

Oscar Lazaro Olives

**Relación entre orientación de meta de logro y ansiedad competitiva en
tenistas amateurs.**

TREBALL DE FI DE GRAU

dirigit per la Dra. Maria Jose Serrano Fernandez

Grau de Psicologia



UNIVERSITAT ROVIRA I VIRGILI

Tarragona

2022

Agradecimientos

Este trabajo no habría sido posible si no fuese por la ayuda i dedicación de mi tutora María José Serrano Fernández, sobre todo por su paciencia a la hora de corregir y dar feedback del trabajo. Y a Fernando José Revilla, por su ayuda a la hora de la recogida inicial de bibliografía.

Tampoco hubiese podido hacer el proyecto, si no hubiese tenido la ayuda de Adri el entrenador de Tenis del polideportivo de San Luis, por su ayuda a la hora de encontrar participantes.

No debo olvidar agradecer a mis Padres por su apoyo constante durante el periodo que he estado cursando el grado, y a mis iermans. Y por último a Federico Valverde, por su ayuda ante cualquier adversidad y su gran carrera.

0. Resumen/Abstract

El presente estudio investiga la posibilidad de la influencia predictora y las relaciones entre las dos subescalas de orientación de meta de logro (orientación de tarea y orientación de ego), con las dimensiones de ansiedad de rasgo (ansiedad somática, preocupación y desconcentración) y ansiedad de estado (ansiedad somática, ansiedad cognitiva y autoconfianza) e identificar cual es el estilo de orientación de meta de logro que predomina entre los participantes. La muestra consta de 22 jugadores de tenis los cuales entrenan en el polideportivo de San Luis, Menorca, con el mismo entrenador, de los cuales un 81,8% (18) hombres y 18,2% (4) mujeres y el rango de edad es de 26 a 54 años con una edad media de 41,64 años. Los resultados muestran que los participantes obtuvieron puntuaciones muy altas en orientación a la tarea y muy bajas en orientación de ego, y solo la orientación a la tarea correlaciono y se mostro como predictora de la variable de ansiedad somática de estado.

Palabras clave: Ansiedad; somática, cognitiva, preocupación; desconcentración, autoconfianza; orientación de meta, tarea, ego.

The present study investigates the possibility of predictive influence and the relationship between both sub-scales of goal achievement orientation (task orientation and ego orientation), with the dimensions of trait anxiety (somatic anxiety, worry and concentration disruption) and state anxiety (somatic anxiety, cognitive anxiety, and self-confidence) and to identify which is the most common goal achievement orientation between the participants. The sample consist in 22 tennis players who train San Luis sport Center, Menorca, all of them with the same coach. The sample consists in 81.8% (18) males and 18.2% (4) females with an age range from 26 to 54 years old and with an average age of 41,64. The results have shown that most of the sample scored high in task achievement orientation and low in ego orientation, and only task orientation correlated and was predictor of the somatic state anxiety sub-scale.

Key words: Anxiety; somatic, cognitive, worry, concentration disruption; goal orientation, task, ego.

1. Introducción Teórica

A continuación, en la introducción teórica se profundizará en las variables que se evalúan en este trabajo, las variables de ansiedad de estado y de rasgo y la orientación de meta de tarea y de ego. La orientación de meta entendida como la forma en que tienen los deportistas de percibir el éxito y dirigir los esfuerzos y como afecta esta a la ansiedad, entendida como el cambio físico y mental al exponernos ante una situación estresante, en este caso una competición deportiva, dividida en dos escalas, ansiedad de rasgo, como un valor fijo de la ansiedad que es prácticamente constante y la ansiedad de estado, como el nivel de ansiedad que se siente justo antes de enfrentarnos a una competición.

1.1 Ansiedad

1.1.1 Teoría multidimensional de la ansiedad.

La teoría multidimensional de ansiedad se basó en la suposición de que la ansiedad competitiva está compuesta por dos partes diferentes: cognitivo y somático, ambos tienen efectos distintos en el rendimiento. Estos componentes pueden ser manipulados de forma independiente. El componente cognitivo ha sido definido como expectativas negativas e inquietudes sobre la habilidad de rendir de uno mismo y sus posibles consecuencias. Mientras que, el componente somático se basa en los efectos psicológicos de la ansiedad, tales como el incremento del arousal automático con efectos psicológicos negativos, como palpitaciones, tensión muscular, manos sudorosas (Morris, Davis et al., 1981) i en algunos casos náuseas (Morris, Harris et al., 1981).

1.1.2 Diferencias de ansiedad con género, experiencia y tipo de deporte.

Altos niveles de ansiedad competitiva fueron observados en mujeres deportistas, jóvenes y con menos experiencia competitiva. Así como, se observó que tener experiencias previas pobres, practicar un deporte individual y competir en competiciones oficiales también, también hacía que

se diesen altos niveles de ansiedad competitiva (Silva Rocha y Lima Osorio 2018).

Tener experiencia en el equipo nacional absoluto implica tener menores niveles de ansiedad de estado antes de los partidos (Madsen et al., 2022).

Aunque, Perry y Williams (1998) no pudieron observar diferencias significativas en la ansiedad percibida ni la autoconfianza entre deportistas hombres y mujeres. Pero sí que se vieron diferencias en la intensidad percibida de ansiedad cognitiva, siendo los deportistas novatos obtuvieron menores puntuaciones en esta escala, pero los deportistas más avanzados puntuaron más alto en autoconfianza. En cambio, Correia y Rosado (2019), con 601 deportistas de deportes individuales y de equipo encontraron diferencias significativas en ansiedad. Se encontró que las mujeres tenían valores más altos en ansiedad somática y disrupción de concentración.

En un metaanálisis, se pudo observar, que las deportistas, mostraban, con un efecto pequeño, altos niveles de ansiedad competitiva comparado con los hombres, con un efecto negativo. Las diferencias se acentuaron más cuando se observó la ansiedad de rasgo competitiva (Rocha y Osorio, 2018).

En un estudio hecho con jugadores del campeonato nacional griego de bádminton los resultados estadísticos mostraron diferencias significativas, entre hombres y mujeres, aunque solo en la subescala de calma, donde las chicas puntuaron más alto que los chicos (Bebetsos y Antoniou, 2012).

Las mujeres tenían un mejor uso de estrategias de control emocional y afrontamiento activo, mientras que los hombres reportaron un mayor uso de sustancias como técnicas de afrontamiento (Dias et al., 2010)

También, hubo evidencias que los deportistas jóvenes presentaban altos niveles de ansiedad somática competitiva y ansiedad competitiva de estado (Rocha y Osorio, 2018). Aunque, Ramis et al. (2015), al intentar observar la relación entre la edad y la ansiedad competitiva solo con adolescentes, se encontró un efecto significativo para la subescala de preocupación, siendo los más mayores los que puntuaron más elevado, en este efecto cognitivo de la ansiedad.

En cambio, Madsen et al. (2022) en lo que respecta a las dos subescalas de ansiedad, no encontraron correlaciones entre la ansiedad de estado cognitiva con la edad, ni tampoco efectos de que la edad fuese predictora de la ansiedad somática.

En lo que respecta a la relación entre la ansiedad competitiva y la experiencia, aunque la diferencia fuese pequeña, se observó que los deportistas menos experimentados, cuando los comparabas con aquellos más experimentados, presentaban mayor nivel de ansiedad competitiva cognitiva y de ansiedad competitiva de estado. Aunque no se encontraron diferencias en cuanto a que la ansiedad relacionase con el nivel competitivo del deportista (Rocha y Osorio, 2018).

En estudios anteriores, se observó que ganar experiencia ayuda a los deportistas a familiarizarse con los síntomas de la ansiedad cognitiva y somática que provoca la competición. Y que por tanto estos pueden racionalizar e interpretar mejor estos, permitiendo que estos les puedan cooperar positivamente, moderando la dirección de la interpretación de la ansiedad (Mellalieu et al., 2004; Hanton et al., 2007). Algo parecido a lo que se pudo ver en el estudio de Fernandes et al. (2013) con deportistas de todo tipo, donde se percataron de que los niveles más bajos de ansiedad cognitiva y somática en deportistas novatos, que reportaron puntuaciones significativamente más bajas en autoconfianza que aquellos con mayor experiencia competitiva.

Tome-Lourdio et al. (2019) también encontraron niveles más altos de autoconfianza en deportistas más experimentados, pero, en cambio, se pudo observar que los deportistas más experimentados puntuaron más bajo en ansiedad somática que los menos experimentados, que indico una mayor facilidad de gestión de la ansiedad.

Neil et al. (2012) observando a jugadores de baloncesto, encontraron que interpretar la ansiedad como un facilitador mejoraba el rendimiento a la hora de lanzar tiros libres, y que dicha interpretación dependía de los niveles en autoconfianza.

Además, se vio que, en gimnastas, la autoconfianza se podía mejorar con entrenamientos en imaginación, pero este no reducía los niveles de ansiedad somática y cognitiva (Marshall, 2017)

Correia y Rosado (2019), buscando comprobar como afectaba a la ansiedad el tipo de deporte, encontraron que los deportistas individuales tenían niveles más altos en ansiedad general y en ansiedad deportiva. También presentaron niveles significativamente más altos en ansiedad somática y interrupción de concentración. Sugiriendo que los deportistas individuales tienden a sentir más presión debido a que ellos solos acarrean el peso de los resultados, lo que hace que la ansiedad se intensifique (Ramis et al., 2015). Algo parecido hallaron en el estudio de Pluhar et al. (2019) con todo tipo de deportes, en el que los deportistas individuales tenían más tendencia a sufrir ansiedad.

