

NIVEL DE DOMINIO DE LAS HABILIDADES PSICOLÓGICAS EN JÓVENES JUGADORES DE TENIS DE MESA, BÁDMINTON Y FÚTBOL¹

Débora Godoy-Izquierdo, Mercedes Vélez,* y Francisco Pradas**

YOUNG TABLE TENNIS, BADMINTON AND FOOTBALL PLAYERS' LEVEL OF CONTROL OVER PSYCHOLOGICAL SKILLS

KEYWORDS: Youth sport, Assessment, Psychological skills, Sports instruction.

ABSTRACT: The objective of this study was to establish the level of control over psychological skills possessed by young table tennis, badminton and football players in different categories of sports for young people and to study its possible association with their experience in sport and competition (years playing and years competing). 12 table tennis players from the beginners category (age: M= 11.09, sd= 1.38), 4 badminton players from the juniors category (age: M= 16.25, sd= 0.5) and 25 football players, 13 from the beginners category (age: M= 11.31, sd= 0.48) and 12 from the juniors

Correspondencia: Débora Godoy Izquierdo. Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico, Facultad de Psicología. Universidad de Granada. Campus de Cartuja. 18071 Granada. E-mail: deborag@ugr.es

¹ Parte de este estudio ha sido presentado en el IV Congreso Mundial de Deportes de Raqueta/IV World Congress of Science and Racket Sports (Madrid, septiembre de 2006). Este estudio ha sido en parte financiado gracias a las ayudas de la Consejería de Innovación, Ciencia y Empresa de la Junta de Andalucía concedidas al Grupo de investigación "Medicina Conductual/Psicología de la Salud" (CTS-0267). Agradecemos a todos los deportistas y colaboradores su participación en este estudio.

* Facultad de Psicología. Universidad de Granada.

** Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte. Universidad de Zaragoza.

— Fecha de recepción: 22 de Noviembre de 2006. Fecha de aceptación: 30 de Diciembre de 2008.

category (age: $M= 17.00$, $sd= 0.85$), all of whom belong to sports federations, participated in this study. The participants answered the Questionnaire on Psychological Skills and Behaviours in Young Children's Sport Competitions Scale (Godoy-Izquierdo et al., 2006 a, b). Young athletes' level of control over psychological skills is generally deficient, and no significant differences were found between racquet-sport athletes and football players, although significant differences in some psychological skills did exist in the case of lower-ranking categories. No significant differences were found as regards experience with sport and competition. The results indicate the appropriateness of considering psychological training so as to complete players' preparation in order to improve the psychological skills that allow them to adequately tackle the increasing demands of participating in a sport as their level of involvement progresses in both individual and group sports.

El deporte es una de las actividades que más interés tienen para niños y jóvenes. Muchos chicos y chicas se adhieren a la práctica de deportes durante un amplio período de tiempo a lo largo de su desarrollo, y no pocos continúan dedicándose al deporte cuando se convierten en adultos. Los motivos que llevan a un niño a acercarse e implicarse en el deporte son diversos. Les gusta jugar y pasarlo bien con sus amigos o compañeros, aprender un deporte, aprender o mejorar habilidades, destacar en algo que dominan y que les atrae, les gusta competir o tener experiencias nuevas y distintas a sus actividades habituales (Godoy-Izquierdo y Vélez, en prensa a).

La práctica deportiva puede ser una experiencia muy positiva para los niños, ya que les permite desarrollar, además de aptitudes y funciones físico-corporales, un conjunto de características personales, actitudes y habilidades psicológicas y sociales muy útiles tanto para el deporte como para su vida cotidiana y su desarrollo (Godoy-Izquierdo y Vélez, en prensa b). Si las características de la actividad deportiva son apropiadas, ésta será una actividad saludable, lúdica y formativa con importantes beneficios para su salud y su bienestar a la vez que para el desarrollo personal integral físico, psicológico y psicosocial del niño, además de

deportivo. El niño o joven puede aprender o adquirir a través de él diversas habilidades y destrezas físicas y psicológicas, hábitos saludables más allá de la práctica de ejercicio físico y valores y actitudes ético-morales y sociales que le ayudarán a funcionar mejor ahora y en su futuro. Por estas razones, se acepta que, si la actividad deportiva tiene la estructura, organización, características y liderazgo adulto apropiados, constituye un *medio* adecuado para conseguir estos objetivos.

Por otra parte, el rendimiento deportivo es el resultado de la integración de las capacidades físicas (p. e. fuerza, velocidad, resistencia, equilibrio, coordinación), técnicas (p. e. dominio de los movimientos de la modalidad deportiva), táctico-estratégicas (p.e. conocimiento de las estrategias de la especialidad deportiva, decisiones tácticas) y destrezas psicológicas (p. e. capacidad para mantener la concentración, para autorregular los niveles de activación, autoconfianza o cooperación con el resto del equipo) del deportista. Para conseguir un nivel de dominio elevado en estas capacidades, la preparación del deportista se destina al entrenamiento en todas las competencias específicas de su deporte. Este adiestramiento y perfeccionamiento está dirigido finalmente a aumentar sus posibilidades de éxito durante la com-

petición (Godoy-Izquierdo, Pradas y Vélez, en prensa). Además, es de esperar que la propia práctica deportiva y la experiencia previa contribuyan a la mejora de estas habilidades, incluso cuando no ha existido un entrenamiento específico de éstas.

Sin embargo, aunque a nivel físico, técnico o táctico-estratégico los deportistas pueden distinguirse entre sí, el dominio y manejo de las habilidades psicológicas adquiere una gran importancia a la hora de explicar sus diferentes rendimientos o el distinto rendimiento de un mismo deportista en dos momentos diferentes. La preparación psicológica de los deportistas incluye tanto el *entrenamiento de habilidades mentales* que potencian la ejecución y el rendimiento en entrenamientos y competiciones así como en períodos de reposo y recuperación, como el establecimiento de *rutinas* o planes de acción dirigidos a organizar la actuación del deportista antes, durante y después de las competiciones poniendo en práctica las habilidades psicológicas aprendidas.

El objetivo final del entrenamiento psicológico es enseñar al deportista a encontrar un *estado mental ideal* (Orlick, 2004) en el que las variables psicológicas relevantes para el aprendizaje y la ejecución de las destrezas deportivas se encuentren en sus niveles óptimos de cara a incrementar el rendimiento del deportista, así como a alcanzar, mantener o potenciar este estado mental óptimo de cara a un rendimiento superior, especialmente en la competición, mediante la autoaplicación de las habilidades psicológicas autorreguladoras entrenadas. Para ello se dota al deportista de un conjunto de herramientas cuyo dominio le permita automanejar sus recursos psicológicos (Chen y Singer, 1992), de una forma autónoma y adaptada a las demandas de su deporte y a los requerimientos específicos de cada momento

y situación, con el objetivo de prepararle para una ejecución plena, aumentar su grado de control sobre su actuación y rendimiento e incrementar sus posibilidades de éxito tanto en entrenamientos como en competiciones.

