

## Análisis de las características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo en pádel.

### Analysis of psychological characteristics related to sports performance in paddle.

Almendros-Pacheco, J.,<sup>1</sup> Moral-García, J.E.,<sup>2</sup> Arroyo-Del Bosque, R.,<sup>1</sup> & Maneiro, R.<sup>1</sup>

1. Universidad Pontificia de Salamanca. 2. Universidad de Sevilla.

**Resumen:** El conocimiento de las variables psicológicas que intervienen en el rendimiento deportivo es un aspecto fundamental alcanzar el éxito en la competición. El propósito de este estudio ha sido identificar y describir las principales características psicológicas de jugadores de pádel de rendimiento, comparar las características psicológicas entre los jugadores de pádel en función del sexo (hombre-mujer), correlacionar las características psicológicas en jugadores de pádel de nivel rendimiento (ambos sexos) y comparar los resultados con los hallados en la muestra general de deportistas. Utilizando el cuestionario Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD) como instrumento de evaluación, los resultados disponibles muestran que los jugadores de pádel obtienen menores puntuaciones en las diferentes escalas CPRD que la muestra general de deportistas; las competidoras femeninas muestran mejores prestaciones psicológicas que los competidores masculinos; por último, las correlaciones entre las escalas son distintas en función del sexo.

**Palabras clave:** habilidades psicológicas, evaluación psicológica, pádel, rendimiento deportivo, deporte.

**Abstract:** Knowledge of the psychological variables involved in sports performance is a fundamental aspect of achieving success in competition. The purpose of this study was to identify and describe the main psychological characteristics of high-performance padel players, to compare the psychological characteristics of padel players according to gender (male-female), to correlate the psychological characteristics of high-level padel players performance (both sexes) and compare the results with those found in the general sample of athletes. Using the Psychological Characteristics Related to Sports Performance (CPRD) questionnaire as an evaluation instrument, the available results show that paddle tennis players obtain lower scores on the different CPRD scales than the general sample of athletes; female competitors show better psychological performance than male competitors; finally, the correlations between the scales are different depending on gender.

**Key Words:** psychological skills, psychological evaluation, paddle tennis, sports performance.

## Introducción

El rendimiento deportivo busca como finalidad el éxito de los deportistas que lo practican, éxito definido como mejora de marcas, consecución de primeros puestos o medallas en los diferentes campeonatos (Jaenes, Carmona, & Lopa, 2010). El nivel de exigencia al cual están sometidos los deportistas de alto nivel es cada vez mayor, siendo necesario disponer de recursos humanos y materiales para afrontar la realidad de la competición deportiva. El pádel es un deporte de parejas, de colaboración-oposición, de espacio separado y participación alternativa, se constituye como un deporte relativamente joven en el ámbito del alto rendimiento deportivo, teniendo una importancia creciente en los últimos años (Ruiz & Lorenzo, 2008). El conocimiento de su lógica interna nos proporciona la información necesaria sobre los requerimientos físicos, técnicos, tácticos y psicológicos que el jugador necesita para su óptimo desempeño en el contexto competitivo. O'Donoghue & Ingram (2001) afirman que, para maximizar las probabilidades de éxito durante la competición, se deben diseñar programas de entrenamiento y ejercicios basados en el reconocimiento de los aspectos influyentes en los deportistas.

El pádel es, dentro de los deportes de raqueta más representativos, el que más licencias federativas está registrando proporcionalmente en los últimos años. Sin embargo, a pesar de este notable crecimiento, algunos trabajos han destacado la falta de literatura científica al respecto (Sánchez-Alcaraz, Cañas, & Courel-Ibáñez, 2015). Profundizando en los principales trabajos de investigación, el estudio de Sánchez-Alcaraz et al., (2015) recogen que más de un 25% de los trabajos analizados tratan sobre aspectos relacionados con el análisis del juego y la competición; 11.75% sobre medicina; 11.76% sobre la metodología; 9.8% sobre aspectos fisiológicos y un 9.8% sobre la preparación física. Los estudios sobre la psicología del jugador de pádel apenas representan el 5.88%. Gracias a la literatura científica, se concluye que es un deporte de exigencia fisiológica moderada (Courel-Ibáñez, Sánchez-Alcaraz, & Cañas, 2017; Sánchez-Alcaraz, 2014), caracterizado por esfuerzos repetidos de corta duración (Castillo-Rodríguez, Alvero-Cruz, Hernández-Mendo, & Fernández-García, 2014) en donde los jugadores recorren una distancia promedio de 6225 metros/partido y con una velocidad de desplazamiento promedio entre 0.75 y 0.81 m/s (Ramón-Llín, Guzmán, Vuckovic, Llana, & James, 2010).