Se encontró que los deportistas de equipo puntuaron más alto en la escala de preocupación que los de deportes individuales (Correia y Rosado, 2019).

1.1.3 Ansiedad en el deporte

La ansiedad es un estado emocional de componentes negativos con manifestaciones físicas como por ejemplo sudoración de las manos, mareos, nerviosismo, tensión muscular... (Guerra et al., 2017). Además, Spielberg (1966) sugirió la conceptualización de la ansiedad de forma multidimensional en dos factores. La ansiedad de estado refleja un estado emocional transitorio, que se caracteriza por la subjetividad, que como consecuencia presenta sentimientos de tensión y aprensión, aumentando la actividad del sistema nervioso autónomo. Esta variable, puede fluctuar y cambiar dependiendo de la intensidad con la que se percibe la situación estresante que provoca este efecto de ansiedad. La ansiedad de rasgo se refiere a la tendencia general a reaccionar con ansiedad a estímulos amenazantes del entorno. Es una variable relativamente estable.

Rocha y Osorio (2018) confirmaron que la ansiedad competitiva correlacionaba parcialmente con la ansiedad general.

En la investigación de Ciucurel (2012) hubo una correlación negativa, moderada y estadísticamente significativa entre la ansiedad de estado y el tiempo de reacción, antes de una competición. El incremento de la ansiedad de estado está asociado con una disminución del tiempo de reacción, debido a la activación, los deportistas son más rápidos, aparentemente anticipando la aparición de los estímulos visuales en la pantalla. Hay diferencias en el rendimiento motor de los deportistas dependiendo del nivel de ansiedad y tiempo de reacción. Antes de la competición, se encontró que el mayor rendimiento motor lo obtuvieron los deportistas con menor nivel de ansiedad y menor tiempo de reacción, seguido de aquellos con baja ansiedad y alto tiempo de reacción. Los deportistas con alto nivel de ansiedad obtuvieron puntuaciones bajas en rendimiento motor. Los deportistas con menor nivel de ansiedad tendían a tener un rendimiento motor significativamente más alto.

Wang et al. (2004) al realizar observaciones con jugadores de baloncesto se demostró que los participantes percibían alta presión en situaciones que se consideraban más inductoras de la ansiedad que en situaciones de baja presión. Además, se encontró que la ansiedad somática de estado es predictora de rendimiento pobre bajo presión. La ansiedad somática de estado bajo presión funciona como un generador de autoenfoco, por lo cual algunos deportistas redirigirán su atención a otros cambios psicológicos, esto debido a que la alta ansiedad somática de estado suele redirigir la atención a cambios psicológicos bajo presión.

Covassin et al. (2015) explica que la ansiedad precompetitiva tiene una relevancia en el apartado de autoconfianza, donde los niveles altos de autoconfianza podrían influir en la conducta de los deportistas, asumiendo más riesgo y en la capacidad de atención reduciendo su estado de alerta, el cual lleva a un incremento de lesiones.

En la investigación de Pinto y Vazquez (2013) con golfistas, los jugadores con mayor autoconfianza obtienen mejores resultados en el torneo que se estaba observando y se pudo ver que estos utilizaban con mayor asiduidad estrategias de afrontamiento, como la calma emocional y planificación activa. También se pudo observar que para este grupo era más común la búsqueda de apoyo social en personas emocionalmente

significativas para ellos, así teniendo mayor facilidad para controlar positivamente los niveles de ansiedad de estado.

La dirección de la ansiedad somática de estado correlacionó de forma significativa y negativa con la reacción negativa de la inteligencia emocional. La intensidad de la ansiedad somática de estado correlaciono con todas las escalas de inteligencia emocional excepto con la interpersonal y la reacción positiva. La intensidad de la ansiedad cognitiva de estado correlacionó significativamente con la mayoría de las escalas de inteligencia emocional excepto con la interpersonal y la reacción negativa. La dirección de la ansiedad cognitiva de estado no correlacionó significativamente con ninguna de las escalas de inteligencia emocional (Lu et al., 2010)

Además, La segregación de adrenalina por parte de la ansiedad ante una situación estresante, como puede ser una competición deportiva, es un simple mecanismo de defensa que solamente es perjudicial en el caso de que el atleta no la controle si esta llega a niveles muy elevados (Jones i Cale, 1989).

La ansiedad de rasgo competitiva es una variable bastante estable, que varía muy poco entre cuatro días antes de una competición y el mismo día de esta. En cambio, en el caso de la ansiedad de estado competitiva, se ha visto un cambio significativo entre el día de la competición y cuatro días antes, aumentando durante la semana obteniendo puntuaciones superiores el día que les toca competir (Ries et al., 2012).

Además, se ha encontrado que la ansiedad de rasgo es un predictor de la ansiedad de estado, pero días antes de la competición, el efecto de la ansiedad de rasgo no es significativo con la ansiedad de estado el día de la competición (Ries et al., 2012).

Se identificó que la preocupación sobre el rendimiento, el fracaso y las evaluaciones sociales negativas eran el componente central de la ansiedad de rasgo competitiva. (Correia y Rosado, 2018)

En las personas con mayor tendencia a sufrir ansiedad, la ansiedad de estado aumentaba con mayor intensidad (Ries et al., 2012). Los deportistas con mayor ansiedad de estado serán aquellos que tienen mayor nivel de

ansiedad de rasgo. La ansiedad de estado está determinada por la interacción con la ansiedad de rasgo y la situación estresante que produce una interpretación negativa de una situación de presión (Horikawa et al., 2012). Según Craft et al. (2003) no existe una correlación negativa ni positiva entre la ansiedad cognitiva de estado y el rendimiento. Pero, la ansiedad somática de estado si correlaciona, pero de forma muy ligera y positiva con el rendimiento. En la investigación de Pinto y Vazquez (2013) existió una correlación positiva entre la ansiedad somática de estado y el nivel de hándicap en deportistas y esto se traduce en peor rendimiento.

En general aquellos deportistas con mayor resistencia cognitiva se ha encontrado que relacionan positivamente con la interpretación de la ansiedad de rasgo como facilitadora. Los jugadores de elite con alta resistencia cognitiva, predijo que demostraba unos bajos niveles de intensidad de ansiedad de rasgo y mayor facilidad para interpretar esta ansiedad como facilitadora del rendimiento. Además, también puntuaron más alto en autoconfianza. La interacción entre Resistencia cognitiva y habilidad, en atletas de elite, produce niveles bajos de preocupación y una percepción de la ansiedad somática de rasgo más fácilmente como facilitadores (Hanton et al. 2003).

Pero, Cowden et al. (2014) pudieron observar que la ansiedad de rasgo competitiva no correlaciona con la fortaleza mental en tenistas de elite. Sin embargo, un moderado efecto fue encontrado entre la ansiedad de rasgo y la fortaleza mental indicando que hay una moderada correlación entre las dos variables.

Judge et al. (2016) asociaron las puntuaciones altas en ansiedad de rasgo, en "powerlifters", con una bajada del rendimiento en todas las disciplinas, excepto en "squat lift" donde los resultados no fueron significativos.

Algo similar sucedía con jugadores de futbol que, en situaciones de presión, tanto si puntúan alto o bajo en ansiedad de rasgo, el rendimiento se deteriora. A la hora de tirar un penalti en situaciones con presión, aumentan el nivel de ansiedad y reducen el rendimiento a la hora de anotar gol. Esta

presión para conseguir resultados incrementa el nivel de ansiedad de estado (Horikawa et al. 2012)

En una investigación de Behan y Wilson (2008), con tiradores encontraron que la ansiedad de estado afectaba al comportamiento de la mirada en estos, reduciendo la duración que podían mantener el punto de vista fijo en situaciones de presión. Encontraron que el efecto de una alta ansiedad cognitiva de estado alteraba la óptima orientación visual y la duración en la que podían mantener la mirada fija, reduciendo los tiempos de estos factores y haciendo que el rendimiento empeorase.

Además, encontraron que la ansiedad somática de estado predecía negativamente en el caso de jugadores absolutos de la selección nacional y positivamente al miedo al fracaso y preocupación en ansiedad de rasgo (Madsen et al., 2022), algo similar a la investigación de Correia y Rosado (2018), en la que vieron el miedo al fracaso como un predictor de todas las subescalas de la ansiedad deportiva, principalmente con un efecto significativo ansiedad somática, preocupación y también con la variable de disrupción de concentración.

1.2 Orientación de meta de logro

1.2.1 Teoría de las metas de logro

Según Maehr y Nicholls (1980) el objetivo principal para las personas con orientación a la tarea es realizar correctamente las actividades o ejercicios o solucionar algún tipo de problema por sí mismos, más que demostrar una mayor habilidad ante los demás. Las personas con orientación a la tarea creen que su habilidad equivale a esfuerzo y que cuanto más te esfuerzas más consigues. De hecho, las personas con puntuaciones muy elevadas en orientación a la tarea usan el nivel el esfuerzo y las tareas realizadas para evaluar su competencia i estos se sienten satisfechos si muestran un nivel que refleja las habilidades adquiridas y la mejora personal (Nicholls 1989).