Es importante entender que el verdadero objetivo último del entrenamiento psicológico en el deporte, especialmente en el caso del deporte infantil-juvenil, es aumentar el bienestar y la salud del deportista así como su satisfacción y disfrute con la práctica, y cualquier objetivo de la preparación del deportista debe considerar esta filosofía general.

La identificación, de manera individualizada en el caso de cada deportista, de los recursos y grado de dominio sobre éstos y de sus déficit y necesidades específicas nos ayudará a plantear los objetivos y el diseño del entrenamiento psicológico para desarrollar las destrezas mentales que se consideran importantes para el/la deportista teniendo en cuenta, además, sus necesidades, deporte, nivel de conocimientos, experiencias y nivel de competición. Para ello es necesario disponer de adecuados instrumentos de obtención de esta información relevante. Aunque existen algunos instrumentos para adultos, son escasos los elaborados específicamente para deportistas infantiles y juveniles.

El objetivo general de este estudio fue establecer las habilidades psicológicas de deportistas de distintas categorías infantiles y juveniles de tenis de mesa, bádminton y fútbol de la misma edad/categoría, utilizando un instrumento diseñado específicamente para la evaluación psicológica en el deporte infantil-juvenil, y comparar el grado de dominio sobre éstas de ambos grupos en función de su nivel de experiencia con el deporte (años jugando y años compitiendo).

Método

Participantes

Participaron en el estudio un total de 16 jugadores de deportes de raqueta y pala con edades comprendidas entre los 9 y 17 años (M= 12.47, dt= 2.64). De ellos, 12 eran jugadores de tenis de mesa, de los que 8 eran chicos (66.67%) y 4 chicas (33.33%). La edad de estos jugadores fue de 9 a 13 años (nacidos entre 1993 y 1997), con media de 11.09 años y desviación típica de 1.38. Los 4 restantes eran jugadores de bádminton, de los que 3 eran chicos (75%) y 1 chica (25%). La edad de los jugadores de bádminton fue de 16 a 17 años (nacidos en 1989), con media

de 16.25 y desviación típica de 0.50. Además, participaron 25 jugadores de fútbol, todos ellos chicos, 13 pertenecientes a la categoría de alevines, con edades comprendidas entre los 11 y 12 años (nacidos entre 1994 y 1995), media de 11.31 años y desviación típica de 0.48, y 12 a la categoría juvenil, con edades comprendidas entre los 16 y los 18 años (nacidos entre 1987 y 1989), media de 17.00 años y desviación típica de 0.85. Todos estos jóvenes deportistas estaban federados y participaban en competición organizada de forma habitual.

La Tabla 1 muestra los principales datos de los participantes, incluyendo información sobre los años que llevan jugando y compitiendo en su deporte.

| | TODOS (N=41) | DRP (N=16) | TM (N=12) | B (N=4) | F (N=25) | FJ (N=12) | FA (N=13) |
|-------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| EDAD | 13.45 [9-18] (2.93) | 12.47 [9-17] (2.64) | 11.09 [9-13] (1.38) | 16.25 [16-17] (0.50) | 14.04 [11-18] (2.98) | 17.00 [16-18] (0.85) | 11.31 [11-12] (0.48) |
| AÑOS JUGANDO | 6.11 [2-14] (3.16) | 4.07 [2-6] (1.28) | 3.45 [2-5] (0.82) | 5.75 [5-6] (0.50) | 7.57 [2-14] (3.31) | 10.30 [7-14] (2.26) | 5.09 [2-7] (1.76) |
| AÑOS COMPITIENDO | 5.08 [1-11] (2.73) | 3.27 [1-6] (1.44) | 2.55 [1-4] (0.82) | 5.25 [5-6] (0.50) | 6.38 [2-11] (2.71) | 8.40 [4-11] (1.96) | 4.55 [2-7] (1.86) |

DRP: Deportes de raqueta y pala; TM: Tenis de mesa; B: Bádminton; F: Fútbol; FJ: Fútbol, categoría juvenil; FA: Fútbol, categoría alevín.

Tabla 1. Media, rango -entre []- y desviación típica -entre (-)- de la edad y experiencia deportiva de jugadores de tenis de mesa, bádminton y fútbol.

Instrumentos

Se administró el *Cuestionario de Habilidades Psicológicas y Conductas en el Deporte de Competición-Escala infantil-juvenil* (CHPCDC; Godoy-Izquierdo, Vélez, Ramírez y Andréu, 2006a, b) para la evaluación de 21 variables y habilidades psicológicas en deportistas.

El CHPCDC tiene en total 45 ítems que evalúan tanto conductas como habilidades

psicológicas de autorregulación relevantes en el deporte infantil-juvenil. El instrumento recoge información sobre el grado de experimentación y el nivel de dominio de diferentes variables y competencias psicológicas (ver Tabla 2). El contenido de cada subescala se presenta de forma más detallada en otro lugar (Godoy-Izquierdo et al., 2006b).

| SUBESCALAS CHPCDC | Puntuación Máxima |
|--|----------------------|
| Motivación básica (motivación general por el deporte) (MBAS) | 2 |
| Activación (energía) (ACT) | 10 |
| Ansiedad competitiva (ANS) | 16 |
| Influencia del resultado (afrontamiento de fracasos) (RES) | 2 |
| Autofrases negativas (AFN) | 4 |
| Autofrases positivas (AFP) | 8 |
| Controlabilidad para éxitos (CNTE) | 2 |
| Controlabilidad para fracasos (CNTF) | 2 |
| Visualización (VIS) | 4 |
| Concentración (CON) | 8 |
| Reflexividad-impulsividad (REIM) | 4 |
| Autoevaluación de rendimiento (diferencias entrenamiento-competición) (EVA) | 2 |
| Motivación cotidiana (motivación por las tareas deportivas habituales) (MCOT) | 2 |
| Motivación competitiva (motivación para la competición) (MCMP) | 4 |
| Autoconfianza (CONF) | 4 |
| Relaciones con compañeros y cohesión-cooperación en el equipo (EQU) | 2 |
| Relación con entrenador (ENT) | 4 |
| Actuaciones de los padres (PAD) | 4 |
| Fairplay y comportamiento ético (FAI) | 2 |
| Autoconciencia (conciencia de la importancia y dominio de las HHPP) (ACNC) | 2 |
| Expectativas (creencias sobre posibles resultados del trabajo psicológico) (EXP) | 2 |
| Objetivos (OBJ) | |
| TOTAL | 90 |

Tabla 2. Subescalas del CHPCDC.