A nivel táctico, los trabajos de Torres-Luque, Ramírez, Cabello-Manrique, Nikolaidis & Alvero-Cruz (2015) recogen que el 80% de los puntos se consiguen desde la red, siendo la volea el golpe más utilizado (Muñoz, Courel-Ibáñez, Sánchez-Alcaraz, Díaz, & Grijota, 2017). Almonacid (2011) concluye además que en categoría masculina el vencedor era el que cometía menos errores no forzados, por encima de la realización de golpes ofensivos. En cuanto al desempeño técnico, el trabajo de Kovacs (2007) ha mostrado una relación directa entre la capacidad técnica y el nivel de rendimiento del jugador en deportes de raqueta en general. Sánchez-Alcaraz, Courel-Ibáñez & Cañas (2016) han demostrado mejores índices de precisión en los golpes con bote y de fondo de pista (derecha y bajada de pared), sugiriendo una menor dificultad técnica en comparación con los golpes sin bote y de red (volea de derecha y remate). Por otro lado, el trabajo de Muñoz et al., (2017) recogen que el globo es el componente técnico más utilizado por los jugadores para alcanzar posiciones ofensivas, dato que corroboran Priego et al., (2013). Por último, el trabajo de Sánchez-Alcaraz, Sánchez-Pay, Gómez-Mármol, Bazaco-Belmonte, & Molina-Saorín (2017) recogen que el peloteo es la forma de organización más eficaz en la enseñanza de conceptos técnicos y tácticos en el pádel, poniendo además en valor el componente lúdico.

Desde una perspectiva psicológica (Morales-Martín, & Varas-Letelier, 2021; Peris-Delcampo, 2021), el pádel es un deporte acíclico e intermitente, que combina momentos de juego dinámico con grandes períodos de pausa donde la resistencia a la frustración, al estrés y la ansiedad, así como el nivel emocional, son factores presentes y condicionantes del rendimiento del deportista

(Buceta, 2004; Gimeno, Buceta, & Pérez-Llantada, 2007; Rascado, Boubeta, Folgar & Fernández, 2014). El desarrollo de situaciones estresantes durante las competiciones deportivas implica en muchas ocasiones alteraciones del funcionamiento psicológico, tales como una menor capacidad de concentración, una pérdida del foco atencional, un aumento de la ansiedad-estado o, desde un punto de vista somático, un incremento de la tensión muscular (Brown & Fletcher, 2016; Guerrero, Saldaña, Bulnes, Arreola, & Palencia, 2017). Existe una relación directa entre altos niveles de ansiedad y mayor vulnerabilidad a padecer lesiones deportivas (Campos, Valdivia-Moral, Zagalaz, Ortega & Romero, 2017; González-Campos, Valdivia-Moral, Zagalaz, & Romero, 2015). A pesar de que, en otros deportes, las intervenciones psicológicas con los deportistas son una realidad, como es el caso del fútbol (López-López, Jaenes-Sánchez. & Cárdenas-Vélez, 2013), la gimnasia rítmica (Álvarez, Falco, Esteban, Molina-García, & Castillo, 2013), la esgrima (Reche-García, Cepero-González, & Rojas-Ruíz, 2013) o la natación (Maldonado, Martín-Tamayo, & Chiroso, 2015), en el caso del pádel existe una relativa escasez de estudios realizados al respecto. Se ha demostrado en diferentes trabajos que la motivación (Rascado et al., 2014), la concentración (Campos et al., 2017), la autoconfianza (González-Campos et al., 2015) o el control del estrés (Campos et al., 2017) son variables determinantes para entender las diferencias mostradas por los deportistas (Fenoy & Campoy, 2012; Markland & Tobin, 2004). De no evaluar regularmente estos aspectos y asistir al deportista en su desempeño deportivo, su rendimiento deportivo podría verse mermado de forma abrupta, o incluso al abandono de la práctica deportiva (Rascado et al., 2014).

El cuestionario “características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo” o CPRD (Gimeno, Buceta, & Pérez-Llantada, 2001) se ha erigido como el instrumento que mejor se adapta a la medición de estas variables. Su robustez en la medición, basado en 55 ítems, y su polivalencia para adaptarse a diferentes deportes, lo convierten en una herramienta idónea para la evaluación de variables como el control del estrés, motivación, habilidad mental, cohesión y la influencia de la evaluación del rendimiento en la práctica deportiva. Por todo ello, el estudio de la incidencia de las principales variables psicológicas que intervienen en el pádel está justificado. Los objetivos planteados en el presente estudio son: Identificar y describir las características psicológicas de jugadores de pádel de rendimiento y comparar con la muestra general de deportistas propuesta por Gimeno (1999); Comparar las características psicológicas entre los jugadores de pádel en función del sexo (hombre-mujer) y Correlacionar las características psicológicas en jugadores de pádel de nivel rendimiento (ambos sexos).

