

NIVEL DE DOMINIO DE LAS HABILIDADES PSICOLÓGICAS EN JÓVENES JUGADORES DE DEPORTES DE RAQUETA Y PALA: TENIS DE MESA Y BÁDMINTON

Débora Godoy-Izquierdo

Facultad de Psicología. Universidad de Granada.

Mercedes. Vélez

Facultad de Psicología. Universidad de Granada.

Francisco. Pradas

Facultad de Ciencias de la Salud y el Deporte. Universidad de Zaragoza.

RESUMEN

El objetivo de este estudio fue conocer las habilidades psicológicas de un grupo de deportistas de tenis de mesa y bádminton de categorías infantil y juvenil, y comparar el grado de dominio sobre éstas de ambos grupos en función de su nivel de experiencia en el deporte (años jugando y años compitiendo) y su género. **METODOLOGÍA:** Participaron en el estudio 12 jugadores de tenis de mesa (4 mujeres; edad: $M= 11.09$, $dt= 1.38$) y 4 de bádminton (1 mujer; edad: $M= 16.25$, $dt= 0.5$), todos federados y participando en competiciones nacionales e internacionales de manera habitual. Se administró el Cuestionario de Habilidades Psicológicas y Conductas en el Deporte de Competición-Escala infantil-juvenil (CHPCDC; Godoy-Izquierdo, Vélez, Ramírez y Andréu, 2006a,b) para la evaluación de 21 variables y habilidades psicológicas en deportistas. **RESULTADOS:** En general, los deportistas jóvenes han mostrado un nivel deficiente de dominio de algunas habilidades psicológicas relevantes en el deporte (control de la activación y ansiedad, uso de autofrases, atribución de éxitos y fracasos, afrontamiento de éxitos y fracasos, uso de la visualización, control de la concentración, flexibilidad-impulsividad y autoconfianza) y más elevado sobre otras habilidades y variables (motivación deportiva, motivación cotidiana y motivación competitiva, relación con los compañeros del equipo, con el entrenador o los padres y fairplay). Los deportistas con más años de experiencia en el deporte y la competición obtienen puntuaciones inferiores en el caso de muchas habilidades psicológicas y en general en el cuestionario, aunque no existen diferencias significativas entre ambos grupos. No se han encontrado diferencias significativas en función del género del deportista. **CONCLUSIONES:** Los resultados señalan la necesidad de incluir el entrenamiento psicológico en la preparación deportiva integral de los deportistas, con el fin de dotarles de las habilidades psicológicas que les permitan afrontar adecuadamente las crecientes demandas del deporte conforme aumenta su nivel de implicación.

PALABRAS CLAVE

Deporte infantil-juvenil, evaluación, habilidades psicológicas, formación deportiva.

ABSTRACT

The main aim of this study was to establish the psychological skills of a group of table tennis and badminton players belonging to young categories and to compare the level of control on these skills considering players' level of athletic experience (years playing and years competing) and their gender. **METHODOLOGY:** Twelve table tennis players (4 females; age: $M= 11.09$, $sd= 1.38$) y 4 badminton players (1 female; age: $M= 16.25$, $sd= 0.5$) participated in the study. All of them were federated athletes and were regularly participating in national as well as international competitions. The Cuestionario de Habilidades Psicológicas y Conductas en el Deporte de Competición-Escala infantil-juvenil (CHPCDC; Godoy-Izquierdo, Vélez, Ramírez y Andréu, 2006a,b) was administered in order to assess 21 variables and psychological skills in athletics. **RESULTS:** Young players showed a deficient level of control on some relevant skills (activation and anxiety control, use of self-talk, attribution of success and failures, coping with success and failures, use of visualization, attention control, reflexivity-impulsivity, and self-confidence), and a higher level of control on other variables and skills (sport motivation, daily motivation, competitive motivation, relationships with pairs, coach or parents, and fairplay). Players with more years of athletic and competitive experience showed lower scores for several psychological skills and a lower total score. Nevertheless, no significant differences were found between more experienced players and novel players. No significant differences due to gender were found either. **CONCLUSIONS:** Results point out the suitability of a psychological training as a part of the complete formation of athletes, with the goal of providing them appropriate psychological skills which allow them to face the crescent sport demands as their implication grows.

KEY WORDS

Youth sport, assessment, psychological skills, athletic formation.

INTRODUCCIÓN

Son muchos los niños y jóvenes que practican alguna forma de deporte en la escuela o en su tiempo de ocio, y cada vez hay más implicados en el deporte organizado y competitivo. Los niños lo valoran como una actividad lúdica, atractiva y divertida. Les agrada estar con otros niños jugando a algo con lo que disfrutaban, les gusta aprender nuevas habilidades y les atrae experimentar la emoción de la competición y sus implicaciones. Muchos se integran en escuelas deportivas o clubes y se federan. No hay duda de que se implican de manera intensa en la actividad y dedican un tiempo considerable (varias horas a la semana durante los varios meses al año que dura la temporada en todas sus fases) a sus entrenamientos y competiciones con una alta motivación, concediéndole una importancia fundamental en sus vidas. Es posible que lo que les lleva a practicar un deporte organizado sea simplemente hacer algo con lo que se divierten, que les facilita estar con sus amigos cada día que van al club, sentirse importantes dentro de un grupo, destacar en lo que hacen

o practicar ese deporte que tanto les gusta, siendo además una manera de progresar deportivamente y acercarse a sus ídolos deportivos (Godoy-Izquierdo y Vélez, en prensa a).

