pádel. *Logía Educ. Física Deporte*, 2, 46-57.
- Anshel, M. H. and Anderson, D. I. (2002). Coping with acute stress in sport: Relationship between anxiety differences and situational consistency. Anxiety differences and situational consistency. *The Sport Psychologist*, 14, 42-62.
- Balaguer, I., Castillo, I., Ródenas, L., Fabra, P., & Duda, J. L. (2015). Los entrenadores como promotores de la cohesión del equipo. *Cuadernos de psicología del deporte*, 15(1), 233-242.
- Balaguer, I., Duda, J. L., Atienza, F. L., y Mayo, C. (2002). Situational and dispositional goals as predictors of perceived individual and team improvement, satisfaction and coach evaluations among elite women's handball teams. *Sport and Exercise Psychology*, 3(4), 293-308.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. New York: *General Learning Press*
- Barquín, R. R., & García, O. L. (2008). Características psicológicas en los jugadores de pádel de alto rendimiento. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 3(2), 183-200.
- Baxter-Jones, A. (2002). Intensive training in young elite female athletes. *British Journal of Sports Medicine*, 36(1), 13-15.
- Beneito Tomás, V. M. (2018). Habilidades psicológicas en deportes de raqueta.
- Brewer, B. W. (2009). Introduction. En B. W. Brewer (Eds.), *Handbook of sports medicine and science* (pp. 1-5). Chennai: Wiley-Blackwell
- Briones-Arteaga, E. M. (2016). Psicología en el deporte. *Domino de las Ciencias*, 2(3), 323-334.
- Briones-Arteaga, E. M. (2018). Apuntes necesarios sobre la psicología del deporte. *Polo del Conocimiento*, 3(2), 3-13.
- Buceta, J. M. (1999). *Psicología del alto rendimiento deportivo*. Madrid: Real Federación Española de Fútbol
- Cachón Zagalaz, J., Sánchez Zafra, M., Sanabrias Moreno, D., & Lara Sánchez, A. J. (2023). El pádel como deporte escolar. Inclusión en las clases de educación primaria.

- Campos, G. G., Moral, P. Á. V., Sánchez, M. L. Z., & Iglesias, S. R. (2015). La autoconfianza y el control del estrés en futbolistas: revisión de estudios. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 10(1), 95-101.
- Carron, A. V., Brawley, L. R. y Widmeyer, W. N. (1998). The measurement of cohesiveness in sport groups. En J. L. Duda (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement* (pp. 213-226). Morgantown, W V: Fitness Information Technology.
- Carron, A. V., Bray, S. R., y Eys, M. A. (2002). Team cohesion and team success in sport. *Journal of Sports Sciences*, 20(2), 119-126. doi: 10.1080/026404102317200828
- Castaño-Ruiz, J. (2009). *Iniciación al Pádel: Cuaderno Didáctico*. Wanceulen SL. España: Sevilla
- Consejo Superior de Deportes. (2015). Recuperado de: https://www.mecd.gob.es/servicios-al-ciudadano-mecd/dms/mecd/servicios-alciudadanomecd/estadisticas/deporte/ehd/Encuesta_de_Habitos_Deportivos_2015.pdf
- Courel-Ibáñez, J., & Alcaraz-Martínez, B. J. S. (2018). The role of hand dominance in padel: Performance profiles of professional players. *Motricidade*, 14(4), 33-41.
- Courel-Ibáñez, J., Sánchez-Alcaraz, B. J., & Cañas, J. (2015). Net efficiency as a predictor of final match outcome in professional padel players. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 15(2), 632-640.
- Dagnino, J. (2014). Coeficiente de correlación lineal de Pearson. *Chil Anest*, 43(1), 150-153.
- Díaz-García, J., López-Gajardo, M. Á., Ponce-Bordón, J. C., & Pulido, J. J. (2021). Is Motivation Associated with Mental Fatigue during Padel Trainings? A Pilot Study. *Sustainability*, 13(10), 5755
- Dosil, J. (2008). *Psicología de la actividad física y del deporte* (2ª. ed.). Madrid: McGraw-Hill
- Federación Internacional de Pádel. (2020). Lista de países asociados a la Federación Internacional de Pádel (FIP). Recuperado de: <https://www.padelfip.com/federations/>
- Fernández Pazó, D. (2016). Relación entre cohesión y rendimiento en hombres y mujeres deportistas.
- García-Fernández, P., Guodemar-Pérez, J., Ruiz-López, M., Rodríguez-López, E. S., García-Heras, A., & Hervás-Pérez, J. P. (2019). Epidemiology of injuries in professional and amateur spanish paddle players. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 19(76).
- Giacobbi, P. R., y Weinberg, R. S. (2000). An examination of coping in sport: individual trait coping style, coping strategies, affect, and motor performance. *Anxiety, Stress and Coping: An International Journal*, 15, 193-209.