Las respuestas para cada pregunta se encuentran graduadas en una escala tipo Likert de 5 puntos, cada uno de los cuales incluye una descripción de las distintas posibilidades, señalando el deportista aquella que más se adecua a su caso concreto. Las respuestas se evalúan de -2 a +2, indicando 0 un claro desconocimiento o falta de dominio sobre la habilidad, los valores negativos actitudes o comportamientos en la línea opuesta a la habilidad y los valores positivos un mayor conocimiento, actitudes positivas o nivel de dominio sobre la habilidad. La última pregunta del cuestionario no se incluye en las puntuaciones parciales de las subescalas y total, pues en ella los deportistas señalan aquellas variables y habilidades psicológicas (hasta 5) que les gustaría trabajar y mejorar. Las puntuaciones de las subescalas se obtienen sumando las puntuaciones de las preguntas que las conforman, y la total a la escala se obtiene sumando las parciales de las subescalas. Nuestra experiencia con este instrumento nos permite afirmar que los deportistas entienden perfectamente el contenido de las distintas preguntas y respuestas, de forma que el instrumento no supone grandes dificultades de respuesta. El cuestionario puede ser rellenado en 20-30 minutos. El cuestionario muestra unas propiedades apropiadas de fiabilidad y sensibilidad (Godoy-Izquierdo et al., 2006b).

Procedimiento

El cuestionario fue contestado en una o dos administraciones colectivas en cada uno de los grupos por separado. En los grupos de deportistas más jóvenes, se dieron las instrucciones y se fueron leyendo las preguntas y respuestas consecutivamente en voz alta, y al finalizar cada pregunta el deportista señalaba en su cuestionario la opción que consideraba más ajustada a su caso. En los grupos de

deportistas mayores, cada jugador recibió su cuadernillo y se dieron sólo las instrucciones en voz alta.

Todos los participantes colaboraron de manera voluntaria, firmaron un consentimiento informado antes de comenzar y no recibieron ningún tipo de compensación por su cooperación.

Resultados

En primer lugar, se realizaron pruebas no paramétricas de Mann-Whitney de diferencia de medias para muestras independientes con el objetivo de comprobar si existían diferencias entre los grupos de deportistas en las variables edad, años jugando y años compitiendo. Las muestras comparadas fueron «jugadores de tenis de mesa»-«jugadores de fútbol categoría alevín» y «jugadores de bádminton»-«jugadores de fútbol categoría juvenil» por la mayor semejanza entre las edades de estos grupos (ver Tabla 1). Respecto a la primera comparación, aparecieron diferencias estadísticamente significativas tanto para años jugando ($U = 25.000, p < 0.05$) como para años compitiendo ($U = 23.500, p < 0.05$), pero no para la edad. Respecto a la segunda comparación, también aparecieron diferencias estadísticamente significativas tanto para años jugando ($U = 0.000, p < 0.01$) como para años compitiendo ($U = 4.000, p < 0.05$), pero tampoco para la edad. Dado que no se pudo emparejar a los grupos para los siguientes análisis en función de otras variables, se optó por realizar las agrupaciones por la variable edad.

Los resultados obtenidos en el CHPCDC por todos los grupos (tenis de mesa, bádminton, fútbol-juvenil y fútbol-alevín) se presentan en la Tabla 3 y pueden verse gráficamente en la Figura 1.

| Subescalas y Total | TM (N=12) | | B (N=4) | | DRP (N=16) | | FJ (N=12) | | FA (N=13) | | F (N=25) | |
|-----------------------|-----------|-------|---------|------|------------|-------|-----------|-------|-----------|-------|----------|-------|
| | M | dt | M | dt | M | dt | M | dt | M | dt | M | dt |
| MBAS | 1.75 | 0.87 | 2.00 | 0.00 | 1.81 | 0.75 | 1.58 | 1.00 | 0.77 | 1.48 | 1.16 | 1.31 |
| ACT | 6.08 | 2.71 | 7.25 | 1.26 | 6.37 | 2.45 | 5.00 | 4.22 | 5.23 | 3.61 | 5.12 | 3.83 |
| ANS | 4.42 | 2.07 | 4.75 | 3.40 | 4.50 | 2.34 | 5.58 | 3.29 | 4.85 | 4.08 | 5.20 | 3.66 |
| RES | 0.25 | 1.36 | 0.00 | 0.82 | 0.19 | 1.22 | -0.42 | 1.24 | -0.85 | 1.28 | -0.64 | 1.25 |
| AFN | 2.42 | 1.00 | 0.75 | 1.71 | 2.00 | 1.37 | 2.25 | 1.14 | 2.38 | 1.33 | 2.32 | 1.22 |
| AFP | 2.58 | 3.15 | -1.00 | 3.65 | 1.69 | 3.54 | 2.25 | 3.72 | -1.00 | 5.49 | 0.56 | 4.92 |
| CNTE | 0.82 | 0.36 | 0.80 | 0.16 | 0.81 | 0.31 | 0.78 | 0.54 | 0.89 | 0.69 | 0.84 | 0.61 |
| CNTF | 0.53 | 0.45 | 1.00 | 0.43 | 0.65 | 0.48 | 0.56 | 0.54 | 0.85 | 0.73 | 0.71 | 0.65 |
| VIS | -1.58 | 3.06 | 0.00 | 1.41 | -1.19 | 2.79 | 1.42 | 1.51 | 0.92 | 2.29 | 1.16 | 1.93 |
| CON | 3.58 | 1.44 | 3.75 | 1.89 | 3.63 | 1.50 | 4.08 | 2.23 | 3.77 | 2.17 | 3.92 | 2.16 |
| REIM | 1.75 | 1.66 | 1.00 | 1.41 | 1.56 | 1.59 | 0.50 | 1.68 | 2.31 | 1.55 | 1.44 | 1.83 |
| EVA | 1.50 | 0.91 | 2.00 | 0.00 | 1.62 | 0.81 | 1.00 | 1.04 | 0.77 | 1.01 | 0.88 | 1.01 |
| MCOT | 1.00 | 0.74 | -0.25 | 2.06 | 0.69 | 1.25 | 0.08 | 1.62 | 1.08 | 0.95 | 0.60 | 1.38 |
| MCMP | 2.08 | 0.79 | 1.00 | 0.82 | 1.81 | 0.91 | 1.83 | 1.27 | 2.31 | 1.25 | 2.08 | 1.26 |
| CONF | 0.50 | 1.17 | 0.00 | 0.82 | 0.37 | 1.09 | 0.25 | 1.49 | 0.08 | 2.06 | 0.16 | 1.77 |
| EQU | 1.50 | 0.52 | 1.50 | 0.58 | 1.50 | 0.52 | 1.33 | 1.16 | 1.85 | 0.38 | 1.60 | 0.87 |
| ENT | 3.33 | 0.78 | 3.00 | 0.00 | 3.25 | 0.68 | 2.33 | 0.89 | 3.85 | 0.38 | 3.12 | 1.01 |
| PAD | 3.50 | 1.73 | 2.50 | 3.00 | 3.25 | 2.05 | 2.50 | 2.15 | 3.77 | 0.83 | 3.16 | 1.70 |
| FAI | 1.25 | 0.45 | 1.25 | 0.50 | 1.25 | 0.45 | 0.67 | 1.30 | 1.46 | 0.78 | 1.08 | 1.12 |
| ACNC | 1.25 | 1.14 | 1.75 | 0.50 | 1.38 | 1.03 | 1.50 | 1.17 | 0.23 | 1.88 | 0.84 | 1.68 |
| EXP | 1.75 | 0.62 | 2.00 | 0.00 | 1.81 | 0.54 | 2.00 | 0.00 | 1.15 | 1.63 | 1.56 | 1.23 |
| TOTAL | 40.27 | 10.28 | 35.05 | 9.94 | 38.96 | 10.13 | 37.09 | 14.05 | 36.66 | 11.66 | 36.87 | 12.59 |