## **Material y Método**

### **Participantes**

El muestreo realizado ha sido de carácter intencional (Anguera, Arnau, Ato, Martínez, Pascual & Vallejo, 1995), siendo el rango final obtenido de edad entre 20 y 35 años, con independencia de sexo, tanto hombres como mujeres, con licencia federativa en vigor y con participación en torneos oficiales de ámbito nacional en el año en curso. Atendiendo a estos criterios, se obtuvo una muestra total de 44 jugadores de pádel de nivel de rendimiento, de ambos sexos, de los cuales, 24 son varones y 20 mujeres, con edades comprendidas entre los 20 y 35 años ( $\pm 27.5$ ; DT= 3.83), donde la edad de los varones se sitúa entre los 21 y 35 años ( $\pm 27.5$ ; DT=4.01), mientras que la edad en las mujeres está comprendida entre los 20 y 34 años ( $\pm 25.5$ ; DT= 4.06).

### **Instrumentos**

El instrumento utilizado en este estudio fue el cuestionario Características Psicológicas del Rendimiento Deportivo (CPRD), de Gimeno et al., (2001). Instrumento conformado por 55 ítems, aglutinados en 5 factores y en la mayoría de los casos, coeficientes de consistencia interna apropiados: control del estrés (alfa = 0.88), influencia de la evaluación del rendimiento (alfa =

0.72), motivación (alfa = 0.67), habilidad mental (alfa = 0.34) y cohesión de equipo (alfa = 0.78). El cuestionario en su conjunto mostró un coeficiente de consistencia interna de 0.85. La escala de medición utilizada es de tipo likert con valores que van desde 1 (totalmente en desacuerdo) hasta 5 (totalmente de acuerdo) con una opción “no entiendo” (NE) en caso de que el ítem no fuera comprendido por el deportista.

Los 5 factores son: Control de estrés, que engloba a las características de la respuesta del deportista en relación con las demandas del entrenamiento y de la competición, y las situaciones potencialmente estresantes que pueden provocar estrés y en cuya presencia es necesario el control; Influencia de la evaluación del rendimiento, que abarca las características de la respuesta del deportista ante situaciones en las que realiza una autoevaluación del rendimiento, y los antecedentes que pueden originar una valoración del rendimiento deportivo del deportista; Motivación, que contiene la motivación de los deportistas por entrenar, el afán de superación, el establecimiento de metas u objetivos y la relación coste-beneficio que la actividad deportiva tiene para el deportista; Habilidad mental, que incluye habilidades psicológicas importantes para en rendimiento deportivo como son por ejemplo el establecimiento de objetivos, la práctica imaginada; Cohesión de equipo, que se refiere a la integración del deportista en su equipo, el nivel de satisfacción que le proporciona trabajar junto a los compañeros, la actitud que tiene respecto a las exigencias del equipo y la importancia que le concede al trabajo en equipo.

## **Procedimiento**

La valoración psicológica se realizó durante 6 meses. En primer lugar, se tomó contacto con cada uno de los jugadores mediante una entrevista personalizada, explicándoles en qué consistía la investigación y solicitando su consentimiento pertinente. A toda la muestra se les administro el cuestionario CPRD en horas de entrenamiento. Los cuestionarios fueron cumplimentados individualmente, a fin de evitar sesgos que puedan condicionar la respuesta de los encuestados. En todo momento se solventó las posibles dudas que surgieron a los encuestados. Debido a la naturaleza y objetivos del trabajo, se utilizó un diseño ex post-facto.

Destacar, que esta investigación ha cumplido con los principios éticos para la protección de los sujetos humanos de investigación según lo establecido por el informe Belmont (1978). El diseño de este trabajo, siguiendo a Ato, López & Benavente (2013), responde a una investigación empírica que ha seguido una estrategia asociativa para un estudio comparativo, con el que se pretende analizar y comparar las diferencias que existen entre las variables independientes según el sexo (varón-mujer), siendo a su vez, un estudio ex post-facto de carácter prospectivo.

## **Análisis estadístico**

El procedimiento estadístico que se ha llevado a cabo en esta investigación consiste en un análisis descriptivo, con el fin de detallar y analizar las características de la muestra. En concreto se realizó un análisis descriptivo para variables continuas, calculándose la media, la desviación típica, mínimo y máximo. Mientras que para las variables categóricas se han utilizado las frecuencias y los porcentajes de la información recopilada.

Para analizar las posibles diferencias y relaciones entre distintas variables objeto de estudio, además, se efectuó un análisis interferencial utilizando, la prueba T de Student para muestras independientes, con el fin de comparar y analizar la relación entre los valores obtenidos por los participantes en las diferentes variables psicológicas. Al mismo tiempo que se realizó el coeficiente de Correlación de Pearson. Para el análisis de los datos se utilizó el software especializado en análisis estadísticos predictivos SPSS en su versión para Windows PASW Statistics 22. Todos los análisis estadísticos se realizaron con un nivel de significación de  $p < 0.05$ .

## Resultados

En la tabla 1, se muestran los resultados tomados en conjunto sobre las características psicológicas de jugadores de pádel de rendimiento y la comparación con la muestra general de Gimeno (1999). Los datos disponibles reflejan diferencias estadísticamente significativas en todas las escalas del CPRD en jugadores de pádel, siendo como es de prever; la escala de Control del Estrés la que presenta una mayor puntuación ( $\lambda = 36.2$ ; DT = 6.5); mientras que la escala Cohesión de Equipo la que refleja una puntuación más baja ( $\lambda = 7.5$ ; DT = 2.9).