La actividad deportiva puede ser una experiencia muy importante para los niños porque les permite desarrollar, además de aptitudes y funciones físico-corporales, un conjunto de características personales, actitudes y habilidades psicológicas y sociales muy útiles tanto para el deporte como para su vida cotidiana y su adaptación al mundo que les rodea (Godoy-Izquierdo y Vélez, en prensa a). El deporte es (puede ser si sus características son apropiadas) una actividad saludable, divertida y formativa que puede tener profundos beneficios, no sólo para su salud y su bienestar, sino también para el desarrollo personal integral físico, psicológico y psicosocial del niño, además de sobre su desarrollo deportivo. El niño o joven puede aprender o adquirir a través de él diversas habilidades y destrezas físicas y psicológicas, hábitos saludables (entre ellos hacer ejercicio físico) así como valores y actitudes ético-morales y sociales que le ayudarán a funcionar mejor ahora y luego como adulto. Además, esta práctica inicial es clave para su formación y desarrollo posterior como deportista. Por estas razones, se acepta que, si la actividad deportiva tiene una apropiada estructura, organización, características y liderazgo adulto constituye un *medio* muy adecuado para conseguir estos objetivos (Godoy-Izquierdo y Vélez, en prensa b).

Por otra parte, el rendimiento deportivo es una combinación, o mejor integración, del nivel de dominio de las habilidades y capacidades físicas, técnicas, táctico-estratégicas y psicológicas. En cualquier deporte, el éxito y el fracaso de un jugador o atleta es el resultado de la combinación de sus cualidades y capacidades físicas (p.e. fuerza, velocidad, resistencia, equilibrio, coordinación), técnicas (p.e. dominio de los gestos específicos de la modalidad deportiva), táctico-estratégicas (p.e. conocimiento de las estrategias de la especialidad deportiva, decisiones tácticas, reglamento) y de sus destrezas psicológicas (p.e. capacidad para mantener la concentración, para autorregular los niveles de activación, autoconfianza o cooperación con el resto del equipo). Para conseguir altas cotas en este nivel de dominio, se destinan largos períodos a la preparación del deportista en los que se le entrena en las competencias específicas de su deporte. Este adiestramiento y perfeccionamiento está dirigido finalmente a aumentar sus posibilidades en sus actuaciones en la competición, de forma que se puedan conseguir los mejores resultados posibles en ésta (Godoy-Izquierdo, Pradas y Vélez, en prensa). Por otra parte, es de esperar que la propia práctica deportiva y la experiencia previa contribuyan a la mejora de estas habilidades, incluso cuando no ha existido un entrenamiento específico de éstas.

Sin embargo, dado que en el alto nivel los deportistas se diferencian entre sí relativamente poco en el plano físico, técnico o táctico-estratégico, sólo queda explicar sus diferentes rendimientos (o el distinto rendimiento de un mismo deportista en dos momentos diferentes) a partir de su dominio y manejo de las habilidades psicológicas. La preparación psicológica de los deportistas incluye tanto el *entrenamiento de habilidades mentales* que potencian la ejecución y el rendimiento en entrenamientos y competiciones así como en períodos de reposo y recuperación y de preparación, como el establecimiento de *rutinas* o planes de acción dirigidos a organizar la actuación del deportista antes, durante y después de las competiciones poniendo en práctica las habilidades psicológicas aprendidas.

El objetivo final del entrenamiento psicológico es enseñar al deportista a encontrar un *estado mental ideal* (Orlick, 2004) en el que las variables psicológicas que son relevantes en el aprendizaje y ejecución de las destrezas deportivas quedan configuradas en sus niveles óptimos, potenciando de esta manera el rendimiento del deportista en ambos procesos, y enseñarle a identificar y generar este estado mental óptimo de cara a un rendimiento superior, especialmente en la competición, mediante la autoaplicación de las habilidades psicológicas autorreguladoras entrenadas. Se trata de enseñar al deportista un conjunto de herramientas cuyo dominio le permita automanejar sus recursos psicológicos (Chen y Singer, 1992), de una forma autónoma y adaptada a las demandas de su deporte y a los requerimientos específicos de cada momento y situación, con el objetivo de preparar al deportista para una ejecución plena, aumentar su grado de control sobre su actuación y rendimiento, e incrementar sus posibilidades de éxito tanto en entrenamientos como en competiciones.

En cuanto a posibles diferencias de género en el grado de dominio sobre estas habilidades deportivas, algunos autores han encontrado que las chicas muestran un nivel inferior de dominio de las habilidades psicológicas (Cox y Liu, 1993).

La identificación, de manera individualizada, de los déficit y recursos de cada jugador/a, del grado de dominio sobre estos últimos y de sus necesidades específicas nos ayudará a plantear los objetivos y el diseño del entrenamiento psicológico. Esta intervención estará dirigida a desarrollar las destrezas mentales que se consideran importantes para cada deportista, teniendo en cuenta sus necesidades individuales, su deporte, su nivel de conocimientos, experiencias y autodominio, y su nivel de competición. Para ello, resulta necesario disponer de adecuados instrumentos de obtención de esta información relevante. Aunque existen algunos instrumentos para adultos, son escasos los elaborados específicamente para deportistas jóvenes (p.e. Lines, Schwartzman, Tkachuk, Leslie-Toogood y Martin, 1999; Smith, Schutz, Smoll y Ptacek, 1995), siendo otro gran inconveniente que se trata de instrumentos que no se encuentran validados y baremados en población española.

