

TÉCNICAS Y EJERCICIOS PARA EL AUTOCONTROL DE CONDUCTAS ANSIOSAS EN ATLETAS DE TIRO DEPORTIVO DE LA CATEGORÍA 11-12 AÑOS

TECHNIQUES AND EXERCISES FOR THE SELF-CONTROL OF ANXIOUS BEHAVIORS IN SPORT SHOOTING ATHLETES OF THE CATEGORY 11-12 YEARS

DOI: <https://doi.org/10.15648/redfids.11.2023.3753>

Karel Aguilera Gutiérrez.

Licenciado en Cultura Física.

Dirección Municipal de Deportes. Bartolomé Masó Márquez.
Granma, Cuba.

karel.8705@nauta.com.cu

<https://orcid.org/0009-0008-6857-9625>

Pedro Hidalgo Reyes

Licenciado en Cultura Física.

Doctor en Ciencias de la Cultura Física.
Profesor Titular.

Facultad de Cultura Física.

Universidad de Granma.

phidalgor@udg.co.cu

<https://orcid.org/0000-0002-6259-2334>

Néstor Espinosa Álvarez

Licenciado en Psicología.

Máster en Psicología del Deporte.

Profesor Instructor.

Centro Provincial de Medicina del Deporte.

nespinosa5378@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-4855-5473>

Resumen

La presente investigación se realizó en el área deportiva "Joaquín de la Paz Zamora" del Municipio Bartolomé Masó Márquez en la provincia de Granma, Cuba. La población estuvo compuesta por 10 atletas, cinco de cada sexo, de la categoría 11-12 años del equipo de Tiro Deportivo. Se realizaron técnicas y ejercicios que permitieron favorecer el autocontrol de las conductas ansiosas en los atletas durante el entrenamiento y la competencia. Para ello se asumieron los fundamentos teóricos y metodológicos del desarrollo del proceso de preparación emocional y el autocontrol de

conductas ansiosas. Se utilizaron métodos de investigación del conocimiento teórico y empírico. El diagnóstico inicial evidenció la prevalencia de altos niveles de ansiedad en la población objeto de estudio, que justificaron la necesidad de emplear técnicas y ejercicios para lograr el autocontrol de estas conductas ansiosas. La aplicación de técnicas y ejercicios impactó positivamente en el control de los estados emocionales de los atletas, lo cual favoreció su adecuada disposición psicológica.

Palabras clave: psicología; autocontrol; conductas ansiosas; atletas de Tiro Deportivo.

Abstract

This research was carried out in the sports area "Joaquín de la Paz Zamora" of the Bartolomé Masó Márquez Municipality in the province of Granma, Cuba. The population was composed of 10 athletes, five of each sex, of the category 11-12 years of the Sport Shooting team. Techniques and exercises were performed to promote self-control of anxious behaviors in athletes during training and competition. For this, the theoretical and methodological foundations of the development of the process of emotional preparation and the self-control of anxious behaviors were assumed. Research methods of theoretical and empirical knowledge were used. The initial diagnosis evidenced the prevalence of high levels of anxiety in the study population, which justified the need to use techniques and exercises to achieve self-control of these anxious behaviors. The application of techniques and exercises had a positive impact on the control of the emotional states of the athletes, which favored their adequate psychological disposition.

Keywords: psychology; self-control; anxious behaviors; Sport Shooting athletes.

Introducción

El Tiro Deportivo, como deporte, requiere un alto grado de estabilidad psíquica y emocional. Se necesita de una conducta calmada y relajada. Ello se debe a la necesidad de una capacidad de trabajo que conlleva a estar largos periodos de entrenamiento ejecutando acciones con el arma a través de ejercicios repetitivos, con y sin municiones. En Cuba, en los programas de la enseñanza deportiva, los atletas de la categoría 11-12 años no pueden efectuar disparos con las armas, sino cumplido los 13 años de edad (Comisión Nacional de Tiro Deportivo, 2016). Sin embargo, estos atletas entrenan y compiten en solo en base a la preparación física, técnica y teórica. Por lo que, son proclives a desarrollar conductas ansiosas no deseadas por el deseo de utilizar armas y posteriormente efectuar el disparo.