Mientras que Nicholls (1989), aquellos con orientación hacia el ego, perciben la habilidad como el resultado final ante el resultado. Quieren

demostrar su alta capacidad a menudo expensas del esfuerzo. De hecho, para ellos, tener que trabajar duro o esforzarse para conseguir un estándar en su rendimiento puede indicar baja habilidad para las personas con para las personas con orientación al ego. Desde el punto de vista de las personas con este tipo de orientación el éxito depende de los estándares sobre el resto de las personas Estos juzgan su habilidad en relación a los demás i tienen que demostrar superior habilidad o mejores resultados que otros para sentirse satisfechos.

Duda y Whitehead (1998), encontraron que a orientación a la tarea y al ego es un constructo ortogonal. Eso quiere decir que un deportista puede puntuar alto en ambas escalas o bajo en las dos.

1.2.2 Variables de orientación de meta de logro en el deporte.

La orientación a la tarea está relacionada positivamente con la motivación intrínseca, mientras que la orientación al ego correlaciona positivamente con la motivación extrínseca (Chin et al., 2012).

La orientación a la tarea correlaciona positivamente con alta motivación intrínseca, mientras que la orientación al ego asociada positivamente con regulación externa y rendimiento competitivo. Los deportistas con orientación a la tarea están centrados en su desarrollo y practican deporte más a menudo porque se divierten practicándolo. Los deportistas con orientación al ego se centran más en los demás y practican deporte para complacer las expectativas sociales y conseguir los mejores resultados (Knoblochova et al., 2021).

Aunque, que un deportista tenga una orientación motivacional a la tarea no quiere decir necesariamente que presente menos motivación extrínseca, y los atletas con orientación al ego no se divierten menos en su deporte (Knoblochova et al., 2021).

Howell y Watson (2007) encontraron que los deportistas con una orientación motivacional a la tarea no tienen tendencia procrastinar mientras que aquellos con orientación motivacional al ego es más probable que caigan en el habito de la procrastinación.

También hay una relación directa entre la orientación a la tarea y una alta autodeterminación (Chin et al., 2012)

Una alta orientación a la tarea puede reducir la probabilidad de que el deportista se vea a sí mismo como incompetente, ya que estos tienden a compararse dentro de su propio nivel de autorreferencia, más que con los estándares de nivel de los demás o con alguien mejor que ellos (Knoblochova et al., 2021).

La orientación a la tarea no tiene efectos significativos en el rendimiento deportivo, mientras que en el caso de alta competición la orientación al ego puede representar una ventaja (Knoblochova et al., 2021).

Diseth (2011) encontró que la autoeficacia predice la orientación de meta de tarea y la orientación de meta de ego.

Además, los deportistas con alta orientación a la tarea tienen mayor probabilidad de mantener la motivación en caso de que surjan adversidades o contratiempos debido a que estos perciben el éxito en función de su trabajo duro para conseguir una mejora (Duda, 2001).

Los deportistas con alta orientación a la tarea tienen mayor probabilidad de mantener la motivación en caso de que surjan adversidades o contratiempos debido a que estos perciben el éxito en función de su trabajo duro para conseguir una mejora (Duda, 2001).

Los deportistas con orientación al ego pueden verse afectados por algunos efectos psicológicos negativos al estar esta variable relacionada con la regulación externa. Que la orientación al ego esté relacionada con la regulación externa puede ser debido a la satisfacción de necesidad de autonomía y competencia. También, los deportistas con este tipo de orientación pueden experimentar peores relaciones sociales, mayor restricción de su autonomía y peores oportunidades de aprender (Knoblochova et al., 2021).

1.2.3 Clima motivacional

Uno de los principios de la teoría de meta de logro es que las personas se verán predispuestas a tener un tipo de orientación hacia el ego o hacia la tarea en función de sus experiencias sociales en su deporte, i estas también influirán en el tipo de objetivos que se pondrá el deportista en cada situación (Ntoumanis y Biddle 1999). El efecto que tiene el entorno sobre la motivación del deportista se le denomina clima motivacional (Escartí, 1994).

Kavussana et al., (2011) Comparando deportistas profesionales con no profesionales, observo que los que jugaban de forma profesional, puntuaban significativamente más alto en orientación motivacional de tarea, mientras que la orientación motivacional de ego no difería entre los dos grupos. Esto debido a que los deportistas profesionales tienden a trabajar duro para mejorar su habilidad y conseguir su máximo potencial, por eso se predice una alta orientación a la tarea en estos.

Maximiliano et al. (2014) observo que existe una relación positiva entre un entrenador con estilo controlador y la orientación al ego y una relación negativa entre el estilo de entrenador controlador y la orientación de meta de tarea.

En un estudio con karatecas españoles de con una media de edad de 19,85 años, que percibían su entorno con alta orientación a la tarea, aunque también obtuvieron valores sensiblemente elevados en orientación al ego. Los deportistas puntuaron alto en orientación a la tarea y obtuvieron puntuaciones medias en orientación al ego (Salinero et al., 2006).

Algo parecido se encontró Jakobsen (2021), con jugadores de Jockey sobre hielo noruegos U20, donde pudo observar que la orientación a la tarea correlacionaba positivamente con el apoyo a la autonomía y con un entorno orientado a la tarea. En este mismo estudio, la orientación al ego correlacionó con un entorno orientado al ego. Y otra cosa que se pudo observar, fue una correlación negativa entre apoyo a la autonomía del entrenador y la amotivación.

Castro-Sanchez et al. (2018), estudiando a deportistas semiprofesionales de España, de distintos deportes, observo una relación directa y positiva entre clima de tarea y ansiedad de rasgo y una relación indirecta y negativa entre ansiedad de estado y clima de tarea. En el caso del

clima de ego se encontró una asociación directa entre esta y la ansiedad de estado. Además, se relaciona clima motivacional con inteligencia emocional, donde se encontró que el clima de tarea estaba relacionado positivamente y la ansiedad de rasgo relacionada indirectamente. La inteligencia emocional y el clima de ego esta directa y positivamente relacionada, mientras que la inteligencia emocional y la ansiedad de estado no revelaron datos estadísticamente significativos en deportistas individuales.

También, se encontró que un que el clima a la tarea mostraba una alta correlación con esfuerzo y mejora, aprendizaje cooperativo y toma de roles importantes. Mientras que en un clima de ego se vieron correlaciones elevadas con reconocimiento desigual, castigo ante el error y rivalidad entre miembros (Castro-Sanchez et al., 2018). Además, se encontraron que en un clima donde se estimula la victoria y se castiga el error es más probable que los deportistas duden de su habilidad y experimenten problemas relacionados con su rendimiento (Kim et al., 2011).

En el estudio de Jakobsen (2021) con jugadores de hockey se observó una tendencia a seguir el camino de motivación intrínseca a tener una orientación a la tarea a crear un clima motivacional de tarea.

1.3 Relación entre orientación de meta y ansiedad

Newton y Duda (1995) no encontraron una correlación anticipatoria entre ansiedad multidimensional y orientación motivacional.

Duda et al. (1995) encontraron que la orientación a la tarea correlacionaba positivamente con bajos niveles de ansiedad solo entre los jugadores de voleibol masculino, mientras que la orientación al ego solo correlaciono con los jugadores de tenis. Los resultados fueron estadísticamente insignificantes, a excepción de las jugadoras de voleibol con alta orientación motivacional a la tarea, que sentían más ansiedad, tensión y presión que las de orientación al ego.

Hall y Kerr (1997), pudieron observar que en jóvenes que practicaban esgrima, que tenían un tipo de orientación hacia el ego, esta era un fuerte predictor de ansiedad cognitiva de estado. Además, la correlación entre

orientación de meta hacia el ego y ansiedad cognitiva de estado en esgrimistas con baja percepción de su habilidad era positiva y muy alta 2 días, un día i 30 minutos antes de una competición. Cosa que no pasaba con aquellos con orientación de meta dirigida a la tarea, donde había una correlación negativa con la ansiedad cognitiva de estado.

Estudiando un grupo de tenistas (20,02 años), se demostró que la orientación al ego correlaciona negativamente con la autoconfianza. Los componentes de la ansiedad, incluyendo la cognitivo, no correlaciono con la orientación motivacional (Newton y Duda, 1999).

Buscando una correlación entre la motivación y la ansiedad con jugadores de cricket no se demostró la existencia de una relación entre las subescalas de motivación y la ansiedad (Turkmen et al., 2013).

Salinero et al. (2006) observaron que la orientación a la tarea correlacionaba positivamente con el factor ansiedad ante el error y situaciones de estrés.

Para Grossbard et al. (2007), la orientación al ego correlacionó positivamente con la ansiedad somática de rasgo, desconcentración y preocupación. La orientación al ego correlacionó negativamente con la ansiedad somática de rasgo y desconcentración, pero no correlacionó con la subescala de preocupación

En el estudio de Behzadi et al. (2011), con participantes de distintos deportes, no se encontraron relaciones significativas entre la orientación al ego y la ansiedad al igual que con la orientación a la tarea, independientemente del deporte que practicaran. Aunque, según Kuczek (2013), la orientación a la tarea no hace que los deportistas experimenten menos estados emocionales negativos como la ansiedad rasgo o la disrupción de concentración, pero sí, la orientación al ego que correlaciono negativamente con el nivel de ansiedad de rasgo. También observó que la fuerza de esta correlación fue mayor en jugadores de profesionales que en los que participaban en una liga amateur.