El objetivo general de este estudio fue conocer las habilidades psicológicas de deportistas pertenecientes a las categorías infantil y juvenil de tenis de mesa y bádminton, utilizando un instrumento diseñado específicamente para la evaluación psicológica en el deporte infantil-juvenil en población española, y comparar el grado de dominio sobre dichas habilidades en ambos grupos en función de su nivel de experiencia en el deporte (años jugando y años compitiendo). Paralelamente se estudiaron posibles diferencias en las habilidades psicológicas y el grado de dominio sobre ellas de los participantes en función de su género.

MÉTODO

Muestra

Participaron en el estudio un total de 16 jugadores de deportes de raqueta y pala con edades comprendidas entre los 9 y 17 años ($M= 12.47$, $dt= 2.64$). De ellos, 12 eran jugadores de tenis de mesa, de los que 8 eran chicos (66.67%) y 4 chicas (33.33%). La edad de estos jugadores fue de 9 a 13 años (nacidos entre 1993 y 1997), con media de 11.09 años y desviación típica de 1.38. Los 4 restantes eran jugadores de bádminton, de los que 3 eran chicos (75%) y 1 chica (25%). La edad de los jugadores de bádminton fue de 16 a 17 años (nacidos en 1988 y 1989), con media de 16.25 y desviación típica de 0.50. Todos estos jóvenes deportistas estaban federados y participaban en competición organizada de forma habitual.

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

.DRP: deportes de raqueta. TM: tenis de mesa. B: bádminton	DRP (N=16)	TM (N=12)	B (N=4)
EDAD	12.47 [9-17] (2.64)	11.09 [9-13] (1.38)	16.25 [16-17] (0.50)
AÑOS JUGANDO	4.07 [2-6] (1.28)	3.45 [2-5] (0.82)	5.75 [5-6] (0.50)
AÑOS COMPITIENDO	3.27 [1-6] (1.44)	2.55 [1-4] (0.82)	5.25 [5-6] (0.50)

Tabla 1. *Media, [rango] y (desviación típica) de la edad y experiencia deportiva.*

Instrumento de evaluación

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

El CHPCDC tiene en total 45 ítems que evalúan tanto conductas como habilidades psicológicas de autorregulación relevantes en el deporte. El instrumento recoge información sobre el grado de experimentación y el nivel de dominio de diferentes variables y competencias psicológicas. En la figura 1 se presentan tanto las subescalas del instrumentos como el contenido de cada subescala de forma resumida) (Godoy-Izquierdo y cols., 2006b). (ver anexo 1).

Las respuestas para cada pregunta se encuentran graduadas en una escala tipo Likert de 5 puntos, cada uno de los cuales incluye una descripción de las distintas posibilidades, señalando el deportista aquélla que más se adecua a su caso concreto. Las respuestas se evalúan de -2 a +2, indicando 0 un claro desconocimiento o falta de dominio sobre la habilidad, los valores negativos actitudes o comportamientos en la línea opuesta a la habilidad y los valores positivos un mayor conocimiento, actitudes positivas o nivel de dominio sobre la habilidad. Las puntuaciones de las subescalas se obtienen sumando las puntuaciones de las preguntas que las conforman, y la total a la escala se obtiene sumando

las parciales de las subescalas. La última pregunta del cuestionario no se incluye en las puntuaciones parciales de las subescalas y total en el instrumento, pues en ella los deportistas señalan aquellas variables y habilidades psicológicas (hasta 5) que les gustaría trabajar y mejorar en un posible entrenamiento psicológico. Los deportistas entienden perfectamente el contenido de las distintas preguntas y respuestas, de forma que el instrumento no supone grandes dificultades de respuesta. El cuestionario puede ser rellenado en 20-30 minutos. El cuestionario muestra unas propiedades apropiadas de fiabilidad y sensibilidad (Godoy-Izquierdo y cols., 2006b), así como unas adecuadas características de aplicabilidad, de forma que es un instrumento apropiado para la evaluación psicológica de deportistas, tanto infantiles-juveniles como adultos.

Procedimiento de administración del instrumento de evaluación

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

Se informó a los jugadores que participaron en el estudio de los objetivos del mismo y se solicitó su colaboración voluntaria. Se entendió, pues así se pactó con ellos, que el responder al cuestionario implicaba su consentimiento a participar en el estudio.

RESULTADOS

Los resultados obtenidos en el CHPCDC por los grupos de jugadores de tenis de mesa y bádminton se presentan en la tabla 2.

Tabla 2. Media y desviación típica obtenidas por todos los grupos en las subescalas del CHPCDC y en el cuestionario completo.