Es por ello que la preparación debe ir orientada de manera directa hacia el trabajo técnico táctico a realizar en las dianas. Asimismo, al autocontrol, que en su modo de

actuar consiste en lograr que ante determinadas situaciones o estímulos, tanto internos como externos, no aparezcan conductas no deseadas que puedan perjudicar al atleta.

En este sentido, se consideran conductas negativas: intranquilidad por competir, nerviosismo y temor a obtener bajos resultados. Ello origina que se pongan en marcha comportamientos adaptativos que contribuyan al bajo rendimiento en el entrenamiento y en la competición. Una de estas conductas es la ansiedad.

Dentro de las emociones, la ansiedad es uno de los temas más abordados en la psicología del deporte. Ello se debe indudablemente, al gran impacto que los estados emocionales negativos tienen sobre el rendimiento, y a que gran parte de los fracasos deportivos se explican por problemas derivados del mal manejo de la ansiedad.

La ansiedad a juicio de Rodríguez, García y Rodríguez (2004) y Roca (2014), es una amenaza al bienestar difícilmente identificable, percibida como real que puede impactar negativamente, tanto en la valía del ser humano como en el confort personal. Incluye sensaciones de nerviosismo, preocupación y aprensión, relacionadas con la activación del organismo.

En el ámbito internacional, varios autores han estudiado la ansiedad competitiva en diferentes tipos de eventos y modalidades deportivas, tales son los casos de Pinto y Vázquez (2013); López y Tomás (2015); Sepúlveda, Díaz y Ferrer (2019). Todos coinciden, en la relación estrecha que existe entre la ansiedad y el rendimiento deportivo, particularmente vinculado a situaciones competitivas donde el deportista es sometido a eventos estresantes.

Las exigencias competitivas propias de la actividad deportiva demandan calidad en la preparación de los deportistas que se encuentran expuestos a situaciones que pueden provocar tensión tanto física como psíquica. La competencia es un evento significativo, generador de vivencias positivas y negativas, en función del éxito o fracaso que experimente el atleta según el resultado en la misma. Ello exige una adecuada autorregulación del comportamiento del deportista (Pérez, 2007).

En consonancia con la idea anterior, Goleman (1995) considera que el autocontrol es la habilidad que tienen las personas para manejar sus reacciones emocionales, controlar sus impulsos, y recuperarse de los fracasos de la vida. Es asimismo, la capacidad de controlar impulsos y deseos a corto plazo que presentan conflictos con objetivos establecidos a largo plazo (Hofmann & Kotabe, 2012).

En el caso particular del Tiro Deportivo, por sus características, se necesita la autorregulación de las conductas ansiosas de los atletas para lograr la excelencia deportiva, aspecto que adquiere gran importancia para la preparación psicológica. En

la categoría 11-12 años constituye un reto mayor para entrenadores y atletas, debido a las insuficientes herramientas y bibliografías que rigen su aplicación en esta etapa de la vida del deportista. Por consiguiente se realiza el presente estudio. Este tiene como objetivo elaborar técnicas y ejercicios para lograr el autocontrol de las conductas ansiosas en atletas de Tiro Deportivo de la categoría 11-12 años.

Metodología

La investigación se efectuó en el curso escolar 2021-2022. La población objeto de estudio la conformaron 10 atletas de las edades de 11 y 12 años, del área “Joaquín de la Paz Zamora” del municipio Bartolomé Masó Márquez, en la provincia de Granma, Cuba. Cinco corresponden al sexo masculino e igual cantidad al femenino. Poseen tres meses como promedio en la práctica de su deporte. En la investigación se realizó un diagnóstico inicial y otro final para comprobar el impacto de las técnicas y ejercicios aplicados.

En el estudio se utilizó el Test de ansiedad rasgo - estado (IDAREN) Versión Cubana. Este permitió determinar cómo se ponen de manifiesto los niveles de ansiedad en el atleta, como rasgo y como estado.