Morris y Kavussana (2011) encontraron que solo la orientación a la tarea correlacionaba altamente con divertirse, algo similar a lo que

observaron Jaakola et al. (2016) que el clima a la tarea correlaciono alta y positivamente con la orientación a la tarea y con divertirse. Mientras que el clima al ego correlaciono positivamente con solo con la orientación al ego. Morris y Kavussana (2011), también hallaron que la orientación a la tarea, aparte de facilitar divertirse y prevenía de la ansiedad competitiva de rasgo.

El estudio de Sarrazin et al. (2002) se percataron de un impacto positivo de orientación a la tarea y un impacto negativo de la orientación al ego en los niveles de ansiedad, la satisfacción derivada del esfuerzo, elegir estrategias positivas de vida y la cantidad de esfuerzo puestas en una tarea. Castro-Sanchez et al. (2018) observaron el efecto significativo del clima motivacional de a la hora de utilizar estrategias de afrontamiento.

Cervelló et al. (2007), en su investigación sobre el abandono en deportistas jóvenes, encontró que las personas con orientación a la tarea, en el caso de que tengan un entrenador con orientación a la tarea tenían mayor probabilidad de tener una visión favorable de la percepción su habilidad que las personas con orientación al ego, debido a que al feedback favorable que da el entrenador en relación con el criterio de autorreferencia del deportista.

Respecto a la habilidad percibida, se encontró que la orientación a la tarea y al ego correlacionan significativa y positivamente con la habilidad percibida, algo que también se vio en el estudio de Jaakola et al. (2016) con una correlación positiva y moderada. Los deportistas con alta orientación al ego tendrán una alta habilidad percibida. Solo en el caso de los deportistas con orientación al ego si estos tienen una alta percepción de su habilidad sobre los demás será más complicado que experimenten dificultades psicológicas (Kim et al., 2011). Además, se observó una asociación de que aquellos deportistas con alta habilidad percibida con divertirse (Jaakola et al., 2016).

En un estudio con 650 judokas de máximo nivel, se percataron de que la percepción de la habilidad y la orientación de meta son predictores significativos de ansiedad precompetitiva de estado. La orientación a la tarea esta negativamente relacionada con la ansiedad cognitiva de estado, positivamente con la autoconfianza y no relaciono con la ansiedad somática de estado. (Ağaoğlu, 2016).

Se observo que la orientación y el clima motivacionales inducido por el entrenador, entre otros factores, eran predictoras de la confianza en deportistas. La orientación a la tarea y el clima de tarea, predecían positivamente la autoconfianza deportiva en una muestra de 206 deportistas universitarios de Estados Unidos. En cambio, no se encontró como un predictor significativo la orientación al ego ni el clima motivacional de ego (Machida et al., 2012).

2. Motivación personal

Los aspectos que me han motivado a escoger y hacer el trabajo de final de grado, todos están relacionados en la pasión que siento por el deporte y la competición en estos, en todos sus ámbitos tanto como participante de estos, observación, entrenamiento y la psicología que hay detrás de todos sus ámbitos.

Desde pequeño he practicado deporte, principalmente judo toda mi vida, en el que he competido por toda España y alguna que otra vez en el extranjero, aunque también, he jugado a futbol, baloncesto, voleibol, tenis de mesa, entre otros, con amigos o en el colegio, más con la finalidad de divertirme. También a nivel personal salir a correr, natación o ciclismo, que, aunque los hiciese solo para mantener forma física siempre ha habido una parte de autosuperación a la hora de practicar estas actividades. Lo que me ha hecho estar siempre ligado al mundo del deporte hasta querer incluirlo en mi parte formativa como psicólogo, para poder seguir ligado a este y poder aportar valor ligado a la psicología y al bienestar que no se tienen en cuenta en la mayoría de los deportes.

También en el último año he decidido, medio obligado por una lesión, probar otros deportes y empezar a vivirlos de forma amateur y allí es cuando he empezado a jugar a tenis y a observar cómo se vive el deporte desde un punto de vista de personas más adultas, con trabajo, que lo ven más como un pasatiempo. Observar cómo cambia la forma en el que el entrenador se relaciona con sus alumnos y en como los alumnos se enfrentan y tratan con la disciplina. Y en el caso del trabajo de final de grado me ha apetecido observar cómo afrontan estos la competición, ya que es algo que aún no

había tenido la oportunidad de ver, además en el tenis un deporte en el que se dice que la influencia de la psicología es bastante importante.

Por último, en los años del grado he ido leyendo y observando, y también junto a las practicas, la parte psicológica del deporte y todos los factores y variables psicológicas que afectan al deporte, que supongo que al hacer-me algo mayor he visto que no se tienen muy en cuenta incluso hay aspectos y sitios en los que se dan de forma perjudicial para los deportistas, algo que me parece super interesante y me gustaría ayudar a que se tuviesen más en cuenta estos aspectos.

3. Contexto

El trabajo practico, objetivo, se ha realizado con jugadores de tenis, adultos, practican la disciplina, en las pistas de tenis del polideportivo de San Luis, Menorca. Se han aprovechado los contactos personales y mi red social de conocidos para contactar con los participantes.

Para poder realizar el estudio era necesario que todos los participantes estuvieran apuntados a un torneo o competición, debido a que uno de los factores de esta investigación es la ansiedad competitiva de rasgo y de estado, teniendo la ansiedad de estado mayor efecto antes de un partido.

La competición fue organizada por el entrenador de los participantes y estos estaban divididos en tres grupos dependiendo de su nivel, novatos, intermedio y avanzados. Tenían que pagar una cuota de 20€ por participar y el campeón y subcampeón de cada nivel se llevaban un regalo sorpresa como premio del campeonato. Los enfrentamientos del torneo fueron elegidos de forma aleatoria, dentro de cada nivel. Para asegurarse de que todos los participantes al menos jugasen dos partidos, en caso de que se perdiera en primera ronda, el jugador derrotado pasaba a jugar en un cuatro de "losers" dentro de su nivel, el cual si ganaba no tenía ningún premio.

Además, durante el partido no tenían ningún tipo de dirección ni corrección durante los partidos, por parte de su entrenador, ni tampoco tenían un árbitro ni marcadores, es decir las puntuaciones las marcaban ellos, confiando en su rival.

En todos los partidos se jugaban a dos sets de 6 puntos cada uno, y en caso de que los jugadores quedasen empatados, se jugaba un tie-break. No se jugó al mejor de tres sets debido a la disponibilidad horaria de las pistas, por eso se escogió este formato, para que no hubiese ningún partido que se pudiese alejar del tiempo que se tenían las pistas reservadas y nadie tuviese que dejar su partido a medias.

El torneo empezó el 25 de abril y termino el 26 de mayo. Para escoger la planificación de calendario de los partidos, se organizaron entre los participantes con ayuda de su técnico, dependiendo de la disponibilidad de cada uno, con la condición de jugar siempre lo antes posible, siempre y cuando las condiciones meteorológicas lo permitan.

4. Objetivos

- **Objetivos generales:**

Observar si hay correlación entre los tipos de orientación motivacional de meta de logro y la ansiedad de estado y de rasgo y sus subescalas, ansiedad somática, preocupación y desconcentración en el caso de ansiedad de rasgo y ansiedad somática, cognitiva y autoconfianza en el caso de la ansiedad de estado.

Identificar como el tipo de orientación motivacional de meta de logro puede afectar a la ansiedad competitiva.

- **Específicos:**

Identificar el tipo de orientación motivacional de meta de logro en una muestra homogénea de tenistas de Menorca.

Evaluar la ansiedad competitiva, tanto de estado y de rasgo de los participantes a pocos días antes de un partido de ranking o de masters, con respecto a el tipo de orientación motivacional que los caracteriza.

A partir de estos objetivos se plantea estudiar las variables y los efectos de que tiene la orientación de meta de logro en la ansiedad competitiva de los competidores, y por ello nos planteamos las siguientes hipótesis.

Hipótesis

Hipótesis 1: Los sujetos con puntuaciones elevadas en orientación hacia el ego obtendrán puntuaciones altas en todas las de ansiedad cognitiva de rasgo.

Hipótesis 2: Los sujetos con puntuaciones elevadas en orientación a la tarea obtendrán puntuaciones más elevadas en autoconfianza.

Hipótesis 3: Existirá una correlación negativa entre la orientación a la tarea y la ansiedad cognitiva de estado.

5. Método

5.1 Participantes

Tal y como se muestra en la tabla 1, la muestra está formada por 22, la cual está compuesta por un 81,8% (18) hombres y 18,2% (4) mujeres. El rango de edad es de 26 a 54 años con una edad media de 41,64 años, y todos son jugadores de tenis, que entrenan actualmente en el club de tenis de San Luis, Menorca, que participaban en un ranking organizado por ellos y su entrenador, que es el mismo para todos los participantes, durante el mes de mayo. En el torneo estaban divididos en tres grupos dependiendo de su nivel, novatos, intermedio y avanzados. Además, todos los participantes entrenan tienen el mismo entrenador.

La mayoría de los participantes, con un 59,1%, llevan más de 6 años entrenando en la disciplina y la mitad de esta (50%) entrena dos días por semana, seguido de un 40,9% de la muestra que entrena tan solo un día por semana y solo un 9,1% entrena 3 o 4 días por semana.