Subescalas y Total	TM (N=12)		B (N=4)		DRP (N=16)	
	M	dt	M	dt	M	dt
MBAS	1.75	0.87	2.00	0.00	1.81	0.75
ACT	6.08	2.71	7.25	1.26	6.37	2.45
ANS	4.42	2.07	4.75	3.40	4.50	2.34
RES	0.25	1.36	0.00	0.82	0.19	1.22
AFN	2.42	1.00	0.75	1.71	2.00	1.37
AFP	2.58	3.15	-1.00	3.65	1.69	3.54
CNTE	0.82	0.36	0.80	0.16	0.81	0.31
CNTF	0.53	0.45	1.00	0.43	0.65	0.48
VIS	-1.58	3.06	0.00	1.41	-1.19	2.79

CON	3.58	1.44	3.75	1.89	3.63	1.50
REIM	1.75	1.66	1.00	1.41	1.56	1.59
EVA	1.50	0.91	2.00	0.00	1.62	0.81
MCOT	1.00	0.74	-0.25	2.06	0.69	1.25
MCMP	2.08	0.79	1.00	0.82	1.81	0.91
CONF	0.50	1.17	0.00	0.82	0.37	1.09
EQU	1.50	0.52	1.50	0.58	1.50	0.52
ENT	3.33	0.78	3.00	0.00	3.25	0.68
PAD	3.50	1.73	2.50	3.00	3.25	2.05
FAI	1.25	0.45	1.25	0.50	1.25	0.45
ACNC	1.25	1.14	1.75	0.50	1.38	1.03
EXP	1.75	0.62	2.00	0.00	1.81	0.54
TOTAL	40.27	10.28	35.05	9.94	38.96	10.13

Puede observarse que la puntuación en la escala completa (TOTAL) de ambos grupos es relativamente baja en comparación con la puntuación máxima obtenible en el cuestionario, si bien los jugadores de tenis de mesa muestran niveles ligeramente superiores que los de bádmiton (ver figura 2). En cuanto a las subescalas, para algunas los valores se hallan próximos a los valores máximos obtenibles en dichas subescalas, mientras que en otros casos se hallan muy distantes. Las diferencias en las subescalas entre los dos grupos comparados son dependientes de la subescala en concreto (ver figura 3).

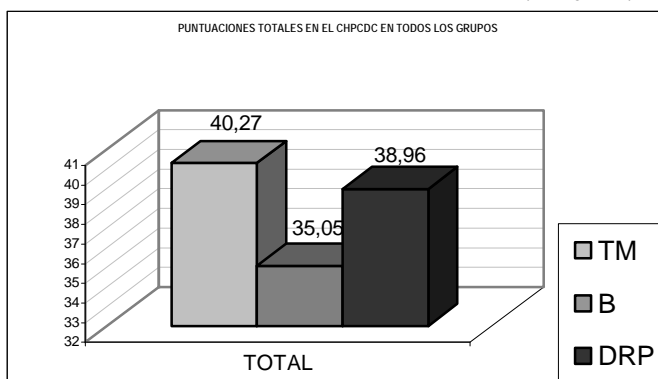


Figura 2. Puntuaciones totales obtenidas por todos los grupos en la escala CHPCDC (sobre un máximo de 90 puntos).

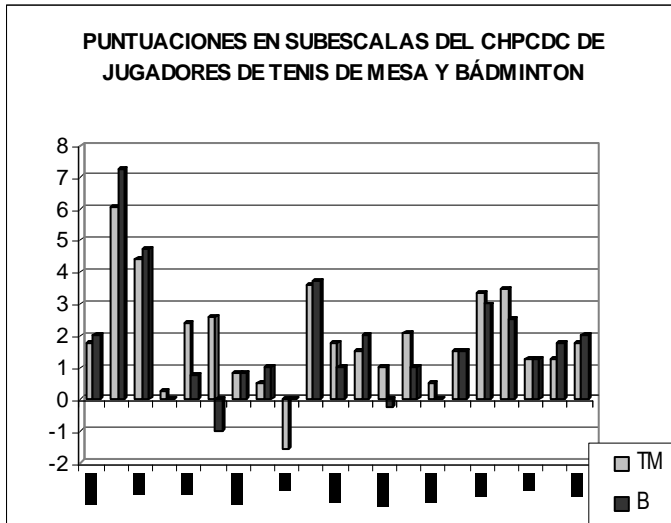


Figura 3. Puntuaciones obtenidas por los jugadores de tenis de mesa y bádminton en las subescalas del CHPCDC (el máximo obtenible en cada subescala se muestra en la figura 1).

Con el objetivo de estudiar posibles diferencias entre los jugadores de tenis de mesa y de bádminton, se realizaron pruebas no paramétricas de Mann-Whitney de diferencias de medias para muestras independientes. Sólo aparecieron diferencias estadísticamente significativas entre ambos grupos para la variable MOTIVACIÓN COMPETITIVA ($U= 8.500$, $p < 0.05$), mostrando los jugadores de tenis de mesa mayores niveles de esta variable, estando próximas a la significación las diferencias en las variables AUTOFRASES NEGATIVAS ($U= 9.500$, $p= 0.07$), AUTOFRASES POSITIVAS ($U= 10.500$, $p= 0.10$), mostrando en ambas mayores niveles los jugadores de tenis de mesa, y CONTROLABILIDAD EN FRACASOS ($U= 12.000$, $p= 0.14$), mostrando mayores niveles en esta variable los jugadores de bádminton (ver tabla 2 y figura 3).

Finalmente, con el objetivo de conocer posibles diferencias debidas al género en el nivel de dominio de las habilidades psicológicas entre los jugadores de deportes de raqueta y pala, se realizaron nuevas pruebas de Mann-Whitney. No aparecieron diferencias significativas entre chicos y chicas, aunque están próximas a la significación las diferencias en las variables ACTIVACIÓN y CONTROLABILIDAD EN FRACASOS, mostrando las chicas mayores niveles en la primera y los chicos en la segunda (ver tabla 3).