La correspondencia de las siglas con las subescalas del CHPCDC se presentan en la descripción del instrumento en el apartado **Instrumentos** (ver Tabla 2). TM: Tenis de mesa; B: Bádminton; DRP: Deportes de raqueta y pala; FJ: Fútbol, categoría juvenil; FA: Fútbol, categoría alevín; F: Fútbol.

Tabla 3. Media y desviación típica obtenidas por todos los grupos en las subescalas del CHPCDC y en el cuestionario completo.

Puede observarse que la puntuación en la escala completa (TOTAL) de todos los grupos es relativamente baja en comparación con la puntuación máxima obtenible en el cuestionario, si bien los jugadores de deportes de raqueta y pala muestran mayores niveles de habilidad psicológica en general que los jugadores de fútbol, y los de tenis de mesa ligeramente superiores a su vez que los de los demás deportes, incluidos los de bádminton, que son los que han mostrado menores niveles en el cuestionario (ver Figura 1). En

cuanto a las subescalas, para algunas los valores se hallan próximos a los valores máximos obtenibles en dichas subescalas, mientras que en otros casos se hallan muy distantes. Las diferencias en las subescalas entre los distintos grupos comparados son dependientes de la subescala en concreto.

Se realizaron nuevas pruebas de Mann-Whitney para estudiar posibles diferencias entre los jugadores de deportes de raqueta y pala y los de fútbol. Aparecieron diferencias estadísticamente significativas (ver Tabla 4) en

las variables INFLUENCIA DEL RESULTADO y AUTOEVALUACIÓN DEL RENDIMIENTO, en las que los jugadores de deportes de raqueta y pala mostraron mayores niveles, y VISUALIZACIÓN, en la que mostraron mayores niveles los jugadores

de fútbol, estando próxima a la significación la variable MOTIVACIÓN BÁSICA, en la que los jugadores de deportes de raqueta y pala mostraron mayores niveles.

Dado que la edad y las variables de experiencia con el deporte asociadas a ésta

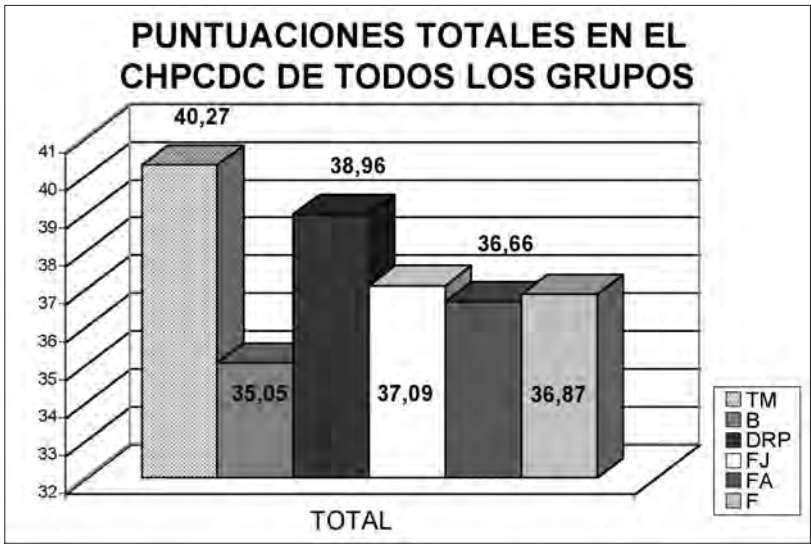


Figura 1. Puntuaciones totales obtenidas por todos los grupos en la escala CHPCDC.

(años jugando y años compitiendo) resultaron muy diferentes entre los jugadores de los distintos grupos, se procedió a realizar una comparación mediante pruebas de Mann-Whitney del nivel de habilidades psicológicas y el grado de dominio sobre ellas entre los grupos de mayor semejanza en edad, en concreto «jugadores de tenis de mesa»-«jugadores de fútbol categoría alevín» y «jugadores de bádminton»-«jugadores de fútbol categoría juvenil». La comparación entre los jugadores de tenis de mesa y los alevines de fútbol arrojó diferencias estadísticamente significativas (ver Tabla 4) en las variables MOTIVACIÓN BÁSICA y

VISUALIZACIÓN, mostrando los jugadores de tenis de mesa mayores niveles, y AUTOEVALUACIÓN DEL RENDIMIENTO, mostrando en esta variable mayores niveles los jugadores alevines de fútbol, estando próximas a la significación las diferencias en INFLUENCIA DEL RESULTADO y AUTOFRASES NEGATIVAS, en las que los jugadores de fútbol muestran mayores niveles, y RELACIONES EN EL EQUIPO y RELACIÓN CON EL ENTRENADOR, en las que los jugadores de tenis de mesa muestran mayores valores. En cuanto a las diferencias entre los jugadores de bádminton y los juveniles de fútbol (ver