Con lo que respecta a la asiduidad con las que participan en partidos de torneos, en los que hay cuadros, sorteos y clasificación, como en el que están participando con el que se lleva a cabo el estudio actual, más de la mitad, un 68,2% han jugado más de 7 partidos durante los últimos 365 días, seguidos de un 18,2% de la muestra que han jugado entre 5 y 7 partidos, un 9,1% uno o menos de un partido, es decir, que este era su primera

participación en un torneo y tan solo un participante ha jugado de 2 a 5 partidos en el rango de un año.

| Variables | | N=22 |
|--|-------------------------------|-------------|
| Edad | Media | 41,64 |
| | Mediana | 41,50 |
| Genero | Hombre | 81,8% |
| | Mujer | 18,2% |
| Nivel Académico | Secundaria | 4.5% |
| | Bachillerato o Grado medio | 36,45% |
| | Grado Superior | 9,1% |
| | Grado/Licenciatura o Superior | 50% |
| Años practicando la disciplina | 1 año o menos | 13,6% |
| | Entre 1 y 3 años | 9,1% |
| | Entre 3 y 6 años | 18,2% |
| | Más de 6 años | 59,1% |
| Días de entrenamiento por semana | 1 día | 40,9% |
| | 2 días | 50% |
| | 3 o 4 días | 9,1% |
| | 5 o más días | 0 |
| Partidos jugados durante el último año | 1 o menos | 9,1% |
| | De 2 a 5 | 4,5% |

| | |
|----------|-------|
| De 5 a 7 | 18,2% |
| 7 o más | 68,2% |

5.2 Instrumento

CSAI-2R (Competitive State Anxiety Inventory-2). El siguiente instrumento es una versión adaptada por el estudio de Andrade et al. (2007) que mide la ansiedad de estado competitiva y consta de 16 ítems, que abordan tres aspectos relevantes: la ansiedad somática en 5 ítems, la ansiedad cognitiva en 6 ítems y la autoconfianza en 5. La variable de la ansiedad somática tiene una consistencia interna de .8044, y representa la percepción de los indicadores corporales de la ansiedad, como la tensión muscular, el aumento del ritmo cardiaco, sudoración y malestar estomacal. La segunda variable, ansiedad cognitiva, con una consistencia interna de .7887, engloba las sensaciones negativas que el sujeto tiene sobre su ejecución y las consecuencias del posible resultado. Y la última variable, la autoconfianza, tiene una consistencia interna de .8272, y hace referencia a el grado de seguridad que el sujeto cree que tiene sobre sus posibilidades de éxito. Para este cuestionario se utiliza una escala Likert que va de 1 (nada) a 4 (mucho).

SAS-2 (Sport Anxiety Scale-2). Para valorar la ansiedad de rasgo específica de la competición, se utilizó la adaptación española de Ramis et al. (2010). Consta de 15 ítems, 5 ítems para valorar la ansiedad somática y 10 ítems para calcular la ansiedad cognitiva (dividido en dos variables de 5 ítems, preocupación y desconcentración). La primera variable, ansiedad somática, tiene un coeficiente alfa de Cronbach de 0.83, que evalúa el componente físico de la ansiedad, como la tensión muscular, el malestar estomacal y temblores. En la variable de Preocupación un 0.78, refiriéndose a la inquietud ante las consecuencias potencialmente negativas asociadas a un bajo rendimiento. Y la última variable, desconcentración, 0.70, entendida como la dificultad de un atleta para centrar su atención en los aspectos claves de la tarea que está realizando, así, impidiéndole pensar de forma clara en situaciones competitivas.

TEOSQ (Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire). El cuestionario utilizado para evaluar la orientación de meta de logro, la versión española adaptado a educación física por Ruiz et al. (2011). Consta de dos escalas independientes entre sí, 6 ítems de orientación a la tarea y 6 ítems de orientación al ego. La consistencia interna de la orientación a la tarea es .81 en ESO. Y en el caso de orientación a la tarea .80 en ESO. Además, tienen una baja correlación entre ellos $r: .06$ ESO lo que indica que son independientes entre sí.

5.3 Procedimiento

Antes de la recogida de datos a través de una persona cercana me puse en contacto con el entrenador de los participantes, que es el organizador del torneo. Esta persona explico las condiciones del torneo y de los participantes de este.

Después el entrenador me introdujo al grupo de participantes, vía grupo de WhatsApp, en el cual les explique, en esta misma plataforma, en qué consistía el trabajo, cuantos cuestionarios tenían que contestar, cuantas preguntas tenía cada uno, en qué momento se tenía que contestar cada uno y el tiempo aproximado que se tardaba en contestar. Y se preguntó por voluntarios.

Una vez apuntados los voluntarios, para el estudio, hubo un primer contacto con ellos de forma individual vía WhatsApp, para asegurarse de que habían entendido correctamente el procedimiento y saber por qué vía querían recibir los cuestionarios, si WhatsApp, email o físico.

El procedimiento de la recogida de datos que se presentan en el trabajo ha sido realizado utilizando vía online utilizando Google cuestionarios.

Todos los participantes contestaron los cuestionarios en primera o segunda ronda de la competición. El primer cuestionario (SAS-2) se mandó 48 horas antes de cada partido y lo podían contestar desde ese momento hasta justo antes de jugar, el segundo cuestionario (CSAI-2) se mandó entre 24 y 12 horas antes del partido, 24 horas si jugaban por la mañana y 12 horas si jugaban por la tarde, y se tenía que contestar lo más próximo posible

al momento de jugar, preferiblemente antes de empezar a calentar o antes de salir de casa y el último (TEOSQ) se envió después de jugar el partido y lo podían contestar cuando les fuese mejor.

Una vez recogidos todos los datos, se traspasaron de Google cuestionarios a Microsoft Excel y posteriormente al SPSS para analizar los resultados obtenidos.

5.4 Análisis de Datos

Primero se analizó de forma individual las diferentes subescalas de las variables que se estudian en este trabajo, en la ansiedad de rasgo, ansiedad somática, preocupación y desconcentración; para la ansiedad de estado, ansiedad somática, ansiedad cognitiva y autoconfianza y por último la orientación de meta de logro de tarea y de ego, para saber cuáles eran las características de los participantes en estas variables.

Para analizar los resultados se ha realizado la correlación entre las variables independientes orientación de meta de logro de tarea y de ego, para observar si estas son significativas y las dimensiones de las variables dependientes (ansiedad de rasgo y ansiedad de estado) para poder observar si estas son significativas.

Por último, se ha realizado una regresión lineal de cada variable dependiente por cada variable independiente, para poder observar posibles predictores entre las variables de ansiedad de rasgo y ansiedad de estado, según el tipo de orientación de meta de logro.

6. Resultados

Primero observamos, en las tablas 2 y 3 que la mayoría de los participantes, obtuvieron puntuaciones elevadas en orientación de meta de tarea, con una media de 21,23 y mediana de 21 y bajas en la orientación de meta de ego, con una media de 8.68 y mediana de 9. La puntuación mínima en orientación a la tarea fue de 17 y máximo de 24, en el que un 81,7% de los participantes puntuaron 20 o más en esta variable. Y puntuaciones muy bajas en

orientación al ego con un rango de 6 a 15 en el que un 86,4% de los participantes puntuaron 10 o menos.

Tabla 2.

Estadísticos de las variables de Orientación de Tarea y Ego

| | Tarea | Ego |
|--------------|-------|-------|
| Media | 21.23 | 8.68 |
| Mediana | 21 | 9 |
| Desv. Típica | 2.114 | 2.169 |

Puntuación máxima posible: 24 puntuación mínima posible 6

Tabla 3.

Frecuencia de las puntuaciones de Orientación de Tarea y Ego

| Tarea | | | Ego | | |
|-------|------------|------------|-------|------------|------------|
| | Frecuencia | Porcentaje | | Frecuencia | Porcentaje |
| 17 | 2 | 9,1 | 6 | 4 | 18,2 |
| 18 | 1 | 4,5 | 7 | 3 | 13,6 |
| 19 | 1 | 4,5 | 8 | 2 | 9,1 |
| 20 | 2 | 9,1 | 9 | 8 | 36,4 |
| 21 | 7 | 31,8 | 10 | 2 | 9,1 |
| 22 | 1 | 4,5 | 11 | 1 | 4,5 |
| 23 | 5 | 22,7 | 12 | 1 | 4,5 |
| 24 | 3 | 13,6 | 15 | 1 | 4,5 |
| Total | 22 | 100,0 | Total | 22 | 100,0 |

Puntuación máxima posible: 24 puntuación mínima posible 6

Con la Tabla 4, podemos observar cada una de las correlaciones de Pearson de las subescalas de ansiedad competitiva (Ansiedad Somática de Rasgo, Preocupación, Desconcentración, Ansiedad Somática de Estado y Autoconfianza) con el tipo de orientación motivacional de meta de logro de los participantes. Las correlaciones significativas al 0,05%(bilateral) están marcadas con un asterisco y las significativas al 0,01 están marcadas con dos asteriscos.

Por lo que respecta a la orientación motivacional al ego, no se ha encontrado correlación con ninguna de las subescalas de ansiedad.

En el caso de la orientación a la tarea se ha podido observar una correlación al 0,05% moderada y positiva con la ansiedad somática de estado (0.432*), en el resto de las variables no se ha encontrado ninguna relación significativa.

Tabla 4.

Correlación entre Orientación de meta de logro con las dimensiones de ansiedad de rasgo y ansiedad de estado

| | Tarea | Ego |
|-------------------------------------|--------------|------------|
| Ansiedad Somática de Rasgo | 0.215 | 0.186 |
| Preocupación | 0.312 | -0.139 |
| Desconcentración | -0.283 | -0.82 |
| Ansiedad Somática de Estado | 0.432* | 0.82 |
| Ansiedad Cognitiva de Estado | 0.034 | 0.211 |
| Autoconfianza | 0.353 | 0.274 |

Nota. ** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral). * La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

A continuación, en la tabla 6, en la que están los resultados del modelo de las variables y la regresión lineal, se observa que la orientación motivacional de Tarea predice en un 14,6% la ansiedad somática de estado.