**Tabla 1. Comparación de medias entre la muestra general de Gimeno (1999) y la de jugadores de Pádel de rendimiento**

	Pádel (n=44)		Muestra general Gimeno (1999) (n=486)		Dif. Medias	Valor "t"	Sig.
	$\bar{x}$	D. T.	$\bar{x}$	D. T.			
<i>Control del estrés</i>	36.29	6.57	46.16	14.44	9.87	9.965	p < 0.001
<i>Influencia sobre la evaluación del rendimiento</i>	24.15	5.94	25.11	7.63	-0.96	-1.072	0.290
<i>Motivación</i>	14.09	4.13	19.59	5.06	-5.50	-8.834	p < 0.001
<i>Habilidad Mental</i>	14.47	3.84	21.16	4.60	-6.69	-11.556	p < 0.001
<i>Cohesión de equipo</i>	7.59	2.92	18.48	4.31	-10.89	-24.738	p < 0.001

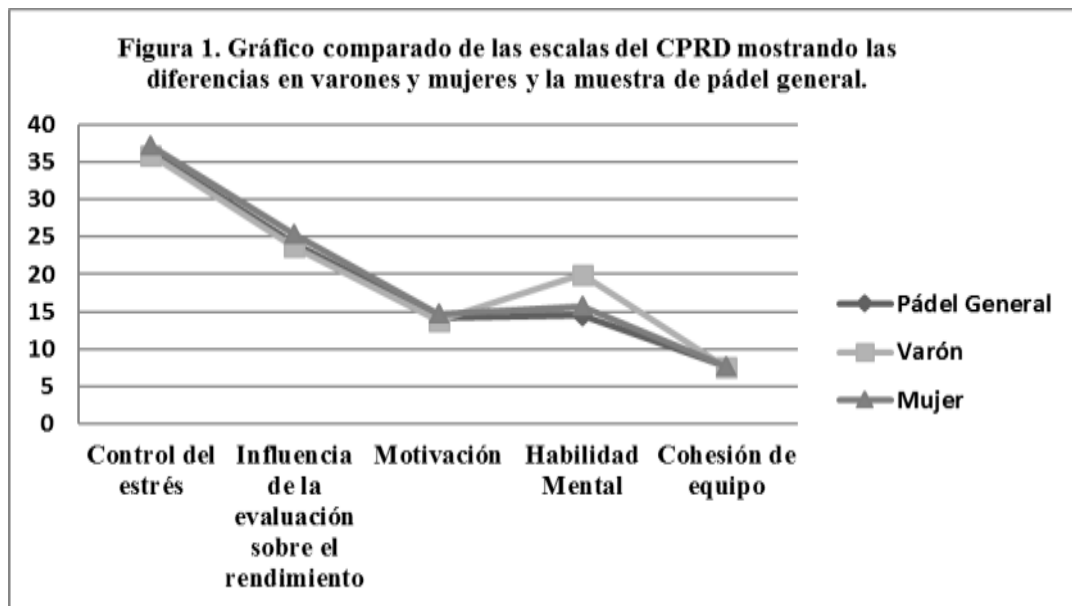
En la tabla 2, se presentan los estadísticos de grupo utilizados para cada una de las escalas del CPRD. Tanto por parte de las mujeres como de los varones. Como se puede ver los resultados muestran que no existieron diferencias significativas en ninguna de las escalas, tanto en varones como en mujeres.

**Tabla 2. Comparación de Medias para Varones y Mujeres.**

<i>Escalas CPRD</i>	VARONES			MUJERES			Diferencia de Medias	t (gl).	p
	n	$\bar{x}$	DT	n	$\bar{x}$	DT			
<i>Control del Estrés</i>	24	35.9	6.7	20	37.2	6.4	-1.28	-.513 (32)	.611
<i>Influencia de la evaluación sobre el Rendimiento</i>	24	23.6	6.1	20	25.3	5.5	-1.63	-.725 (32)	.474
<i>Motivación</i>	24	13.8	3.9	20	14.7	4.6	-.867	-.551 (32)	.586
<i>Habilidad Mental</i>	24	19.9	3.0	20	15.7	5.2	-1.74	-.987 (11.7)	.343
<i>Cohesión de Equipo</i>	24	7.5	2.8	20	7.7	3.2	-.158	-.142 (32)	.888

*Las dimensiones no muestran diferencias estadísticamente significativas. N= Muestra.  $\bar{x}$ = Media. DT= Desviación Típica. t= Valor del estadístico. gl= Grado de libertad. P= Significación. Tabla de elaboración propia. \*p<0.05*

En la figura 1, se puede observar la diferencia de los perfiles de las características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo en pádel de las mujeres y de los varones.