Tabla 3. *Media (y desviación típica) en chicos y chicas jugadores de deportes de raqueta y pala.*

	CHICOS	CHICAS	U	p
ACT	5.82 (2.75)	7.60 (0.89)	14.000	0.12
CNTF	0.76 (0.49)	0.40 (0.37)	14.000	0.12

La correspondencia de las siglas con las subescalas del CHPCDC se presenta en la descripción del instrumento en el apartado *Medidas* (ver figura 1).

DISCUSIÓN

El objetivo principal de este estudio fue conocer el nivel de dominio sobre las habilidades psicológicas evaluadas mostradas por jugadores jóvenes de deportes de raqueta y pala, siendo objetivos paralelos conocer posibles diferencias en este resultado debidas a variables como el género o la experiencia en el deporte (años jugando y compitiendo). Los resultados han mostrado que, en general, los deportistas jóvenes tienen un nivel de dominio bajo o deficiente de las habilidades psicológicas control de la activación y de la ansiedad, uso de autofrases, especialmente de contenido positivo, atribución de éxitos y fracasos, afrontamiento de éxitos y fracasos, uso de la visualización, control de la concentración, reflexividad vs. impulsividad y autoconfianza, y un dominio moderado sobre otras habilidades y variables relevantes en el deporte (motivación deportiva, motivación cotidiana y motivación competitiva, relación con los compañeros del equipo, con el entrenador o los padres y fairplay) (ver tabla 2). Estos resultados coinciden con los encontrados por otros autores, utilizando otros instrumentos para evaluar habilidades psicológicas en el deporte infantil-juvenil de rendimiento (p.e. Lines y cols., 1999; Smith y cols., 1995).

En cuanto a las diferencias encontradas entre jugadores de deportes de raqueta en función de la modalidad deportiva, en general no aparecieron diferencias estadísticamente significativas entre las dos modalidades incluidas en el estudio (ver tabla 2). Los deportistas de tenis de mesa muestran en general mayores niveles en las distintas variables y habilidades psicológicas relevantes en comparación con los jugadores de bádminton, pero aún así siguen siendo niveles muy modestos de dominio. Sin embargo, es importante señalar que se han comparado jugadores de diferente edad y experiencia en el deporte, de forma que esto podría explicar, como se discutirá a continuación, estos resultados. Por otra parte, los dos grupos confían en que un trabajo psicológico puede ayudarles a mejorar estas habilidades y plantean objetivos claros al respecto (p.e. "mejorar la confianza en mí mismo" o "no perder fácilmente la concentración"), como mostraron sus respuestas al último ítem del instrumento.

Uno de nuestros objetivos era comprobar si estas diferencias podían ser explicadas por la experiencia en el deporte, habida cuenta de que los años jugando y compitiendo en los dos grupos estudiados son muy diferentes. En principio, lo esperable es que la propia experiencia deportiva vaya ayudando a los deportistas a desarrollar estas habilidades de autorregulación, incluso cuando no ha existido un entrenamiento específico de las mismas. Singer (1988) señaló que las distintas estrategias son utilizadas de forma

diferente por deportistas noveles y más expertos. Sin embargo, algunos resultados apoyan justo lo contrario. Por ejemplo, Lines y colaboradores (1999) no encontraron diferencias estadísticamente significativas entre los deportistas jóvenes de distintas edades incluidos en su estudio, y Pandelidis, Chamoux, Fargeas, Robert y Lac (1997) encontraron que los deportistas de hasta 11 años sufrían menos ansiedad precompetitiva que sus compañeros más mayores, lo cual puede ser interpretado como que estos últimos poseen menos competencias o menor dominio de sus habilidades para afrontar las demandas deportivas a las que han de responder. Nuestros resultados al comparar los grupos de deportes de raqueta y pala (ver tabla 2) han señalado que los deportistas con más años de experiencia en el deporte y la competición obtienen, curiosamente, puntuaciones inferiores en el caso de muchas habilidades psicológicas y en general en el cuestionario, aunque sólo aparecieron diferencias significativas entre ambos grupos en la variable motivación competitiva, en la que los jugadores de bádminton mostraron niveles inferiores. Lo que sí se obtiene con la edad y la experiencia es un mayor grado de conocimiento de las capacidades y habilidades de uno mismo, esto es, de su grado de competencia, de sus posibilidades y de sus limitaciones, y un mayor grado de conciencia de la necesidad de un entrenamiento apropiado para desarrollar estas cualidades relevantes para el éxito deportivo.

En general, los resultados señalan que el dominio de las habilidades psicológicas por parte de los deportistas jóvenes es deficiente y que no existen diferencias estadísticamente significativas entre los distintos grupos estudiados. Tampoco existen diferencias estadísticamente significativas en función de su experiencia en el deporte y la competición, aunque se ha encontrado que los déficits son mayores conforme aumenta la experiencia con el deporte, ni entre chicos y chicas, lo que choca con algunos resultados previamente informados (Cox y Liu, 1993) pero coincide con otros (Lines y cols., 1999).