- Gil Martínez, J., Capafons, A. y Labrador, F. Programa psicológico para mejorar los resultados de jugadores de balonmano. *Psicothema* 1998; 10:271- 280.
- Gimeno, F., Buceta, J. M., & Pérez-Llanta, M. D. C. (2001). El cuestionario «características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo» (CPRD): Características psicométricas. *Análisis psicológico*, 19(1), 93-113.
- 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.
- Gómez, A. R., & Mendo, A. H. (2012). Revisión de indicadores de rendimiento en fútbol. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 1(1), 1-14.
- González Cabanach, R., González Millán, P., & Freire Rodríguez, C. (2009). El afrontamiento del estrés en estudiantes de ciencias de la salud: Diferencias entre hombres y mujeres. *Aula abierta*.
- González - Carvajal, C. (2009). *Escuela de pádel: del aprendizaje a la competición amateur*. Madrid: Tutor
- González-Carballido, L. G. (2001). *Estrés y deporte de alto rendimiento*. ITESO.
- Gould, D., Flett, M. R. & Bean, E. (2009). Mental preparation for training and competition. En B. W. Brewer (Ed.), *Handbook of sports medicine and science* (pp. 53-63). Chennai: Wiley-Blackwell
- Howe, L. Read, P. Waldron, M. (2018). Hipertrofia muscular. Revisión narrativa de los principios del entrenamiento para el incremento de la masa muscular. *Journal NSCA Spain. Entrenamiento de fuerza y acondicionamiento*, 7, 16-28.
- Jones, G., Swain, A. B. J. y Cale, A. (1990). Antecedents of multidimensional competitive state anxiety and self-confidence in elite intercollegiate middle-distance runners. *The Sport Psychologist*, 4, 107-118.
- Lacasa, K., Orteub, E., Gabriel, E., Torrents, C., & Salas, C. (2017). Las situaciones reducidas de juego como constreñimiento de la tarea en la iniciación al pádel para niños de seis a diez años. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, 10(3), 161-161
- Lasaga, M. J. (2010). *Estudio social y metodológico del pádel desde la percepción de técnicos y jugadores: una apuesta educativa* (Doctoral dissertation, Universidad de Sevilla)
- Márquez, S. (2004). *Ansiedad, estrés y deporte*. Madrid: EOS.
- Márquez, S. (2006). *Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo*:

fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 6(2), 359-378.

Moreno, J. A. & Cervelló, E. (2010). Motivación en la actividad física y el deporte. Sevilla: Wanceulen Editorial

Moreno, J. A., Cervelló, E. & González, D. (2007). Analizando la motivación en el deporte: un estudio a través de la teoría de la autodeterminación. *Apuntes de Psicología*, 25(1), 35-51

Moreno-Murcia, J. A., y Conte, L. (2011). Predicción del miedo a equivocarse en jugadores de baloncesto a través del clima tarea de los iguales y la motivación intrínseca. *Revista Mexicana de Psicología*, 28(1), 43 -52

Orlick, T. (2004). Entrenamiento Mental: Como vencer en el deporte y en la vida. Barcelona: Paidotribo

Peris Delcampo, D. (2021). Intervención psicológica en un jugador de pádel competitivo: un estudio de caso. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 2021, vol. 6, num. 1, e3, p. 1-9.

Pradas de la Fuente, F., Salvá Martínez, P., González Campos, G., & González Jurado, J. A. (2015). Análisis de los indicadores de rendimiento que definen el tenis de mesa moderno. *Journal of Sport and Health Research*, 7 (2), 149-162.

Ramírez, A., & Andreu, J. M. P. (2021). Análisis de las habilidades psicológicas en los deportistas promesas y talentos guipuzcoanos. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (39), 465-470.

Sánchez-Alcaraz, B. J., Courel-Ibáñez, J., & Canas, J. (2016). Groundstroke accuracy assessment in padel players according to their level of play. *RICYDE-Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 12(45), 324-333.

Seligman, M.E.P., y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14

Smith, R. E., Smoll, F. L., y Cumming, S. P. (2007). Effects of a motivational climate intervention for coaches on Young Athletes' sport performance anxiety. *Journal of Sport y Exercise Psychology*, 29(1), 39-59

Villena-Serrano, M., Castro-López, R., Lara-Sánchez, A., & Cachón-Zagalaz, J. (2016). Revisión sistemática de las características e incidencia del pádel en España. *Apuntes Educación Física y Deportes*, 32(126), 7-22.

Weineck, J. (2005). Entrenamiento total. Barcelona: Pai-drotribo.