De esta forma y en lo que respecta a la escala Control del Estrés, la puntuación de las mujeres fue mayor ( $\lambda = 37.2$ ; DT = 6.4). Que la puntuación obtenida por los varones ( $\lambda = 35.9$ ; DT = 6.7). No reflejando diferencias estadísticamente significativas ( $t_{32} = -.513$ ,  $p < 0.05$ ). La escala Influencia sobre la evaluación del rendimiento muestra que la puntuación de las mujeres fue más alta ( $\lambda = 25.3$ ; DT = 5.5). Que la obtenida en la valoración de los varones ( $\lambda = 23.6$ ; DT = 6.1). No siendo estas diferencias estadísticamente significativas ( $t_{32} = -.725$ ,  $p < 0.05$ ). En referencia a la escala Motivación cabe comentar que la puntuación de las mujeres fue algo superior ( $\lambda = 14.7$ ; DT = 4.6). Que la puntuación obtenida por los varones ( $\lambda = 13.8$ ; DT = 3.9). No mostrando diferencias estadísticamente significativas ( $t_{32} = -.551$ ,  $p < 0.05$ ).

La escala Habilidad Mental manifiesta que la puntuación de los varones fue mayor ( $\lambda = 19.9$ ; DT = 3.0). Respecto a la obtenida por las mujeres ( $\lambda = 15.7$ ; DT = 5.2). No siendo presentando diferencias estadísticamente significativas ( $t_{32} = -.987$ ,  $p < 0.05$ ). La escala Cohesión de Equipo presenta que la puntuación de las mujeres ( $\lambda = 7.7$ ; DT = 3.2) fue algo menor respecto a la obtenida por los varones ( $\lambda = 7.5$ ; DT = 2.8) respectivamente. No siendo estadísticamente significativas ( $t_{32} = -.142$ ,  $p < 0.05$ ).

En la tabla 3, se presenta el análisis de Correlación Pearson de cada una de las escalas del CPRD en los varones.

**Tabla 3. Análisis Correlacionales entre las Dimensiones del CPRD en Varones.**

	Control del Estrés	Influencia de la evaluación sobre el Rendimiento	Motivación	Habilidad Mental	Cohesión de Equipo
<i>Control del Estrés</i>	----				
<i>Influencia de la evaluación sobre el Rendimiento</i>	.655**	----			
<i>Motivación</i>	.177	-.008	----		
<i>Habilidad Mental</i>	.175	.255	.180	----	
<i>Cohesión de Equipo</i>	.262	.127	.338	.434*	----

*Tabla de elaboración propia \*p<0.05      \*\*p≤01*

A la vista de los datos, son significativas las relaciones entre Control del Estrés e Influencia de la evaluación sobre el rendimiento ( $r_{xy} = .655$  ( $p = .001$ )); y también entre Habilidad Mental y Cohesión de Equipo ( $r_{xy} = .434$  ( $p = .034$ )). Existe una relación directa entre las escalas, es decir, aquellos varones que presentan altas puntuaciones en las escalas Control del Estrés, también presentan altas puntuaciones en Influencia de la evaluación sobre el rendimiento y viceversa, igualmente; quienes presenten bajas puntuaciones en la escala Control del Estrés, también tendrán bajas puntuaciones Influencia de la evaluación sobre el rendimiento, dándose la misma situación en la relación entre las escalas de Habilidad Mental y Cohesión de Equipo.

En la tabla 4, se presenta el análisis de Correlación Pearson de cada una de las escalas del CPRD en las mujeres.

**Tabla 4. Análisis Correlacionales entre las Dimensiones del CPRD en Mujeres.**

	Control del Estrés	Influencia de la evaluación sobre el Rendimiento	Motivación	Habilidad Mental	Cohesión de Equipo
<i>Control del Estrés</i>	----				
<i>Influencia de la evaluación sobre el Rendimiento</i>	.057	----			
<i>Motivación</i>	.261	-.401	----		
<i>Habilidad Mental</i>	.455	-.576	.701*	----	
<i>Cohesión de Equipo</i>	-.206	.626*	-.578	-.375	----

*Tabla de elaboración propia \*p<0.05      \*\*p≤01*

En las mujeres este estudio, presenta significación en las relaciones entre las escalas Influencia de la evaluación sobre el rendimiento y la Cohesión de Equipo ( $r_{xy} = .626$  ( $p = .048$ )); y también entre Motivación y Habilidad Mental ( $r_{xy} = .701$  ( $p = .024$ )). Estableciendo así una relación directa entre estas escalas al presentar altas puntuaciones. A modo resumen se puede afirmar que, por un lado; en los varones se da la correlación entre las siguientes escalas: Control del Estrés e Influencia de la evaluación sobre el rendimiento y entre Habilidad Mental y Cohesión de Equipo; mientras que por otro lado en las mujeres se establece la correlación entre las escalas Influencia de la evaluación sobre el rendimiento y la Cohesión de Equipo y entre Motivación y Habilidad Mental.