Tabla 6.

Modelo de las variables y la regresión lineal.

| V. independiente: Orientación motivacional de Tarea | | | | | | | | | | | |
|--|-------------------|-------|-----------------|----------------|-------------|-------|--------|-------|--------|--------|-------|
| | R | R2 | R2 Aadjusted | E. Estándar | F Change | Sig. | B | SE | β | t | Sig. |
| Ansiedad Somática de Rasgo | | | | | | | | | | | |
| Modelo 1 | 0.215 | 0.46 | -0.001 | 2.116 | 0.996 | 0.337 | | | | | |
| | | | | | | | 0.161 | | 0.215 | 0.989 | 0.337 |
| Preocupación | | | | | | | | | | | |
| Modelo 1 | 0.312 | 0.097 | 0.052 | 2.058 | 2.159 | 0.152 | | | | | |
| | | | | | | | 0.217 | 0.147 | 0.312 | 1.469 | 0.157 |
| Desconcentración | | | | | | | | | | | |
| Modelo 1 | 0.283 | 0.080 | 0.034 | 2.078 | 1.742 | 0.202 | | | | | |
| | | | | | | | -0.203 | 0.154 | -0.283 | -1.320 | 0.202 |
| Ansiedad Somática de Estado | | | | | | | | | | | |
| Modelo 1 | ,432 ^a | ,187 | ,146 | 1,953 | 4.602 | 0.44 | | | | | |
| | | | | | | | ,354 | ,165 | ,432 | 2,145 | ,044 |
| Ansiedad Cognitiva de Estado | | | | | | | | | | | |
| Modelo 1 | ,034 ^a | ,001 | -,049 | 2,165 | 0.023 | 0.882 | | | | | |
| | | | | | | | ,017 | ,116 | ,034 | ,151 | ,882 |
| Autoconfianza | | | | | | | | | | | |
| Modelo 1 | ,353 ^a | ,124 | ,081 | 2,027 | 2.843 | 0.107 | | | | | |
| | | | | | | | ,211 | ,125 | ,353 | 1,686 | ,107 |

7. Discusión y conclusiones.

La intención principal de este estudio era observar como afectaba el tipo de orientación motivacional a la tarea o de ego, a la ansiedad competitiva de rasgo y estado, dentro de una muestra homogénea, de tenistas amateurs adultos, antes de una competición, organizada entre ellos.

No se encontró ninguna correlación entre la orientación de meta de ego con ninguna de las subescalas de ansiedad de rasgo, por tanto, rechazamos la primera hipótesis de que los sujetos con puntuaciones elevadas en orientación hacia el ego obtendrán puntuaciones altas en todas las de ansiedad cognitiva de rasgo.

En el caso de la orientación motivacional a la tarea solo se ha encontrado una correlación significativa con la subescala de ansiedad somática de estado, por lo tanto, no se cumple la segunda hipótesis que decía los sujetos con puntuaciones elevadas en orientación a la tarea obtendrán puntuaciones más elevadas en autoconfianza; ni la tercera hipótesis que decía que, existirá una correlación negativa entre la orientación a la tarea y la ansiedad cognitiva de estado.

Tampoco se encontró ninguna asociación entre la orientación a la tarea y la ansiedad de rasgo esto puede ser debido a que los niveles de ansiedad dependen del clima motivacional, así como nos indicó Castro-Sanchez et al. (2018), con deportistas semiprofesionales de España, encontró la existencia de una relación directa y positiva entre clima de tarea y ansiedad de rasgo y una relación indirecta y negativa entre ansiedad de estado y clima de tarea y una asociación directa entre el clima de ego y la ansiedad de estado. Pero, debido a que podemos intuir la existencia de un clima motivacional de tarea, gracias a las altas puntuaciones en orientación a la tarea, podemos intuir que no existe ninguna correlación entre estas dos variables, tal y como dijo Kuczek (2013).

Refiriéndonos a la subescala de autoconfianza, podemos observar que no ha habido una correlación significativa entre esta y la orientación motivacional a la tarea, aunque la correlación haya obtenido una puntuación casi significativa (0.137) y con una dirección positiva, lo mismo que paso al analizarla como predictora, lo que no concuerda con los estudios de (Ağaoğlu

2016; Machida, Ward y Vealey, 2011), en el sí que encontraron que la orientación a la tarea estaba asociada significativa y positivamente con la autoconfianza. Esto puede ser debido a efectos y diferencias de la muestra, ya que, Ağaoğlu (2016) trabajo con deportistas profesionales y Machida, Ward y Vealey (2012) con una muestra de Universitarios. Por lo que podríamos decir que no hay ningún efecto de la orientación motivacional a la tarea y la autoconfianza en el caso de tenistas Menorquines adultos que entrenan en San Luis. Sería interesante investigar si se cumple en el resto de los tenistas de la zona.

Aunque en este estudio, sí que se dio, así como en la investigación de Machida, Ward y Vealey (2012) que la orientación al ego no es un predictor de la autoconfianza, aunque en el estudio de Newton y Duda (1999) si que encontraron una correlación negativa entre la orientación al ego y la autoconfianza en deportistas.

La orientación a la tarea correlaciono y de forma significativa positivamente con la ansiedad somática de estado algo que no se había encontrado en ningún otro estudio, esto puede ser debido al aumento de la activación física antes de una competición. Algo que no concuerda con los estudios de Hall y Kerr (1997) donde solo se encontró correlación negativa con la ansiedad cognitiva de estado y la orientación a la Tarea y de Ağaoğlu 2016 donde tampoco hubo ninguna asociación entre la ansiedad somática de estado y la orientación a la tarea. Ni tampoco con Castro-Sanchez et al. (2018), donde había una relación indirecta y negativa entre la variable de ansiedad de estado con la orientación a la tarea.

En el presente estudio se encontró que la orientación de meta de tarea es un predictor de la ansiedad somática de estado. Lo puede predecir que estos tengan un mayor nivel de hándicap deportivo, lo cual se traduce en peor rendimiento (Pinto y Vazquez 2013) y según Lu et al. (2010) estos tendrán una mejor reacción ante los efectos negativos de la inteligencia emocional.

Podríamos decir que la orientación motivacional de meta de logro solo tiene efecto, en tenistas amateurs de Menorca, en el caso de la orientación a la tarea sobre la ansiedad somática, siendo esta positiva y moderada. Lo que

querrá decir que los tenistas tendrán más posibilidades de tener tensión muscular, el malestar estomacal y temblores, justo antes del partido. Lo cual pueden les puede beneficiar o perjudicar dependiendo de cómo estos respondan ante la ansiedad. En el caso de que interpreten esta como un facilitador puede ayudarles a mejorar su rendimiento (Neil et al. 2012), lo que dependerá de cómo estén estos familiarizados con estos síntomas, para que así les sea más sencillo racionalizar e interpretar los síntomas de la ansiedad (Mellalieu et al. 2004); Hanton et al. 2007). También los tenistas de Menorca con alta orientación a la tarea deberán obtener puntuaciones más bajas en el tiempo de reacción, tal y como dicen la investigación de Ciucurel (2012) hubo una correlación negativa, moderada y estadísticamente significativa entre la ansiedad de estado y el tiempo de reacción, antes de una competición.

También se tenía como objetivo identificar el tipo de orientación de meta de logro que caracteriza esta muestra. Respecto a esto, la mayoría de la muestra participantes, obtuvieron puntuaciones elevadas en orientación de meta de tarea, con una media de 21,23 y puntuaciones bajas en orientación de meta de ego. No se esperaba ningún resultado en específico, pero sí que todos los participantes puntuaran de forma similar debido a la homogeneidad de la muestra.

Las puntuaciones altas en orientación de tarea probablemente indiquen que seguramente es un grupo con una motivación intrínseca elevada (Chin, et al. 2012; Knoblochova et al. 2021). Seguramente practiquen el deporte centrándose en su desarrollo personal y con la intención de divertirse (Knoblochova et al. 2021) y además con una alta autodeterminación (Chin, et al. 2012). Seguramente Entrenen y participen en el torneo con la finalidad de divertirse (Morris y Kavussana 2011) y medir su propia habilidad y ver el resultado de los entrenamientos en una situación de competición que con la finalidad de conseguir la victoria (Maehr y Nicholls 1980).

Y las puntuaciones bajas en orientación de meta de ego, indican que los participantes de este estudio no están centrados como objetivo principal de la competición deportiva en el resultado y que su éxito no depende de rendir mejor que los demás Nicholls (1989)

8. Aplicabilidad

Respecto a los resultados se recomienda trabajar en la interpretación de la ansiedad somática utilizando, primero organizando torneos y simulando situaciones de partido real en el entrenamiento. Y enseñando técnicas de afrontamiento que sean positivas y beneficien la interpretación positiva de la ansiedad somática de estado, así como plantear objetivos individuales realistas, para que los participantes, los cuales puntúan alto en orientación a la tarea, puedan tener una guía a seguir sobre la dirigir sus esfuerzos.

También sería interesante una vez empezado a trabajar con las técnicas de afrontamiento, empezar a utilizar ejercicios de activación mental para poder obtener unos niveles óptimos de activación y ansiedad antes de los partidos.