Estos resultados tienen inmediatas implicaciones para la evaluación psicológica y la preparación deportiva integral de los deportistas jóvenes, así como en la identificación y formación de talentos deportivos. Es necesario incluir una evaluación exhaustiva de las capacidades y habilidades de los deportistas jóvenes con el objetivo de proporcionarles un entrenamiento psicológico adecuado a sus recursos y necesidades con el fin de mejorar su formación deportiva y optimizar su rendimiento en entrenamientos y competiciones. El instrumento utilizado, el CHPCDC, se muestra como una herramienta útil en este sentido, aunque la información aportada por el mismo debe ser complementada con la procedente de otras estrategias de evaluación, como observación del deportista o entrevista a entrenadores (existe una versión del CHPCDC (Godoy-Izquierdo y cols., 2006c) en forma de entrevista para administrar a los deportistas y recabar más información sobre los puntos que se consideren pertinentes). Igualmente, resulta necesario incluir esta información una vez concluido el entrenamiento para comprobar la eficacia de la intervención psicológica administrada a los deportistas.

Además, los resultados señalan la necesidad de incluir el entrenamiento psicológico en la preparación deportiva integral de los deportistas, con el fin de dotarles de las habilidades psicológicas que les permitan afrontar adecuadamente las crecientes demandas del deporte conforme aumenta su nivel de implicación. En los momentos iniciales de formación del deportista, estas habilidades psicológicas pueden ayudarle a aprender con

mayor rapidez o eficacia las habilidades físicas, técnicas y tácticas de su deporte, a optimizar la implicación y compromiso con su actividad o a obtener los beneficios biopsicosociales de la práctica deportiva, y en niveles de exigencia superior, a incrementar su rendimiento en entrenamientos y competiciones, a conseguir una mayor y más rápida recuperación del esfuerzo o a disminuir el riesgo de lesiones. En este sentido, Godoy-Izquierdo y colaboradores (en prensa) presentan una posible planificación estructurada de un programa de entrenamiento psicológico para toda una temporada en tenis de mesa infantil-juvenil, y Godoy-Izquierdo y Vélez (no publicado) en las categorías inferiores de un club de bádminton.

Diferentes estudios señalan que los deportistas de todas las modalidades y categorías pueden beneficiarse enormemente de un entrenamiento psicológico para mejorar su ejecución, rendimiento y compromisos deportivos, su satisfacción personal con sus logros y trayectoria, su bienestar y su salud y su motivación para continuar dedicándose al deporte. Generalmente, se trata de paquetes multicomponente de intervención que incluyen el entrenamiento o asesoramiento en varias habilidades psicológicas, como control de la concentración, de la activación, de la motivación, del autohabla y los pensamientos, de la visualización, de la autoconfianza o de la cohesión de equipo, por nombrar sólo algunas. Weinberg y Williams (2001), revisando 45 estudios sobre algún tipo de entrenamiento psicológico, concluyen que 38 (85%) encuentran resultados positivos. En el caso de deportistas jóvenes, numerosos estudios encuentran también resultados positivos (Crocker, Alderman y Smith, 1988; Davis, 1992; Hellstedt, 1987; Mamassis y Doganis, 2004; Mari, 1997; Orlick y McCaffrey, 1991; Seheult, 1997; Terry, Coackley y Karageorghis, 1995; Thelwell y Maynard, 2003).

Una adecuada planificación de la preparación psicológica, organizada dentro de la planificación de la preparación física, técnica y táctica, con la que necesariamente debe interactuar, persigue la preparación completa del deportista para la competición y la mejora del funcionamiento integral del deportista. Así, ayudaría a facilitar y consolidar el aprendizaje y dominio de las habilidades deportivas (físicas, técnicas, táctico-estratégicas y psicológicas), a tolerar/ajustarse a las cargas de entrenamiento y demandas de la preparación, a aumentar sus percepciones de control y su autoconfianza, a mejorar su bienestar, a eliminar los obstáculos que interfieren en el rendimiento y potenciar al máximo la ejecución deportiva en entrenamientos y competiciones (Godoy-Izquierdo y cols., en prensa). La planificación del entrenamiento psicológico constituye una herramienta más, que se integra dentro de la planificación global de preparación del deportista, para optimizar su ejecución y rendimiento y garantizar de esta forma que los deportistas, en potencia, alcancen el máximo rendimiento, ya que la obtención de buenos resultados, a partir de una buena planificación y dirección de la preparación de un deportista, depende no solamente del entrenamiento físico, técnico, táctico o estratégico, sino también, y de manera primordial, de una adecuada "actitud mental" y del manejo de habilidades de autorregulación que posibiliten una óptima predisposición hacia los entrenamientos y las competiciones y una excelente ejecución de las habilidades que domina el deportista (físicas, técnicas, táctico/estratégicas y psicológicas) en entrenamientos y competiciones (Godoy-Izquierdo y cols., en prensa).

Los conocimientos y estrategias de la Psicología, y en concreto de la Psicología del Deporte, pueden ayudar al deportista a automanejar de manera eficaz sus recursos, procesos y estados psicológicos y así rendir al máximo nivel en el entrenamiento y la competición, sin olvidar su salud, bienestar y desarrollo personal. El conocimiento especializado del comportamiento de la Psicología y su metodología para evaluarlo, comprenderlo y modificarlo puede ser de gran utilidad para potenciarlo y mejorar el funcionamiento y rendimiento del deportista (Buceta, 1998). El entrenamiento en destrezas mentales puede ser beneficioso para deportistas con cualquier nivel de destreza y edad (Williams, 2001). Si implementamos de manera temprana esta preparación física-técnica-táctica-psicológica integrada, como podría ser el caso de nuestros jóvenes deportistas, podemos garantizar la consolidación de una buena base en destrezas psicológicas que les permitirá enfrentarse con éxito a las distintas situaciones deportivas y facilitará el logro de un potencial rendimiento óptimo en sus actuaciones y de los beneficios del deporte (Williams, 2001).