## Discusión

Los resultados expuestos anteriormente responden al objetivo de la investigación y pone de manifiesto la importancia de estos parámetros psicológicos en los jugadores de pádel de rendimiento. Más allá de los requerimientos técnicos, tácticos físicos y reglamentarios que el deporte demanda de los jugadores para su óptimo desempeño, la importancia de las habilidades psicológicas representa un papel trascendental en el rendimiento deportivo (Markland & Tobin, 2004). El cuestionario CPRD ha permitido establecer el perfil psicológico del deportista de pádel de rendimiento, tanto para competidores masculinos como competidoras femeninas, así como correlacionar las características psicológicas entre ambos sexos.

En cuanto al primer objetivo planteado, identificar y describir las principales características psicológicas de jugadores de pádel de rendimiento y su comparación con las habilidades psicológicas evaluadas en la muestra general de deportistas realizada por Gimeno (1999), la escala Control del Estrés, presenta la mayor puntuación, dato que permite refutar los resultados de Cano, Zafra, & Fábrega (2017) sobre jugadores de otros deportes de raqueta. Por otro lado, de forma estadísticamente significativa, se puede afirmar que los jugadores de pádel presentan menores niveles en todas las escalas con respecto a la muestra general de deportistas. También se encontraron menores puntuaciones en todas las escalas con respecto al trabajo de Ruiz & Lorenzo (2008). Es plausible pensar que una posible explicación se encuentre en el nivel de rendimiento de las muestras recogidas, ninguno de los deportistas del presente estudio había estado sometido a ningún control psicológico.

En cuanto al segundo objetivo planteado, comparar las características psicológicas entre los jugadores de pádel en función del sexo, los resultados discrepan de los encontrados por Ruíz & Lorenzo (2008), que encuentran mejores puntuaciones en deportistas masculinos, excepto en la escala Cohesión de Equipo. Destaca la alta puntuación alcanzada en la escala Control del estrés en ambos sexos. Gimeno et al., (2001) asocian una puntuación alta en esta escala con la disposición de recursos psicológicos para controlar el estrés durante las competiciones deportivas. Se debe tener en cuenta que el pádel es un deporte de gestión de la incertidumbre, con una demanda de toma de decisiones constante, conllevando inherentemente situaciones potencialmente estresantes en contextos precompetitivos y competitivos. En la medida que el jugador gestione situaciones de alta activación estresante, podrá obtener un mejor desempeño en la competición.

También destaca la discreta puntuación alcanzada en la escala Influencia de la evaluación sobre el Rendimiento, tanto en los deportistas masculinos como femeninos. Una alta puntuación en esta variable está asociada a la escasa permeabilidad de los feedback evaluativos, tanto intrínseco como extrínseco mostrando una alta percepción de control del impacto de una evaluación negativa sobre, el rendimiento. En este caso, ambos sexos alcanzan puntuaciones moderadas, según la escala de referencia de Gimeno et al., (2001). A su vez, el nivel motivacional alcanzado para ambas muestras (13.8 para varones y 14.7 para mujeres) tampoco es el idóneo para dar respuesta a las exigencias competitivas del deporte de rendimiento. Es plausible pensar que estos valores se deben al nivel competitivo de los jugadores, aunque son jugadores federados y de rendimiento, es probable que estén lejos de las altas prestaciones psicológicas de los jugadores de pádel de alto rendimiento.

Por último, los resultados referentes al objetivo tres permiten constatar que existen correlaciones estadísticamente significativas entre diferentes escalas del cuestionario CPRD. En concreto, para los varones la existencia de correlación entre Control del Estrés e Influencia de la evaluación sobre el Rendimiento indica la fuerte relación entre una evaluación negativa, y su repercusión en el estrés acumulado. Factores como la concentración, confianza, la ansiedad y tensión competitiva se ven comprometidos por la influencia de una evaluación negativa propia o ajena. Los jugadores somatizan la ansiedad y baja confianza con motivo de una evaluación negativa, redundando en un posible descenso del rendimiento deportivo. Estos datos coinciden con el trabajo González-Campos et al., (2015) en futbolistas. Por otro lado, la correlación existente entre las escalas Habilidad Mental y Cohesión de Equipo indica la relación causal la



relación de colaboración entre ambos miembros del equipo, la autorregulación cognitiva y un establecimiento de objetivos exitoso. El establecimiento de metas individuales y egoístas en la pareja compromete la consolidación de objetivos a nivel inter-equipo, así como el ensayo conductual imaginativo (entrenamiento mental). Por lo que respecta a las jugadoras femeninas, la correlación entre Influencia de la evaluación sobre el Rendimiento y Cohesión de Equipo indica la influencia de juicios positivos de las jugadoras (propias o ajenas), con mayor cohesión inter-equipo. Esto es algo de relevancia a nivel aplicado, siendo el pádel un deporte de parejas en donde la evaluación de la compañera u otra persona infliere en su desempeño deportivo. Fantoni, Counil, Testa, & Collard (2016), relacionan la profecía autocumplida positiva con altos niveles de motivación intrínseca y mayor eficacia en la explotación de habilidades propias. Sin duda, la calidad y tipo de juicio emitido en pádel redundará en mayores niveles de cohesión inter-equipo. Por último, la correlación entre Habilidad Mental y Motivación indica que la motivación e interés de las deportistas por el equipo, el entrenamiento y la competición, facilita la aparición de objetivos comunes y una eficaz autorregulación.