Tabla 4), ninguna diferencia resultó estadísticamente significativa, si bien estuvieron próximas a la significación las diferencias en las variables AUTOFRASES NEGATIVAS, AUTOFRASES POSITIVAS y VISUALIZACIÓN, en las que los futbo-

listas juveniles mostraron mayores niveles, y CONTROLABILIDAD PARA FRA-CASOS, AUTOEVALUACIÓN DEL REN-DIMIENTO y RELACIÓN CON EL EN-TRENADOR, en las que los jugadores de bádmiton mostraron mayores niveles.

| | DRP | F | U | p |
|------|-----------------|-----------------|---------|-----------|
| MBAS | 1.81 (0.75) | 1.16 (1.31) | 149.500 | 0.06 |
| RES | 0.19 (1.22) | -0.64 (1.25) | 124.500 | p < 0.05* |
| VIS | -1.19 (2.79) | 1.16 (1.93) | 100.500 | p < 0.01* |
| EVA | 1.62 (0.81) | 0.88 (1.01) | 109.000 | p < 0.05* |
| | TM | FA | U | p |
| MBAS | 1.08 (0.95) | 1.00 (0.74) | 49.000 | p < 0.05* |
| RES | -0.85 (1.28) | 0.25 (1.36) | 43.000 | 0.05 |
| AFN | 2.38 (1.33) | 2.42 (1.00) | 49.000 | 0.11 |
| VIS | 0.92 (2.29) | -1.58 (3.06) | 36.000 | p < 0.05* |
| EVA | 0.77 (1.01) | 1.50 (0.91) | 42.000 | p < 0.05* |
| EQU | 1.85 (0.38) | 1.50 (0.52) | 51.000 | 0.07 |
| ENT | 3.85 (0.38) | 3.33 (0.79) | 49.000 | 0.05 |
| | B | FJ | U | p |
| AFN | 0.75 (1.71) | 2.25 (1.14) | 11.000 | 0.10 |
| AFP | -1.00 (3.65) | 2.25 (3.72) | 11.000 | 0.11 |
| CNTF | 1.00 (0.43) | 0.56 (0.54) | 11.000 | 0.11 |
| VIS | 0.00 (1.41) | 1.42 (1.51) | 12.000 | 0.13 |
| EVA | 2.00 (0.00) | 1.00 (1.04) | 10.000 | 0.06 |
| ENT | 3.00 (0.00) | 2.33 (0.89) | 10.000 | 0.07 |

La correspondencia de las siglas con las subescalas del CHPCDC se presentan en la descripción del instrumento en el apartado **Instrumentos** (ver Tabla 2). DRP: Deportes de raqueta y pala; F: Fútbol; TM: Tenis de mesa; FA: Fútbol, categoría alevín; B: Bádmiton; FJ: Fútbol, categoría juvenil.

Tabla 4. Resultados descriptivos e inferenciales obtenidos por deportes y categorías (edades).

Finalmente, se realizaron nuevas pruebas de Mann-Whitney para estudiar posibles diferencias entre los jugadores más jóvenes (tenis de mesa y alevines de fútbol) y más veteranos (bádminton y juveniles de fútbol) de todas las modalidades deportivas estudiadas (ver Tabla 5). Se encontraron diferencias estadísticamente significativas sólo para las variables REFLEXIVIDAD-IMPULSIVIDAD, RELACIÓN CON ENTRENADO-

RES, ACTUACIONES DE LOS PADRES Y AUTOCONCIENCIA, estando próximas a la significación MOTIVACIÓN COTIDIANA, MOTIVACIÓN COMPETITIVA, FAIR-PLAY y EXPECTATIVAS. En todas ellas, son los jugadores más jóvenes los que obtienen mayores puntuaciones, salvo en el caso de las variables AUTOCONCIENCIA y EXPECTATIVAS, en las que los jugadores de mayor edad obtienen mayores puntuaciones.

| | NOV | VET | <i>U</i> | <i>p</i> |
|------|----------------|----------------|----------|------------------|
| REIM | 2.04 (1.60) | 0.63 (1.59) | 115.000 | <i>p</i> < 0.05* |
| MCOT | 1.04 (0.84) | 0.00 (1.67) | 137.500 | 0.08 |
| MCMP | 2.20 (1.04) | 1.62 (1.20) | 143.500 | 0.12 |
| ENT | 3.60 (0.65) | 2.50 (0.82) | 66.000 | <i>p</i> < 0.01* |
| PAD | 3.64 (1.32) | 2.50 (2.28) | 141.000 | <i>p</i> < 0.05* |
| FAI | 1.36 (0.64) | 0.81 (1.17) | 148.500 | 0.14 |
| ACNC | 0.72 (1.62) | 1.56 (1.03) | 133.000 | <i>p</i> < 0.05* |
| EXP | 1.44 (1.26) | 2.00 (0.00) | 160.000 | 0.06 |

La correspondencia de las siglas con las subescalas del CHPCDC se presentan en la descripción del instrumento en el apartado **Instrumentos** (ver Tabla 2). NOV: Jugadores noveles; VET: Jugadores veteranos.

Tabla 5. Resultados descriptivos e inferenciales obtenidos para jugadores noveles (tenis de mesa y alevines de fútbol) y veteranos (bádminton y fútbol-juvenil).

Discusión

En general, los deportistas jóvenes han mostrado un nivel de dominio bajo de las

habilidades psicológicas (control de la activación y ansiedad, uso de autofrases, atribución de éxitos y fracasos, afrontamiento de éxitos y fracasos, uso de la visualización,

control de la concentración, flexibilidad vs. impulsividad y autoconfianza) y moderado sobre otras habilidades y variables relevantes en el deporte (motivación deportiva, motivación cotidiana y motivación competitiva, relación con los compañeros del equipo, con el entrenador o los padres y fairplay) (ver Tabla 3). Puede verse que las habilidades en las que muestran los mayores déficit son las que menos se asocian a la mera experiencia en el deporte y las que más demandan, por tanto, la actuación específica de un/a psicólogo/a del deporte. Estos resultados coinciden con los encontrados por otros autores utilizando otros instrumentos para evaluar habilidades psicológicas en el deporte infantil-juvenil de rendimiento (p.e. Lines, Schwartzman, Tkachuk, Leslie-Toogood y Martin, 1999; Smith, Schutz, Smoll y Ptacek, 1995).