Por otra parte, no se debe olvidar que el entrenamiento psicológico persigue siempre, y especialmente en el caso del deporte infantil y juvenil, contribuir a que la participación deportiva ayude al desarrollo total de la persona. Para Vealey (1988), el modelo educativo o de desarrollo humano en el que se fundamenta el entrenamiento psicológico centra su atención en el crecimiento y el cambio para ayudar a las personas a lograr un mayor control sobre sus vidas, tanto dentro como fuera del deporte. Se trata de enseñarles diferentes habilidades que les permitan un mejor afrontamiento de las demandas deportivas y, también, de su vida cotidiana. El dominio de las habilidades psicológicas en el ámbito deportivo puede generalizarse a otras esferas de la vida, y los deportistas pueden beneficiarse de las capacidades de autorregulación que han aprendido en otras situaciones cotidianas, como en sus responsabilidades académicas o sus relaciones sociales.

Finalmente, es importante entender que el objetivo último del entrenamiento psicológico en el deporte es aumentar el bienestar y la salud del deportista. El éxito deportivo no puede conseguirse a cualquier precio, y el entrenamiento psicológico para conseguir lo máximo del deportista sólo puede realizarse bajo esta perspectiva.

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

Una de las mayores limitaciones de este estudio se refiere a las muestras utilizadas, tanto en referencia a su tamaño como a su composición (género, modalidades deportivas...). Es deseable confirmar los hallazgos encontrados en muestras de mayor tamaño y heterogeneidad.

Como conclusión general, este estudio muestra que el dominio sobre las habilidades psicológicas de los deportistas jóvenes de especialidades de raqueta y pala como el tenis de mesa y el bádminton es deficiente en gran medida, y resalta la conveniencia de un trabajo psicológico sistemático y metódico con los deportistas más jóvenes, en la etapa de formación deportiva que suponen las categorías infantiles y juveniles, con el objetivo de favorecer el desarrollo y perfeccionamiento de las habilidades físicas, técnicas, táctico-

estratégicas y psicológicas que resultan necesarias para afrontar la competición deportiva, tanto en estos momentos iniciales de la carrera deportiva como más adelante en el futuro deportivo de estos jóvenes deportistas. En el diseño de la intervención psicológica hay que tener especialmente en consideración no sólo el tipo de tarea o habilidad deportiva para la que la habilidad psicológica se aprende y utiliza, sino también la edad del deportista, su nivel de desarrollo evolutivo y el nivel de dominio de la habilidad por parte del deportista. La conclusión fundamental a este respecto es que los jóvenes deportistas pueden beneficiarse de un entrenamiento psicológico que les ayude a potenciar su aprendizaje y rendimiento deportivos, su satisfacción con el deporte y su bienestar subjetivo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Buceta, J.M. (1998). *Psicología del entrenamiento psicológico*. Madrid: Dykinson.
- Chen, D. y Singer, R.N. (1992). Self-regulation and cognitive strategies in sport participation. *International Journal of Sport Psychology*, 23, 277-300.
- Cox, R.H. y Liu, Z. (1993). Psychological skills: A cross-cultural investigation. *International Journal of Sport Psychology*, 24, 326-340.
- Crocker, P.R.E., Alderman, R.B. y Smith, F.M.R. (1988). Cognitive-affective stress management training with high performance youth volleyball players: Effects on affect, cognition, and performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10, 448-460.
- Davis, K. (1992). Performance enhancement program for a college tennis player. *International Journal of Sport Psychology*, 22, 140-164.
- Godoy-Izquierdo, D. y Vélez, M. (en prensa a). Asesoramiento psicológico a padres de deportistas jóvenes. En F. Pradas y D. Godoy-Izquierdo (dirs.), *Los deportes de raqueta y pala: Fundamentos y aplicaciones de las Ciencias del Deporte: Tenis de mesa*. Zaragoza: Universidad de Zaragoza.
- Godoy-Izquierdo, D. y Vélez, M. (en prensa b). Asesoramiento psicológico a entrenadores de tenis de mesa infantil y juvenil. En F. Pradas (dir.). *Tenis de mesa: Tratado integral desde una perspectiva multidisciplinar*. Ciudad Real: Diputación Provincial de Ciudad Real.
- Godoy-Izquierdo, D. y Vélez, M. Intervención psicológica en una escuela de fútbol. Trabajo no publicado.
- Godoy-Izquierdo, D., Pradas, F. y Vélez, M. (en prensa). El entrenamiento de destrezas psicológicas en tenis de mesa: Planificación para una temporada. En F. Pradas y D. Godoy-Izquierdo (dirs.), *Los deportes de raqueta y pala: Fundamentos y aplicaciones de las Ciencias del Deporte: Tenis de mesa*. Zaragoza: Universidad de Zaragoza.
- Godoy-Izquierdo, D., Vélez, M., Ramírez, P. y Andréu, M.D. (2006a). Cuestionario de Habilidades Psicológicas y Comportamientos en el Deporte de Competición-Escala infantil-juvenil (CHPCDC). En V.E. Caballo (dir.), *Manual para la evaluación clínica de los trastornos psicológicos* (en Cd adjunto a la obra). Madrid: Pirámide.