La identificación de factores que puedan favorecer la motivación permitirá un entrenamiento mental eficaz en situaciones precompetitivas. Teniendo en cuenta los resultados de los tres objetivos planteados, el cuestionario Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD) puede ser una herramienta eficaz para la evaluación de las necesidades psicológicas de los deportistas. Esta evaluación redundará en la implementación de programas de entrenamiento psicológicos ad hoc, dando así respuesta a debilidades psicológicas detectadas en el deportista o bien impulsando sus fortalezas mentales.

## Conclusión

En el presente trabajo, se ha realizado un análisis de las principales características psicológicas de jugadores y jugadoras de pádel de rendimiento. Los análisis estadísticos realizados han permitido conocer no sólo las diferentes características psicológicas relacionadas con el rendimiento entre hombres y mujeres, sino que ha permitido establecer un perfil tipo de jugador y jugadora de pádel, contrastándolo con deportistas de otras modalidades deportivas. Por otro lado, los resultados de los análisis realizados deberían contribuir a ampliar el conocimiento científico en este ámbito y a desarrollar programas de entrenamiento psicológico en deportistas. Las principales conclusiones de los resultados obtenidos pueden resumirse en 3:

1. Los jugadores de pádel de rendimiento obtienen menores puntuaciones en las diferentes escalas CPRD que la muestra general de deportistas.
2. Las competidoras de pádel femeninas presentan mayores prestaciones psicológicas en todas las escalas del cuestionario CPRD que los competidores masculinos, a excepción de la escala Habilidad Mental.
3. Los jugadores masculinos presentan correlaciones entre las escalas Control de Estrés e Influencia de la Evaluación sobre el Rendimiento y entre Habilidad Mental y Cohesión de Equipo. Las jugadoras femeninas entre Influencia de la Evaluación sobre el rendimiento y Cohesión de Equipo y entre Motivación y Habilidad mental.

## Bibliografía

- Almonacid, B. (2011). Perfil de juego en pádel de alto nivel (*Tesis doctoral*). Universidad de Jaén. Jaén. España.
- Álvarez, O., Falco, C., Esteban, I., Molina-García, J., & Castillo, I. (2013). Intervención psicológica en un equipo de gimnasia rítmica deportiva: Estudio de un caso. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(2), 395-401.
- Anguera, M.T., Arnau, J., Ato, M., Martínez, R., Pascual, J., & Vallejo, G. (1995). *Métodos de investigación en psicología*. Madrid: Síntesis.

- Ato, M., López, J. J., & Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038-1059.
- Brown, D., & Fletcher, D. (2016). Effects of Psychological and Psychosocial Interventions on Sport Performance: A Meta-Analysis. *Sports Medicine*, 47, 77-99.
- Buceta, J.M. (2004) Estrategias psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes. Madrid: *Dykinson*.
- Campos, G. G., Valdivia-Moral, P., Zagalaz, J. C., Ortega, F., & Romero, O. (2017). Influencia del control del estrés en el rendimiento deportivo: la autoconfianza, la ansiedad y la concentración en deportistas. *Retos*, (32), 3-6.
- Cano, L.A., Zafra, A. O., & Fábrega, C. M. (2017). Propuesta de entrenamiento psicológico integrado al deportivo en el tenis de mesa: una experiencia en el CAR Sant Cugat de Barcelona. *Informació Psicológica*, (112), 74-94.
- Castillo-Rodríguez, A., Alvero-Cruz, J.R., Hernández-Mendo, A., & Fernández-García, J.C. (2014). Physical and physiological responses in paddle tennis competition. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 14, 524-534.
- Courel-Ibáñez, J., Sánchez-Alcaraz, B. J., & Cañas, J. (2015). Effectiveness at the net as a predictor of final match outcome in professional padel players. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 15(2), 632-640.
- Courel-Ibáñez, J., Sánchez-Alcaraz, B.J., & Cañas, J. (2017). Game, performance and length of rally in professional padel players. *Journal of Human Kinetics*, 55(1), 161-169.
- Fantoni, C., Counil, L., Testa, M., & Collard, L. (2016). Impacto de las profecías autocumplidas sobre el progreso & la motivación en Fosbury-Flop. *Journal of Sports Science*, 4, 18-31.
- Fenoy, J., & Campoy, L. (2012). Rendimiento deportivo, estilo de liderazgo y evitación experiencial en jóvenes futbolistas almerienses. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 137-142.
- Gimeno, F. (1999). Variables psicológicas implicadas en el rendimiento deportivo: elaboración de un Cuestionario. (*Tesis Doctoral*). Universidad Nacional de Educación a Distancia. España.
- Gimeno, F., Buceta, J., & Pérez-Llantada, M. (2001). El cuestionario Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD): Características psicométricas. *Análise Psicológica*, 1(19), 93-133.
- Gimeno, F., Buceta, J., & Pérez-Llantada, M. (2007). Influencia de las variables psicológicas en el deporte de competición: evaluación mediante el cuestionario Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo. *Psicothema*, 19(4), 667-671.
- González-Campos, G., Valdivia-Moral, P., Zagalaz, M., & Romero, S. (2015). La autoconfianza y el control del estrés en futbolistas: Revisión de Estudios. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 10(1), 95-101.
- Guerrero, H., Saldaña, R., Bulnes, L., del Castillo-Arreola, A., & Palencia, A.R. (2017). Cognitive-Behavioral Intervention in Mexican Professional Soccer Players. *European Scientific Journal*, 13(8), 30.