En cuanto a las diferencias encontradas entre jugadores de deportes de raqueta y de fútbol, en general no aparecieron diferencias estadísticamente significativas entre ambos grupos de modalidades deportivas (ver Tabla 4). Los deportistas de raqueta y pala muestran en general mayores niveles en las distintas variables y habilidades psicológicas relevantes en comparación con los jugadores de fútbol (ver Figura 1), quizás debido al tipo de deporte practicado, en el sentido de que al tratarse de una modalidad individual exija una mayor capacidad de autorregulación por parte de cada deportista. Por ejemplo, es esperable que, debido al impacto que puede tener en su juego, que sólo depende de él/ella y no podría ser compensado por otros jugadores a nivel de aciertos/errores, el deportista individual deba realizar una valoración más apropiada de su ejecución y rendimiento y mostrar una mayor capacidad a la hora de manejar el impacto de ello en su juego inmediatamente posterior o futuro.

Aún así, siguen siendo niveles muy modestos de dominio. Hay que recordar que, cuando desagregamos por deportes, fueron los deportistas de tenis de mesa los que mejores habilidades psicológicas mostraron, seguidos de los jugadores de fútbol y, finalmente, de los de bádminton. No obstante, las diferencias encontradas pueden deberse también a la experiencia deportiva (categoría), y esto explicaría por qué, en contra de lo afirmado en las líneas anteriores, los futbolistas alevines han mostrado habilidades significativamente más eficaces o apropiadas para evaluar su rendimiento en comparación con los jugadores de tenis de mesa, y también (próximo a la significación) de control de la influencia de los resultados o de los auto-mensajes de contenido negativo. Cuando comparamos a los jugadores de bádminton y fútbol-juvenil, éstos últimos mostraron (próximo a la significación) mayores capacidades de autorregulación en cuanto a sus cogniciones, mientras que los primeros mostraron mayor dominio en relación con la autoevaluación del rendimiento y las atribuciones de los fracasos. Resultados igual de complicados de interpretar obtuvimos en cuanto a la habilidad de visualización: Por modalidades, fueron los jugadores de fútbol los que mayores puntuaciones mostraron en esta subescala, pero considerando las categorías, entre los más mayores se confirmó este resultado pero entre los más jóvenes fueron los deportistas de raqueta y pala los que mostraron mayor dominio sobre esta habilidad. Estos resultados señalan la conveniencia de profundizar en el conocimiento de los recursos y necesidades específicos de los deportistas jóvenes con los que trabajamos.

De hecho, uno de nuestros objetivos era comprobar si estas diferencias podían ser explicadas por la experiencia en el deporte,

habida cuenta de que los años jugando y compitiendo en los distintos grupos estudiados son muy diferentes. En principio, lo esperable es que la propia experiencia deportiva vaya ayudando a los deportistas a desarrollar estas habilidades de autorregulación. Singer (1988) señaló que las distintas estrategias son utilizadas de forma diferente por deportistas noveles y más expertos, y Pandelidis, Chamoux, Fargeas, Robert y Lac (1997) encontraron que los deportistas de hasta 11 años sufrían menos ansiedad precompetitiva que sus compañeros más mayores, lo cual puede ser interpretado como que estos últimos poseen menos competencias o menor dominio de sus habilidades para afrontar las demandas deportivas a las que han de responder. Sin embargo, algunos resultados apoyan justo lo contrario. Por ejemplo, Lines y colaboradores (1999) no encontraron diferencias estadísticamente significativas entre los deportistas jóvenes de distintas edades incluidos en su estudio. Nuestros resultados al comparar los grupos de edad (“noveles” vs. “veteranos”, ver Tabla 5) han señalado que los deportistas con más años de experiencia en el deporte y la competición obtienen, curiosamente, puntuaciones inferiores en el caso de muchas habilidades psicológicas y en general en el cuestionario, aunque las diferencias significativas o próximas a la significación entre ambos grupos son pocas (entre las últimas destaca la diferencia encontrada para la variable fairplay, que subraya la importancia de trabajar esta variable en todas las categorías infantiles-juveniles, pero especialmente conforme los/as chicos/as son mayores y aumentan las exigencias de la competición y la presión por los resultados). Lo que sí se obtiene con la edad y la experiencia es un mayor grado de conocimiento de las capacidades y habilidades de

uno mismo, esto es, de su grado de competencia, de sus posibilidades y de sus limitaciones, y una mayor conciencia de la necesidad de un entrenamiento apropiado para desarrollar estas cualidades relevantes para el éxito deportivo.

En general, los resultados señalan que el dominio de las habilidades psicológicas por parte de los deportistas jóvenes es deficiente y que no existen diferencias estadísticamente significativas entre los distintos grupos estudiados, aunque en el caso de los deportistas de categorías inferiores aparecen diferencias significativas en el caso de algunas variables y habilidades psicológicas y también en el caso de deportes individuales frente a colectivos. También son pocas las diferencias estadísticamente significativas en función de su experiencia en el deporte y la competición. Por otra parte, todos los deportistas, especialmente los más mayores, confían en que un trabajo psicológico puede ayudarles a mejorar estas habilidades y plantean objetivos claros al respecto (p.e. “mejorar la confianza en mí mismo” o “no perder fácilmente la concentración”).

Los resultados comentados anteriormente tienen importantes implicaciones para la evaluación y preparación psicológica de los deportistas jóvenes en deportes individuales y colectivos, al igual que para la identificación y formación de talentos deportivos. En primer lugar, señalan la necesidad y relevancia de realizar una evaluación exhaustiva de las capacidades y habilidades de los deportistas jóvenes a fin de proporcionarles un entrenamiento psicológico adecuado a sus recursos y necesidades con el objetivo de mejorar su formación deportiva y optimizar su rendimiento en entrenamientos y competiciones. El CHPCDC se muestra como una herramienta útil para ello. Esta herramienta permite también obtener la

información necesaria, una vez concluido el entrenamiento, para comprobar la eficacia de la intervención. Si la información obtenida con este instrumento es complementada con la procedente de otras estrategias de evaluación, como observación del deportista o entrevista a entrenadores, el proceso de evaluación será aún más provechoso. Existe una versión del CHPCDC (Godoy-Izquierdo et al., 2006c) en forma de entrevista para deportistas que permite recabar más información sobre los aspectos que se consideren pertinentes.