Esta técnica consta de dos escalas de autoevaluación por separado. En el caso de la escala de ansiedad como rasgo, incluye 20 afirmaciones, a las cuales el deportista debe responder esencialmente en cómo se siente generalmente. La escala de ansiedad como estado, conformada igualmente por 20 afirmaciones, describe cómo se siente el sujeto en el momento en que está trabajando con la prueba, así debe marcar en tres categorías la intensidad con que experimenta el contenido de cada afirmación.

La calificación matemática de la prueba se realizó teniendo en cuenta cuáles son los reactivos directos o positivos (RP) representados por la letra (X) e invertidos o negativos (RN), representados por la letra (Y) para la escala de ansiedad estado. Para la escala de ansiedad rasgo la calificación se hace por puntuación directa.

Para obtener la puntuación del sujeto en cada una de las escalas se utilizan los parámetros de medición siguientes:

Ansiedad Estado: $X - Y + 40$.

Nivel de ansiedad:

- Baja: menos de 24 puntos.
- Media: 24 y 38 puntos.
- Alta: más de 38 puntos.

Ansiedad Rasgo: Puntuación directa.

- Baja: menos de 29 puntos.
- Media: 29 y 41 puntos.
- Alta: más de 41 puntos.

Se utilizó igualmente, una guía de observación estructurada, de tipo externa y directa. Su objetivo principal fue de valorar el comportamiento del autocontrol emocional de los atletas de Tiro Deportivo en entrenamientos y competencias; además de las acciones psicopedagógicas desarrolladas por los entrenadores para potenciar el control consciente de las emociones en sus atletas.

Otra técnica utilizada fue la entrevista semiestructurada al entrenador. Esta se diseñó con el objetivo de conocer las herramientas y técnicas que desde lo psicopedagógico posee este para potenciar el componente emocional en la preparación psicológica del atleta, con la finalidad de enfrentar el entrenamiento y la competencia.

Además de ello, una entrevista semiestructurada al atleta, con la finalidad de profundizar en sus características de personalidad, rasgos temperamentales y carácter. Esta explora características emocionales y formas de respuestas emocionales.

Resultados

Luego de la aplicación de los métodos y técnicas de investigación se obtuvo la información siguiente:

En el diagnóstico inicial, con respecto al resultado del test de ansiedad rasgo - estado (IDAREN), resultó significativo que los atletas identificados como: 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9 y 10, presentaran la ansiedad como estado, en una escala alta. O sea el 80% de la población. Solo los atletas descritos como 1 y 3 presentaron un nivel medio de ansiedad de estado, que significa el 20 % del total.

La ansiedad como rasgo solo se reflejó a un nivel alto en los atletas 2 y 5. Esto es el 15 % del total seleccionado. En el rango medio de ansiedad se concentró la mayor cantidad de atletas con un 70%. Solo el atleta 3 presentó un nivel bajo de ansiedad, que representó el 10% de los sujetos estudiados.

En estos resultados se evidencia el predominio de la ansiedad de estado. Ello coincide con los datos obtenidos en las entrevistas individuales a los atletas y entrenadores, y en las observaciones realizadas en los entrenamientos.

Así pues, se apreció que los atletas 1 y 3 mostraron una expresión facial positiva, respiraron y se relajaron en la ejecución de la posición de disparo e hicieron uso adecuado del tiempo de concentración de la atención. Asimismo, buscaron puntos de referencia para asegurar la correcta posición tendidos. Se mostraron concentrados en la tarea y con alta disposición para realizar los ejercicios indicados por los entrenadores.

Por otra parte, los atletas 4, 7 y 8 mostraron una expresión facial neutral, presentaron movimientos recurrentes de los pies y cambios repentinos de la posición de disparo (cambian los pies, bajan el arma y piden tiempo). Por lo que estuvieron medianamente concentrados y con baja disposición para ejecutar los ejercicios propuestos.