9.Limitaciones

A medida que se ha ido realizando el proyecto se han encontrado diferentes limitaciones a la hora de realizarlo, cosas que suponen una investigación futura y más profunda para poder acabar de confirmar los resultados o sacar conclusiones.

Al centrarnos en la muestra podemos ver que esta es muy pequeña, de 22 participantes y homogénea, con puntuaciones muy similares en todos los participantes. Lo que quiere decir que esta investigación solo es útil para este grupo reducido de personas, por lo que si se quisiese utilizar estos resultados con otro no se podría. Además, hay una participación femenina muy reducida siendo solo 4 de los 22, lo cual no nos indica si existen diferencias entre hombres y mujeres respecto a estas variables. También no podemos determinar si el tipo de orientación motivacional, mayoritariamente alto en orientación a la tarea, es debido el clima motivacional que existe en los entrenamientos o es debido a otros factores, como puede ser la edad o características muy similares del entorno fuera del deporte.

Tampoco se ha podido determinar cuáles son los factores que afectan a los niveles de ansiedad en este grupo, lo único que se ha podido observar

Respecto a los datos obtenidos, no se ha encontrado ningún motivo por el cual existe la correlación encontrada entre la ansiedad somática de estado y la orientación motivacional de tarea.

Por último, en los cuestionarios administrados no existe ninguna escala que determine que los participantes no estén mintiendo a la hora de contestarlos, pudiendo responder algo que no es representativo de su persona por motivos de deseabilidad social entre otros.

10. Presupuesto

El tiempo que se ha invertido para realizar el trabajo se ha valorado y cuantificado para elaborar el presupuesto que hubiese consumido la realización de la investigación, esto se ve reflejado en la tabla 7.

Tabla 7.

| Costos | Conceptos | | Cantidad | Precio Unidad | Total Euros |
|-------------------|------------------------------------|-----------|-----------------|--------------------------|------------------------|
| Directos | Fase: Preparar | 70 horas | 1 | 10 € | 700€ |
| | Fase: Ejecutar | 40 horas | 1 | 10€ | 400€ |
| | Fase: redactar | 110 horas | 1 | 11€ | 1210€ |
| | Transporte Viaje Menorca-Tarragona | | 1 | 99,64€ | 99,64€ |
| Indirectos | Ordenador | 4 años | 220 horas | 0,03€ | 6,6€ |
| | Movil | 2 años | 10 horas | 0,01€ | 0,1€ |
| | | | | Total | 2.416,34€ |

Referencias

- Agaoglu, Y. S. (2016). Responses to the Competitive State Anxiety Inventory-2 by the Athletes Participated in the (IJF) Judo Grand Prix Competition, Samsun 2015 in Turkey. *International Journal of Environmental and science education*, 11(10), 3259-3275.
- Andrade, E., Lois, G., Arce, C. (2007). Propiedades psicométricas de la versión española del Inventariode Ansiedad Competitiva CSAI-2R en deportistas. *Psicothema* Vol. 19 Núm. 1 Pág. 150-155
- Bebetsos, E., & Antoniou, P. (2012). Competitive state anxiety and gender differences among youth Greek badminton players. *Journal of Physical Education and Sport*, 12(1), 107.
- Behan, M., & Wilson, M. (2008). State anxiety and visual attention: The role of the quiet eye period in aiming to a far target. *Journal of Sports Sciences*, 26(2), 207-215.
- Behzadi, F., Hamzei, M., Nori, S., & Salehian, M. H. (2011). The Relationship between Goal Orientation and Competitive Anxiety in Individual and Team Athletes Fields. *Annals of Biological Research*, 2(6), 261-268.
- Castro-Sánchez, M., Zurita-Ortega, F., Chacón-Cuberos, R., López-Gutiérrez, C. J., & Zafra-Santos, E. (2018). Emotional intelligence, motivational climate and levels of anxiety in athletes from different categories of sports: Analysis through structural equations. *International journal of environmental research and public health*, 15(5), 894.
- Cervelló, E. M., Escartí, A., & Guzmán, J. F. (2007). Youth sport dropout from the achievement goal theory. *Psicothema*, 65-71.
- Chin, N. S., Khoo, S., & Low, W. Y. (2012). Self-determination and goal orientation in track and field. *Journal of human kinetics*, 33, 151.
- Ciucurel, M. M. (2012). The relation between anxiety, reaction time and performance before and after sport competitions. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 33, 885-889.

- Correia, M. E., & Rosado, A. (2018). Fear of failure and anxiety in sport. *Análise Psicológica*, 36(1), 75-86.
- Correia, M., & Rosado, A. (2019). Anxiety in athletes: Gender and type of sport differences. *International Journal of Psychological Research*, 12(1), 9-17.
- Covassin, T. Beidler, E. Ostrowski, J. Wallace, J. (2015) Psychosocial aspects of rehabilitation in sports. *Clin Sports Med*. Apr;34(2):199-212. DOI: 10.1016/j.csm.2014.12.004
- Cowden, R. G., Fuller, D. K., & Anshel, M. H. (2014). Psychological predictors of mental toughness in elite tennis: an exploratory study in learned resourcefulness and competitive trait anxiety. *Perceptual and motor skills*, 119(3), 661-678.
- Craft, L. L., Magyar, T. M., Becker, B. J., & Feltz, D. L. (2003). The relationship between the Competitive State Anxiety Inventory-2 and sport performance: A meta-analysis. *Journal of sport and exercise psychology*, 25(1), 44-65.
- Dias, C. S., Cruz, J. F. A., & Fonseca, A. M. (2010). Coping strategies, multidimensional competitive anxiety and cognitive threat appraisal: Differences across sex, age and type of sport.
- Diseth, Å. (2011). Self-efficacy, goal orientations and learning strategies as mediators between preceding and subsequent academic achievement. *Learning and Individual Differences*, 21(2), 191-195.
- Duda, J. L. and Whitehead, J. (1998) 'Measurement of goal perspectives in the physical domain'. In J. L. Duda (ed.), *Advances in Sport and Exercise Psychology Measurement*, pp. 21-48, Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Duda, J.L. (2001). Achievement goal research in sport: Pushing the boundaries and clarifying some misunderstandings. In G.C. Roberts (Ed.), *Advances in motivation in sport and exercise* (pp. 129 -182). Champaign, IL: Human Kinetics.

- Duda J.L., Chi L., Newton M.L., Walling M.D., Catley D. (1995), Task and ego orientation and intrinsic motivation in sport. *Int J Sport Psychol*, 1995, 26 (1), 40-63
- Escartí, A. y Cervelló, E. (1994). La motivación en el deporte. En I. Balaguer (ed.), *Entrenamiento psicológico en el deporte* (pp. 61-90). Valencia: Albatros Educación
- Fernandes, M. G., Nunes, S. A. N., Vasconcelos-Raposo, J., & Fernandes, H. M. (2013). Factors influencing competitive anxiety in Brazilian athletes. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, 15(6), 705-714.
- Grossbard, J. R., Cumming, S. P., Standage, M., Smith, R. E., & Smoll, F. L. (2007). Social desirability and relations between goal orientations and competitive trait anxiety in young athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(4), 491-505.
- Guerra, J.R., Gutiérrez, S.M., Zavala, M., Singre, J., Goosdenovich, D. i Romero, E. (2017). Relación entre ansiedad y ejercicio físico. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*. 2017;36(2)
- Hall, H. K. and Kerr, A. W. (1997) 'Motivational antecedents of pre-competitive anxiety in youth sport', *The Sport Psychologist* 11:24-42.
- Hanton, S., Cropley, B., Neil, R., Mellalieu, S. D., & Miles, A. (2007). Experience in sport and its relationship with competitive anxiety. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 5(1), 28-53.
- Hanton, S., Evans, L., & Neil, R. (2003). Hardiness and the competitive trait anxiety response. *Anxiety, Stress, and Coping*, 16(2), 167-184.
- Horikawa, M., & Yagi, A. (2012). The relationships among trait anxiety, state anxiety and the goal performance of penalty shoot-out by university soccer players. *PloS one*, 7(4), e35727.
- Howell, A. J., & Watson, D. C. (2007). Procrastination: Associations with achievement goal orientation and learning strategies. *Personality and Individual Differences*, 43(1), 167-178.

- Jaakkola, T., Ntoumanis, N., & Liukkonen, J. (2016). Motivational climate, goal orientation, perceived sport ability, and enjoyment within Finnish junior ice hockey players. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 26(1), 109-115.
- Jakobsen, A. M. (2021). The relationship between motivation, perceived motivational climate, task and ego orientation, and perceived coach autonomy in young ice hockey players.
- Jones, J.G., Cale, A. (1989). Relationships between multidimensional competitive state anxiety and cognitive and motor subcomponents of performance. *Journal of Sports Sciences*. (7):229-40
- Judge, L. W., Urbina, L. J., Hoover, D. L., Craig, B. W., Judge, L. M., Leitzelar, B. M., ... & Bellar, D. M. (2016). The impact of competitive trait anxiety on collegiate powerlifting performance. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 30(9), 2399-2405.
- Kavussanu, M., White, S. A., Jowett, S., & England, S. (2011). Elite and non-elite male footballers differ in goal orientation and perceptions of parental climate. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 9(3), 284-290.
- Kim, M. S., Duda, J. L., & Gano-Overway, L. (2011). Predicting occurrence of and responses to psychological difficulties: The interplay between achievement goals, perceived ability, and motivational climates among Korean athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 9(1), 31-47.
- Knoblochova, M., Mudrak, J., & Slepicka, P. (2021). Achievement goal orientations, sport motivation and competitive performance in beach volleyball players. *Acta Gymnica*.
- Kuczek, P. (2013). On the possibility of applying achievement goal theory in competitive sports. *Human Movement*, 14(2), 129-137.
- Lu, F. J., Li, G. S. F., Hsu, E. Y. W., & Williams, L. (2010). Relationship between athletes' emotional intelligence and precompetitive anxiety. *Perceptual and motor skills*, 110(1), 323-338.