En segundo lugar, los resultados señalan la necesidad de incluir el entrenamiento psicológico en la preparación deportiva integral de los deportistas jóvenes, con el fin de dotarles de las habilidades psicológicas que les ayuden a afrontar adecuadamente las crecientes demandas del deporte conforme aumenta su nivel de implicación, tanto en el caso de modalidades individuales como colectivas. Como ejemplo, Godoy-Izquierdo y colaboradores (en prensa) presentan una posible planificación estructurada de un programa de entrenamiento psicológico para toda una temporada en tenis de mesa infantil-juvenil, y Godoy-Izquierdo y Vélez (no publicado) en las categorías inferiores de un club de fútbol y en otro de bádminton, en ambos casos a partir de los resultados obtenidos de la evaluación inicial. Numerosos estudios encuentran resultados positivos derivados de una intervención psicológica realizada en jóvenes deportistas (p.e. Crocker, Alderman y Smith, 1988; Davis, 1992; Hellstedt, 1987; Mamassis y Doganis, 2004; Marí, 1997; Orlick y McCaffrey, 1991; Seheult, 1997; Terry, Coackley y Karageorghis, 1995; Thelwell y Maynard, 2003). Por ello se asume que el entrenamiento en destrezas mentales puede ser beneficioso para deportistas con cualquier nivel de

destreza y edad (Williams, 2001). Si implementamos de manera temprana esta preparación física-técnica-táctica-psicológica integrada, como podría ser el caso de deportistas jóvenes, podemos garantizar la consolidación de una buena base en destrezas psicológicas que les permitirá enfrentarse con éxito a las distintas situaciones deportivas y facilitar el logro de un potencial rendimiento óptimo en sus actuaciones, así como de los beneficios del deporte (Williams, 2001), beneficios que, además, pueden generalizarse a otras esferas de la vida cotidiana (Vealey, 1988), como sus responsabilidades académicas o sus relaciones sociales.

Todo ello es muy relevante en la identificación y formación de talentos deportivos en deportes de raqueta y pala y fútbol. Como señala Llames (1999) para la selección y formación de talentos en fútbol, las características psicológicas que, junto con las físicas, técnicas y tácticas, distinguen a los deportistas con talento son completamente entrenables, y no cualidades innatas e inmodificables.

Entre las limitaciones de este estudio cabe señalar la relativa a las muestras utilizadas, tanto en referencia a su tamaño como a su composición (edad, género, modalidades deportivas...). Ello se asocia a la gran disparidad de características entre las muestras utilizadas. Es deseable confirmar los hallazgos encontrados en muestras de mayor tamaño y heterogeneidad, pero manteniendo ciertos criterios comparativos comunes, como la categoría deportiva, el nivel de implicación/competición o la experiencia en el deporte (años jugando/años compitiendo).

Para finalizar, este estudio resalta la conveniencia de un trabajo psicológico continuado y metódico con los deportistas más jóvenes en la etapa de formación que suponen las categorías infantiles y juveniles dirigido a favorecer el

desarrollo y perfeccionamiento de las habilidades físicas, técnicas, táctico-estratégicas y psicológicas que se van haciendo cada vez más necesarias a la hora de afrontar la competición deportiva conforme aumenta la edad y compromiso de los chavales con su actividad. En el diseño de la intervención psicológica hay que tener en cuenta no sólo el tipo de tarea o habilidad deportiva para la que la destreza psicológica se aprende y utiliza, sino

también la edad del deportista, su nivel de desarrollo evolutivo y experiencia y su nivel de dominio sobre la habilidad. Como conclusión a este trabajo y, teniendo en cuenta sus resultados, podemos decir que los deportistas jóvenes pueden beneficiarse de un entrenamiento psicológico que les ayude a potenciar su aprendizaje y rendimiento deportivos además de su satisfacción con el deporte y su bienestar subjetivo.

NIVEL DE DOMINIO DE LAS HABILIDADES PSICOLÓGICAS EN JÓVENES JUGADORES DE TENIS DE MESA, BÁDMINTON Y FÚTBOL

PALABRAS CLAVE: Deporte infantil-juvenil, Evaluación, Habilidades psicológicas, Formación deportiva

RESUMEN: El objetivo de este estudio fue conocer el nivel de dominio sobre las habilidades psicológicas de jugadores jóvenes de tenis de mesa, bádminton y fútbol de distintas categorías deportivas y estudiar su posible asociación con el grado de experiencia con el deporte y la competición (años jugando y años compitiendo). Participaron en el estudio 12 jugadores alevines de tenis de mesa (edad: $M= 11.09$, $dt= 1.38$), 4 juveniles de bádminton (edad: $M= 16.25$, $dt= 0.5$) y 25 jugadores de fútbol, 13 pertenecientes a la categoría de alevines (edad: $M= 11.31$, $dt= 0.48$) y 12 a la categoría juvenil (edad: $M= 17.00$, $dt= 0.85$), todos federados. Los participantes respondieron el Cuestionario de Habilidades Psicológicas y Conductas en el Deporte de Competición–Escala infantil-juvenil (Godoy-Izquierdo et al., 2006a, b). El dominio de las habilidades psicológicas por parte de los deportistas jóvenes es, en general, deficiente, no existiendo diferencias significativas entre los jugadores de deportes de raqueta y pala y fútbol, aunque en el caso de los deportistas de categorías inferiores aparecen diferencias significativas en el caso de algunas habilidades psicológicas. Tampoco se han encontrado diferencias significativas en función de la experiencia con el deporte y la competición. Los resultados señalan la necesidad de incluir el entrenamiento psicológico en la preparación deportiva integral de los deportistas, con el fin de dotar a éstos de habilidades psicológicas que les permitan afrontar adecuadamente las crecientes demandas del deporte conforme aumenta su nivel de implicación, tanto en el caso de modalidades individuales como colectivas.

NÍVEL DE DOMÍNIO DAS COMPETÊNCIAS PSICOLÓGICAS EM JOVENS JOGADORES DE TÊNIS DE MESA, BADMINTON E FUTEBOL

PALAVRAS-CHAVE: Desporto infanto-juvenil, Avaliação, Competências psicológicas, Formação desportiva.