En tanto que los atletas 2, 5, 6, 9 y 10 presentaron una expresión facial indiferente, movimientos repetidos (rascarse varias veces, tocarse la cabeza) y cambios repentinos de su posición de disparo. Por lo que estuvieron desconcentrados y se necesitó insistir para que participaran en el desarrollo de la clase.

Con respecto a las entrevistas semiestructuradas a entrenadores y atletas, se coincide en que es importante obtener niveles adecuados de regulación y autorregulación de las emociones para los atletas de Tiro Deportivo. Se conoce que estas pueden incidir de manera positiva o negativa para la ejecución de un correcto patrón técnico.

Dentro de las manifestaciones conductuales más frecuentes de los atletas, se encuentran el miedo al fracaso, niveles muy altos de tensión psíquica y el excesivo nerviosismo acompañado de sudoraciones. De la misma manera, la desconfianza en sí mismos y pensamientos negativos, que los llevan a cometer errores en los entrenamientos y en las competencias.

Otras de las características apreciadas, como manifestaciones conductuales más frecuentes por estos atletas, son la falta de autocontrol, y la ansiedad dada por la incapacidad de efectuar el disparo real. O sea, la finalidad y concreción de todos los elementos técnicos vinculados entre sí; pero como se ha afirmado con anterioridad, en esta categoría no se materializa, sino que se ejecuta mediante modelaciones de la posición.

En los resultados de las entrevistas semiestructuradas a los atletas, se evidenció el deseo de realizar disparos reales. Del mismo modo, destacarse dentro del equipo y obtener buenos resultados en la competencia. De manera general predomina un carácter fuerte marcado por la ansiedad.

En estos atletas se observa un alto nivel de expresión de las emociones, característico de la edad. Para los deportistas es importante la opinión de su actuación en la

competencia. Constituyen elementos de seguridad y confianza, así como criterios de exclusión o rechazo en el grupo, por lo que en no pocas ocasiones genera malestar y tensión.

Dentro de los pensamientos más frecuentes se demuestra el miedo a fracasar y hacer quedar mal al equipo. Se muestran pensamientos ante lo mal hecho, por lo que se llegó a la conclusión que los atletas no poseen conocimiento de métodos, herramientas o ejercicios para lograr autorregular emociones negativas como la ansiedad.

A partir de los resultados anteriores se elaboraron cinco ejercicios para lograr un mejor autocontrol de las conductas ansiosas.

Ejercicio 1. ¿Cómo controlo mi mente y mi cuerpo?

Objetivo: conocer las experiencias de los atletas ante la presencia de manifestaciones de ansiedad de estado.

Desarrollo: el entrenador orienta a los atletas sentarse formando un círculo junto a él y pide a estos exponer sus experiencias. Para ello se seguirá el orden establecido por las manecillas del reloj y se responderán a través de ejemplos y preguntas.

Ejercicio 2. Respiro y me relajo.

Objetivo: enseñar a los atletas las técnicas de respiración para lograr el autocontrol de la ansiedad.

Desarrollo: el entrenador orienta a los atletas tenderse en el suelo sobre las mantas empleadas para la ejecución del tiro. Se deben mantener las piernas estiradas, ligeramente separadas una de la otra, las puntas de los pies mirando ligeramente hacia fuera. Los brazos deben estar a los lados del cuerpo, sin tocarlo y con las palmas de las manos mirando hacia arriba, los ojos permanecerán cerrados.

Posteriormente el entrenador indicará dirigir su atención a la respiración, colocar una mano en el lugar del cuerpo que vea que sube y baja cada vez que se realice la espiración o la inspiración. El entrenador se fijará si este lugar se encuentra situado en el tórax, lo que significa que el atleta no está ventilando adecuadamente los pulmones. Las personas que muestran altos niveles de ansiedad tienden a presentar respiraciones cortas y superficiales que solo alcanzan la parte más alta del tórax.

Una vez identificados los atletas que presentan dificultades durante la técnica de respiración, se procede a demostrar y enseñar la aplicación correcta de la técnica mediante el Ejercicio 3: Demostración de la técnica correcta de respiración.