- Machida, M., Marie Ward, R., & Vealey, R. S. (2012). Predictors of sources of self-confidence in collegiate athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(3), 172-185.
- Madsen, E. E., Hansen, T., Thomsen, S. D., Panduro, J., Ermidis, G., Krustrup, P., ... & Wikman, J. (2022). Can psychological characteristics, football experience, and player status predict state anxiety before important matches in Danish elite-level female football players?. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 32, 150-160.
- Marshall, E. A., & Gibson, A. M. (2017). The effect of an imagery training intervention on self-confidence, anxiety and performance in acrobatic gymnastics—a pilot study. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*, 12(1)
- Mellalieu, S. D., Hanton, S., & O'Brien, M. (2004). Intensity and direction of competitive anxiety as a function of sport type and experience. *Scandinavian Journal of Science and Medicine in Sport*, 14, 326-334
- Morris, L., Davis, D. & Hutchings, C. (1981). Cognitive and Emotional Components of Anxiety: Literature Review and Revised Worry-Emotionality Scale. *Journal of Educational Psychology*, 73, 541-555.
- Morris, L., Harris, & Rovins, D. S. (1981). Interactive Effects of Generalised and Situational Expectancies on Cognitive and Emotional Components of Anxiety. *Journal of Research in Personality*, 15, 302-311.
- Morris, R. L., & Kavussanu, M. (2009). The role of approach-avoidance versus task and ego goals in enjoyment and cognitive anxiety in youth sport. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 7(2), 185-202.
- Neil, R., Wilson, K., Mellalieu, S. D., Hanton, S., & Taylor, J. (2012). Competitive anxiety intensity and interpretation: A two-study investigation into their relationship with performance. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(2), 96-111.

- Newton M.L., Duda J.L. (1995), Relations of goal orientations and expectations on multidimensional state anxiety. *Percept Mot Skills*, 1995, 81
- Newton M.L., Duda J.L. (1999), The interaction of motivational climate, dispositional goal orientation, and perceived ability in predicting indices of motivation. *Int J Sport Psychol*, 1999, 30, 63–82.
- Nicholls, J. G. (1989) *The Competitive Ethos and Democratic Education*, Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Ntoumanis, N. and Biddle, S. (1999) 'A review of motivational climate in physical activity', *Journal of Sports Sciences* 17:643–665.
- Perry, J. D., & Williams, J. M. (1998). Relationship of intensity and direction of competitive trait anxiety to skill level and gender in tennis. *The Sport Psychologist*, 12(2), 169-179.
- Pinto, M. F., & Vázquez, N. (2013). Ansiedad estado competitiva y estrategias de afrontamiento: su relación con el rendimiento en una muestra argentina de jugadores amateurs de golf.
- Pluhar, E., McCracken, C., Griffith, K. L., Christino, M. A., Sugimoto, D., & Meehan III, W. P. (2019). Team sport athletes may be less likely to suffer anxiety or depression than individual sport athletes. *Journal of sports science & medicine*, 18(3), 490.
- Ramis Laloux, Y., Torregrosa Álvarez, M., Viladrich Segués, M. C., & Cruz Feliu, J. (2010). Adaptación y validación de la versión española de la Escala de Ansiedad Competitiva SAS-2 para deportistas de iniciación. *Psicothema*.
- Ramis Laloux, Y., Viladrich Segués, M. C., Sousa, C. D. P. D., & Jannes, C. (2015). Exploring the factorial structure of the Sport Anxiety Scale-2: Invariance across language, gender, age and type of sport. *Psicothema*.
- Ries, F., Castañeda Vázquez, C., Campos Mesa, M. D. C., & Castillo Andrés, O. D. (2012). Relationship among state and trait anxiety in sport competitions. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(2), 9-16.

- Rocha, V. V. S., & Osório, F. D. L. (2018). Associations between competitive anxiety, athlete characteristics and sport context: evidence from a systematic review and meta-analysis. *Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)*, 45, 67-74.
- Ruiz-Juan, F., Piéron, M., & Zamarripa, J. (2011). Versión española del "Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire (TEOSQ)" adaptado a Educación Física. *Estudios de Psicología*, 32(2), 179-193.
- Salinero, J., Ruiz, G., & Sánchez, F. (2006). Orientación y clima motivacional, motivación de logro, atribución de éxito y diversión en un deporte individual, artículo en la revista del "Instituto de Ciencias Aplicadas a la Actividad Física y el Deporte" de la Universidad de Guadalajara.
- Sarrazin, P., Vallerand, R., Guillet, E., Pelletier, L., & Cury, F. (2002). Motivation and dropout in female handballers: A 21-month prospective study. *European Journal of Social Psychology*, 32(3), 395-418.
- Spielberg, C. D. (1996). The effects of anxiety on complex learning and academic achievement in Spielberg (Ed.), *Anxiety and behavior*, pp. 361-398 New York Academic press.
- Tomé Lourido, D., Arce Fernández, C., & Ponte Fernández, D. (2019). The relationship between competitive state anxiety, self-confidence and attentional control in athletes.
- Türkmen, M., Bozkus, T., & Altintas, A. (2013). The relationship between motivation orientations and competitive anxiety in Bocce players: Does gender make a difference.
- Wang, J., Marchant, D., Morris, T., & Gibbs, P. (2004). Self-consciousness and trait anxiety as predictors of choking in sport. *Journal of science and medicine in sport*, 7(2), 174-185.

12. Anexos:

SAS-2 (Sport Anxiety Scale-2)

La siguiente parte ya es el primer cuestionario de los 3 que forman parte del estudio. Contéstalo con calma i lo más sincero posible.

Lea las siguientes afirmaciones y puntué según su grado de acuerdo 1 NADA 4 MUCHO

Antes o mientras juego o compito...

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

CSAI-2R (Competitive State Anxiety Inventory-2):

Lea las siguientes afirmaciones y puntué según su grado de acuerdo 1NADA 4 MUCHO

| | | | | |
|----------------------|---|---|---|---|
| 1.Estoy muy inquieto | 1 | 2 | 3 | 4 |
|----------------------|---|---|---|---|

| | | | | |
|--|---|---|---|---|
| 2.Me preocupa no rendir en esta competición tan bien como podría hacerlo | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3.Estoy seguro de mí mismo | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4.Noto mi cuerpo tenso | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5.Me preocupa perder | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6.Siento tensión en mi estómago | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7.Estoy seguro de que puedo hacer frente al desafío | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8.Me preocupa bloquearme ante la presión | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9.Mi corazón se acelera | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10.Tengo confianza en hacerlo bien | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11.Me preocupa un bajo rendimiento | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12.Tengo un nudo en el estómago | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13.Tengo confianza porque me veo alcanzando mi objetivo | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14.Me preocupa que los demás se sientan decepcionados con mi rendimiento | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15.Mis manos están sudorosas | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16.Confío en responder bien ante la presión | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17.Noto mi cuerpo rígido | 1 | 2 | 3 | 4 |

TEOSQ (Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire):

1 MUY EN DESACUERDO 4 MUY DE ACUERDO

“Yo me siento con más éxito en mi deporte cuando...”

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1.Soy el único que puede realizar una habilidad o jugar bien. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2.Aprendo Una habilidad nueva y me motiva a practicar más. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3.Puedo hacerlo mejor que mis compañeros. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4.Aprendo algo que es divertido de hacer. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5.Los otros no pueden hacerlo tan bien como yo. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6.Aprendo una tarea nueva esforzándome. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7.Otros entorpecen el juego o la actividad y yo no. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8.Yo trabajo y me esfuerzo mucho. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9.Yo soy el que más puntúa o el que gana. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10.Aprender una habilidad me hace sentir realmente bien. | 1 | 2 | 3 | 4 |

| | | | | |
|--------------------------------|---|---|---|---|
| 11.Soy el mejor. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12.Lo hago lo mejor que puedo. | 1 | 2 | 3 | 4 |

13. Reflexión: Valoración personal del TFG

Con lo que respecta a nivel personal, el trabajo me ha proporcionado la posibilidad de mejorar como estudiante, elaborando un trabajo más complejo y con una dirección similar a la cara profesional de la investigación.

A nivel preprofesional el trabajo me ha proporcionado un bagaje profesional para trabajar en el ámbito de la investigación relacionado con el ámbito de la psicología del deporte, la rama de la psicología que me provoca más curiosidad. Este trabajo me lo he tomado como una parte más del aprendizaje que necesito para en un futuro dedicarme a la psicología del deporte.

Durante la realización de este trabajo he aprendido a filtrar gran cantidad de artículos para encontrar la información que necesito en ese preciso instante y a navegar a través de estos. Y he aprendido sobre como las diferentes variables que han formado parte de este trabajo.

En definitiva, ha sido una experiencia personal interesante y un poco estresante, pero al mismo tiempo he creído que ha valido la pena aprender y poder aplicar lo que he ido aprendiendo, a esta investigación.