- IBM Corp. Lanzamiento 2013. IBM SPSS Statistics para Windows, Versión 22.0. Armonk, Nueva York: *IBM Corp.*
- Informe Belmont (1978). The National Commission for the Protection of Human Subjects of Biomedical and Behavioral research.
- Jaenes, J. C., Carmona, J., & Lopa, E. (2010). Evaluación y análisis de habilidades psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 5, 15-28.
- Kovacs, M. (2007). Tennis physiology: training the competitive athlete. *Sports Medicine*, 37(3), 189-198.
- López-López, I., Jaenes-Sánchez, J., & Cárdenas-Vélez, D. (2013). Adaptación para futbolistas (CPRD-F) del cuestionario "características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo"(CPRD). *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 13(2), 21-30.
- Mahoney, M., Gabriel, T., & Perkins, T. (1987). Psychological skills and exceptional athletic performance. *Sport Psychologist*, 1, 181-199.
- Maldonado, L., Martín-Tamayo, I., & Chiroso, L. (2015). Análisis de las características psicológicas y la toma de decisiones en un grupo de nadadores. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 10(1), 49-56.
- Markland, D., & Tobin, V. (2004). A modification to the Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire to include an assessment of amotivation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26, 191-196.
- Morales-Martín, J., & Varas-Letelier, B. (2021). El nuevo rol del psicólogo en un cuerpo técnico de fútbol: el psicólogo táctico. *Logía, educación física y deporte*, 1(2), 83-97.
- Muñoz, D., Courel-Ibáñez, J., Sánchez-Alcaraz, B.J., Díaz, J., Grijota, F.J., & Muñoz, J. (2017). Análisis del uso y eficacia del globo para recuperar la red en función del contexto de juego en pádel. *Retos*, 31, 19-22
- O'Donoghue, P., & Ingram, B. (2001). A notational analysis of elite tennis strategy. *Journal of Sports Sciences*, 19(2), 107-115.
- Peris-Delcampo, D. (2021). Intervención Psicológica en un jugador de pádel competitivo: un estudio de caso. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 6(1), 1-9.
- Priego, J., Olaso, J., Llana-Belloch, S., Pérez-Soriano, P., González, J., & Sanchís, M. (2013). Padel: A Quantitative study of the shots and movements in the high performance. *Journal of Human Sport & Exercise*, 8(4), 925-931.
- Ramón-Llín, J., Guzmán, J., Vuckovic, G., Llana, S., & James, N. (2010). Players' covered distance according playing level and balance between teams: a preliminary analysis inpaddel. In M. Hughes (Ed.). *Research in Sports Science VI*. Szombathely: Wst-Hungary University.
- Rascado, S., Boubeta, A., Folgar, M., & Fernández, D. (2014). Niveles de rendimiento y factores psicológicos en deportistas en formación. Reflexiones para entender la exigencia psicológica del alto rendimiento. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 9(2), 373-392.

Reche-García, C., Cepero-González, M., & Rojas-Ruíz, F. (2013). Consideraciones en el entrenamiento de habilidades psicológicas en esgrima. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 13(2), 83-88.

Ruiz, R., & Lorenzo, O. (2008). Características psicológicas en los jugadores de pádel de alto rendimiento. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 3(2), 183-200.

Sánchez-Alcaraz, B., Courel-Ibañez, J., & Cañas, J. (2016). Valoración de la precisión del golpeo en jugadores de pádel en función de su nivel de juego. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 45(12), 323-333.

Sánchez-Alcaraz, B. (2014). Recomendaciones para el entrenamiento de la condición física en jóvenes jugadores de pádel. *Trances. Revista de Transmisión del Conocimiento Educativo y de la Salud*, 6(2), 189-200.

Sánchez-Alcaraz, B., Sánchez-Pay, A., Gómez-Mármol, A., Bazaco-Belmonte, M., & Molina-Saorín, J. (2017). Diferencias en la forma de organización de las sesiones de pádel con estudiantes. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 17(67), 467-479.

Torres-Luque, G., Ramírez, A., Cabello-Manrique, D., Nikolaidis, P., & Alvero-Cruz, J. (2015). Match analysis of elite players during paddle tennis competition. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 15(3), 1135-1144.