Wylleman, P., & Lavallee, D. (2004). Una perspectiva de desarrollo sobre las transiciones a las que se enfrentan los deportistas. Reino Unido [A developmental perspective on transitions faced by athletes]. *Developmental psychology of sport and exercise: A lifespan perspective*, 507-527

ANEXOS

	Control del estrés	Influencia de la evaluación del rendimiento	Motivación	Habilidad mental	Cohesión de equipo
Sujeto 1	55	35	15	24	18
Sujeto 2	63	36	25	30	18
Sujeto 3	39	26	9	15	20
Sujeto 4	71	33	14	22	24
Sujeto 5	58	39	14	28	23
Sujeto 6	74	47	23	26	17
Sujeto 7	38	22	17	25	13
Sujeto 8	46	21	18	23	18
Sujeto 9	55	26	11	18	22
Sujeto 10	60	37	25	20	19
Sujeto 11	31	22	12	19	19
Sujeto 12	43	33	20	20	20
Sujeto 13	62	38	19	21	22
Sujeto 14	26	26	14	20	16
Sujeto 15	26	8	19	19	21
Sujeto 16	36	25	15	21	20
Sujeto 17	56	41	12	23	22
Sujeto 18	58	41	20	21	17
Sujeto 19	49	27	24	21	22
Sujeto 20	79	48	18	14	23
Sujeto 21	47	26	16	21	16
Sujeto 22	69	46	18	12	19
Sujeto 23	59	36	16	20	18
Sujeto 24	63	36	21	22	22
Sujeto 25	64	41	17	24	21
Sujeto 26	43	33	19	26	20
Sujeto 27	30	24	12	11	19
Sujeto 28	60	36	20	19	21
Sujeto 29	30	24	15	20	19
Sujeto 30	69	39	23	23	19
Sujeto 31	24	31	12	13	22
Sujeto 32	29	23	14	19	21
Sujeto 33	17	20	19	22	21
Sujeto 34	74	46	24	16	20
Sujeto 35	54	36	25	23	17
Sujeto 36	53	34	21	19	21
Sujeto 37	61	37	21	22	17
Sujeto 38	53	31	16	27	20
Sujeto 39	62	35	20	24	19
Sujeto 40	39	25	18	23	18
Sujeto 41	36	28	16	18	18
Sujeto 42	38	27	23	20	17
Sujeto 43	75	46	28	29	23
Sujeto 44	62	39	24	28	22
Sujeto 45	42	32	20	20	20
Sujeto 46	37	21	13	18	24
Sujeto 47	50	38	24	22	16
Sujeto 48	44	22	14	21	15
Sujeto 49	39	24	22	19	24
Sujeto 50	62	37	14	18	22
Sujeto 51	62	41	26	13	21
Sujeto 52	51	25	23	23	24
Sujeto 53	49	31	13	19	18
Sujeto 54	63	34	23	23	22
Sujeto 55	44	29	16	24	22
Sujeto 56	69	40	10	15	16
Sujeto 57	61	40	14	21	22
Sujeto 58	42	20	17	7	22
MEDIA	51,00	32,58	18,80	21,22	20,51
DES. TIP.	14,62	8,93	6,90	6,57	5,56

Anexo 1: Tabla 1. Resultados totales



GOBIERNO DE ARAGON
Departamento de Sanidad

Informe Dictamen Favorable
Trabajos académicos
C.I. PI23/249
3 de mayo de 2023

Dña. María González Hinjos, Secretaria del CEIC Aragón (CEICA)

CERTIFICA

1º. Que el CEIC Aragón (CEICA) en su reunión del día 03/05/2023, Acta Nº 09/2023 ha evaluado la propuesta de Trabajo:

Título: ANALISIS DE LAS CARACTERISTICAS PSICOLOGICAS EN JUGADORES DE PÁDEL.

Alumno: Eduardo Paricio Francés
Tutor: Carlos Castellar Otín

Versión protocolo: Versión 1.0 20/02/2023
Versión documento de información y consentimiento: Versión 1.0 20/02/2023

2º. Considera que

- El proyecto se plantea siguiendo los requisitos de la Ley 14/2007, de 3 de julio, de Investigación Biomédica y los principios éticos aplicables.
- El Tutor/Director garantiza la confidencialidad de la información, la obtención de los consentimientos informados y el adecuado tratamiento de los datos, en cumplimiento de la legislación vigente y la correcta utilización de los recursos materiales necesarios para su realización.

3º. Por lo que este CEIC emite **DICTAMEN FAVORABLE a la realización del proyecto.**

Lo que firmo en Zaragoza

GONZALEZ HINJOS MARIA - Firmado digitalmente por GONZALEZ HINJOS MARIA - DNI 03857456B
DNI 03857456B - Fecha: 2023.05.08 13:57:13 +02'00'

María González Hinjos
Secretaria del CEIC Aragón (CEICA)

Tel. 976 71 5836 Fax. 976 71 55 54 Correo electrónico: mgonzalezh.ceic@aragon.es

Página 1 de 1

Anexo 2: Documento aprobación CEICA.

Anexo 3: Enlace cuestionario <https://forms.gle/FeNHZBFJEinB5Yy36>