RESUMO: O objectivo deste estudo foi conhecer o nível de domínio das competências psicológicas de jogadores jovens de ténis de mesa, badminton e futebol, de diferentes escalões desportivos e estudar a sua possível associação com o grau de experiência com o desporto e a competição (anos jogando e anos competindo). Participaram no estudo 12 jogadores iniciados de ténis de mesa (idade: $M= 11.09$, $dp= 1.38$), 4 juvenis de badminton (idade: $M= 16.25$, $dp= 0.5$) e 25 jogadores de futebol, 13 pertencentes ao escalão de iniciados (idade: $M= 11.31$, $dp= 0.48$) e 12 ao escalão juvenil (idade: $M= 17.00$, $dp= 0.85$), todos federados. Os participantes responderam ao Questionário de Competências Psicológicas e Conduta no Desporto de Competição-Escala infanto-juvenil (Godoy-Izquierdo et al., 2006a, b). O domínio das competências psicológicas por parte dos desportistas jovens é, no geral, deficiente, não existindo diferenças significativas entre os jogadores de desportos de raqueta e futebol, ainda que no caso dos desportistas de escalões inferiores se verifiquem diferenças significativas no caso de algumas competências psicológicas. Também não se verificaram diferenças significativas em função da experiência no desporto e na competição. Os resultados assinalam a necessidade de incluir o treino psicológico na preparação desportiva integral dos desportistas, com o objectivo de os dotar de competências psicológicas que lhes permitam enfrentar as crescentes exigências do desporto conforme aumenta o seu nível de implicação, tanto no caso de modalidades individuais como colectivas.

Referencias

- Buceta, J.M. (1998). *Psicología del entrenamiento psicológico*. Madrid: Dykinson.
- Chen, D. y Singer, R. N. (1992). Self-regulation and cognitive strategies in sport participation. *International Journal of Sport Psychology*, 23, 277-300.
- Crocker, P. R. E., Alderman, R. B. y Smith, F. M. R. (1988). Cognitive-affective stress management training with high performance youth volleyball players: Effects on affect, cognition, and performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10, 448-460.
- Davis, K. (1992). Performance enhancement program for a college tennis player. *International Journal of Sport Psychology*, 22, 140-164.
- Godoy-Izquierdo, D. y Vélez, M. (en prensa a). Asesoramiento psicológico a entrenadores de tenis de mesa infantil y juvenil. En F. Pradas (dir.). *Tenis de mesa: Tratado integral desde una perspectiva multidisciplinar*. Ciudad Real: Diputación Provincial de Ciudad Real.
- Godoy-Izquierdo, D. y Vélez, M. (en prensa b). Asesoramiento psicológico a padres de deportistas jóvenes. En F. Pradas y D. Godoy-Izquierdo (dirs.), *Los deportes de raqueta y pala: Fundamentos y aplicaciones de las Ciencias del Deporte: Tenis de mesa*. Zaragoza: Universidad de Zaragoza.
- Godoy-Izquierdo, D. y Vélez, M. Intervención psicológica en una escuela de fútbol. Trabajo no publicado.
- Godoy-Izquierdo, D., Pradas, F. y Vélez, M. (en prensa). El entrenamiento de destrezas psicológicas en tenis de mesa: Planificación para una temporada. En F. Pradas y D. Godoy-Izquierdo (dirs.), *Los deportes de raqueta y pala: Fundamentos y aplicaciones de las Ciencias del Deporte: Tenis de mesa*. Zaragoza: Universidad de Zaragoza.
- Godoy-Izquierdo, D., Vélez, M., Ramírez, P. y Andréu, M. D. (2006a). Cuestionario de Habilidades Psicológicas y Comportamientos en el Deporte de Competición-Escala infantil-juvenil (CHPCDC). En V.E. Caballo (dir.), *Manual para la evaluación clínica de los trastornos psicológicos* (en Cd adjunto a la obra). Madrid: Pirámide.
- Godoy-Izquierdo, D., Vélez, M., Ramírez, P. y Andréu, M. D. (2006b). El Cuestionario de Habilidades Psicológicas y Conductas en el Deporte de Competición-Escala infantil-juvenil: Resultados preliminares en deportes de raqueta y pala y fútbol. Póster presentado en el *IV Congreso Nacional de Deportes de Raqueta*. Madrid, septiembre.
- Godoy-Izquierdo, D., Vélez, M., Ramírez, P. y Andréu, M. D. (2006c). Entrevista de Evaluación de Habilidades Psicológicas y Comportamientos en el Deporte de Competición (EHPCDC). En V.E. Caballo (dir.), *Manual para la evaluación clínica de los trastornos psicológicos* (en Cd adjunto a la obra). Madrid: Pirámide.
- Hellstedt, J.C. (1987). Sport psychology at a ski academy: Teaching mental skills to young athletes. *The Sport Psychologist*, 1, 56-68.
- Lines, J. B., Schwartzman, L., Tkachuk, G. A., Leslie-Toogood, S. A. y Martin, G. L. (1999). Behavioral assessment in sport psychology consulting: Applications to swimming and basketball. *Journal of Sport Behavior*, 22, 558-569.
- Llames, R. (1999). Selección de jóvenes deportistas en fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 8, 249-258.

- Mamassis, G. y Doganis, G. (2004). The effects of a mental training program on juniors pre-competitive anxiety, self-confidence, and tennis performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 118-137.
- Marí, J. (1997). Programa de entrenamiento psicológico para jugadores de tenis de mesa de alto nivel. *Revista de Psicología del Deporte*, 12, 77-88.
- Orlick, T. (2004). *Entrenamiento mental: Cómo vencer en el deporte y en la vida*. Barcelona: Paidotribo.
- Orlick, T. y McCaffrey, N. (1991). Mental training with children for sport and life. *The Sport Psychologist*, 5, 322-334.
- Pandelidis, D., Chamoux, A., Fargeas, M., Robert, A. y Lac, G. (1997). A 11 ans le joueur de tennis est-il indifférent au stress de la compétition?. (Is an 11-year-old tennis player indifferent to competition stress?). *Archives Pediatrics*, 4, 237-242.
- Seheult, C. (1997). Un futuro en el fútbol: Estudio de tres años de seguimiento. *Revista de Psicología del Deporte*, 6, 107-118.
- Singer, R.N. (1988). Strategies and metastrategies in learning and performing self-paced athletic skills. *The Sport Psychologist*, 2, 49-68.
- Smith, R. E., Schutz, R.W., Smoll, F.L. y Ptacek, J.T. (1995). Development and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skills: The Athletic Coping Skills Inventory-28. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 379-398.
- Terry, P., Coackley, L. y Karageorghis, C. (1995). Effects of an intervention upon pre-competition state anxiety in elite junior tennis players: The relevance of the matching hypothesis. *Perceptual and Motor Skills*, 81, 287-296.
- Thelwell, R. C. y Maynard, I. W. (2003). The effects of a mental skills package on “repeatable good performance” in cricketers. *Psychology of Sport and Exercise*, 4, 377-396.
- Vealey, R. S. (1988). Future directions in psychological skills training. *The Sport Psychologist*, 2, 318-336.
- Williams, J. M. (2001) (ed.). *Applied sport psychology. Personal growth to peak performance* (4ª ed.). Mountain View, CA: Mayfield.