- Godoy-Izquierdo, D., Vélez, M., Ramírez, P. y Andréu, M.D. (2006b). El Cuestionario de Habilidades Psicológicas y Conductas en el Deporte de Competición-Escala infantil-juvenil: Resultados preliminares en deportes de raqueta y pala y fútbol. Póster presentado en el *IV Congreso Nacional de Deportes de Raqueta*. Madrid, septiembre.
- Godoy-Izquierdo, D., Vélez, M., Ramírez, P. y Andréu, M.D. (2006c). Entrevista de Evaluación de Habilidades Psicológicas y Comportamientos en el Deporte de Competición (EHPCDC). En V.E. Caballo (dir.), *Manual para la evaluación clínica de los trastornos psicológicos* (en Cd adjunto a la obra). Madrid: Pirámide.
- Hellstedt, J.C. (1987). Sport psychology at a ski academy: Teaching mental skills to young athletes. *The Sport Psychologist*, 1, 56-68.
- Lines, J.B., Schwartzman, L., Tkachuk, G.A., Leslie-Toogood, S.A. y Martin, G.L. (1999). Behavioral assessment in sport psychology consulting: Applications to swimming and basketball. *Journal of Sport Behavior*, 22, 558-569.
- Mamassis, G. y Doganis, G. (2004). The effects of a mental training program on juniors pre-competitive anxiety, self-confidence, and tennis performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 118-137.
- Marí, J. (1997). Programa de entrenamiento psicológico para jugadores de tenis de mesa de alto nivel. *Revista de Psicología del Deporte*, 12, 77-88.
- Orlick, T. (2004). *Entrenamiento mental: Cómo vencer en el deporte y en la vida*. Barcelona: Paidotribo.
- Orlick, T. y McCaffrey, N. (1991). Mental training with children for sport and life. *The Sport Psychologist*, 5, 322-334.
- Pandelidis, D., Chamoux, A., Fargeas, M., Robert, A. y Lac, G. (1997). A 11 ans le joueur de tennis est-il indifférent au stress de la compétition?. (Is an 11-year-old tennis player indifferent to competition stress?). *Archives Pediatrics*, 4, 237-242.
- Seheult, C. (1997). Un futuro en el fútbol: Estudio de tres años de seguimiento. *Revista de Psicología del Deporte*, 6, 107-118.
- Singer, R.N. (1988). Strategies and metastrategies in learning and performing self-paced athletic skills. *The Sport Psychologist*, 2, 49-68.
- Smith, R.E., Schutz, R.W., Smoll, F.L. y Ptacek, J.T. (1995). Development and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skills: The Athletic Coping Skills Inventory-28. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 379-398.
- Terry, P., Coackley, L. y Karageorghis, C. (1995). Effects of an intervention upon pre-competition state anxiety in elite junior tennis players: The relevance of the matching hypothesis. *Perceptual and Motor Skills*, 81, 287-296.
- Thelwell, R.C. y Maynard, I.W. (2003). The effects of a mental skills package on "repeatable good performance" in cricketers. *Psychology of Sport and Exercise*, 4, 377-396.
- Vealey, R.S. (1988). Future directions in psychological skills training. *The Sport Psychologist*, 2, 318-336.

- Weinberg, R.S. y Williams, J.M. (2001). Integrating and implementing a psychological skills training program. En J.M. Williams (ed.), *Applied sport psychology* (4ª ed., pp. 347-377). Mountain View, CA: Mayfield.
- Williams, J.M. (2001) (ed.). *Applied sport psychology. Personal growth to peak performance* (4ª ed.). Mountain View, CA: Mayfield.

Anexos

ANEXO 1. FIGURA 1. SUBESCALAS CHPCDC	Pto Máxima
Motivación básica (motivación general por el deporte) (MBAS)	
Activación (nivel de energía controlada y descontrolada) (ACT)	
Ansiedad competitiva (ansiedad antes y durante el entrenamiento o la competición) (ANS)	
Influencia del resultado (afrontamiento de fracasos) (RES)	
Autofrases negativas (frecuencia e impacto de los pensamientos negativos) (AFN)	
Autofrases positivas (uso de automensajes y autoinstrucciones positivas) (AFP)	
Controlabilidad para éxitos (percepción de controlabilidad interna y externa en éxitos) (CNTE)	
Controlabilidad para fracasos (percepción de controlabilidad interna y externa en fallos) (CNTF)	
Visualización (capacidad y uso de la visualización de gestos o habilidades) (VIS)	
Concentración (capacidad de mantener la concentración ante diferentes condiciones) (CON)	
Reflexividad-impulsividad (REIM)	
Autoevaluación de rendimiento (diferencias entrenamiento-competición) (EVA)	
Motivación cotidiana (motivación por las tareas deportivas habituales) (MCOT)	
Motivación competitiva (motivación para la competición) (MCMP)	
Autoconfianza (seguridad en uno mismo y efectos) (CONF)	
Relaciones con compañeros y cohesión-cooperación en el equipo (EQU)	
Relación con entrenador (ENT)	
Actuaciones de los padres (actitudes y comportamientos habituales de los padres e impacto) (PAD)	
Fairplay y deportividad (actitudes y comportamientos de juego limpio en el campo) (FAI)	
Autoconciencia (conciencia de la importancia y dominio de las HHPP) (ACNC)	
Expectativas (creencias sobre posibles resultados del trabajo psicológico) (EXP)	
Objetivos (habilidades psicológicas que les gustaría mejorar con un entrenamiento específico) (OBJ)	
TOTAL	90