Ejercicio 3. Demostración de la técnica correcta de respiración.

Objetivo: enseñar a los estudiantes las técnicas correctas de respiración para lograr el autocontrol de la ansiedad.

Desarrollo: el entrenador orienta a los atletas ponerse cómodo de pie o sentados y los ordena a respirar por la nariz, al inspirar se debe llenar la parte más baja de los pulmones. El diafragma presionará su abdomen hacia afuera, para permitir el paso del aire. En segundo lugar se debe llenar la parte media de los pulmones, mientras que la parte inferior del tórax y las costillas se expanden ligeramente para acomodar el aire en su interior.

Por último, se debe llenar la parte superior de los pulmones mientras se eleva ligeramente el pecho y se lleva el abdomen hacia dentro. Estos tres pasos pueden desarrollarse en una única inhalación suave y continuada, que pueda llevarse a cabo con un poco de práctica en unos segundos.

Se ha demostrado que en el proceso de perder el control aparecen pensamientos negativos, pueden ser a través de una palabra o una frase que se repite constantemente o a través de un monólogo interno en el cual el atleta adquiere mentalmente motivos para aumentar los niveles de tensión. Estos pensamientos se pueden frenar a través de Autoverbalizaciones. Las Autoverbalizaciones son frases breves o palabras que el atleta dice mentalmente con intención de frenar sus pensamientos negativos y le otorga la posibilidad de controlar sus reacciones.

Ejercicio 4. Autoverbalizaciones.

Objetivo: lograr con el uso de palabras claves, que los atletas puedan aumentar el autocontrol de las conductas ansiosas.

Desarrollo: el entrenador durante el entrenamiento les enseñará a los atletas palabras y frases cortas que estos pueden emplear para lograr el autocontrol de las conductas ansiosas.

Ejemplos de Autoverbalizaciones:

Autoverbalizaciones tranquilizadoras: calma, relájate y respira, entre otras.

Autoverbalizaciones de control: soy capaz de controlarme, no voy a dejar que esto me domine, puedo manejar esta situación, y sí puedo y estoy preparado.

Lo ideal es que cada atleta encuentre su palabra o frase, la que realmente logre crear en él un estado de calma y de autocontrol. El atleta debe memorizar estas palabras o frases y repetirlas cada vez más lentamente cuando se encuentre ansioso.

Ejercicio 5. Pensamientos Positivos.

Objetivo: enseñar a los atletas la Técnica de Pensamientos Positivos.

Desarrollo: el entrenador les indica a los atletas sentarse formando un círculo y le pide que expongan los pensamientos negativos que han experimentado en los entrenamientos y los Festivales Competitivos de Base. Se comenzará en el orden indicado por las manecillas del reloj. El ejercicio se desarrollará en tres rondas donde

cada atleta debe exponer un pensamiento negativo y el entrenador le orientará cambiarlo por uno positivo.

Resultado de la aplicación del postest.

Resultados de la aplicación del test de ansiedad rasgo - estado (IDAREN) Versión Cubana. Se aplicó el test de ansiedad rasgo - estado (IDAREN), al 100% de los atletas. Se constató que cuatro atletas presentaron la ansiedad como estado en un nivel medio, lo que representó el 40% de la muestra y seis presentaron un nivel bajo de ansiedad de estado. O sea el 60 % del total.

La observación permitió verificar la evolución de los atletas a medida que se desarrollaban a los ejercicios. También para comprobar los conocimientos adquiridos durante la aplicación de estos.

Se constató que durante las sesiones de trabajo los atletas se mostraron motivados e interesados por aprender y se implicaron activamente en la realización de los ejercicios propuestos. El 100% de los atletas seleccionados realizaron los ejercicios propuestos por los entrenadores y solo un atleta, lo que representa el 10% de la muestra presentó dificultades para realizar las técnicas con la calidad requerida durante las primeras tres sesiones de trabajo. En las sesiones de trabajo posteriores se reflejó mayor facilidad para alcanzar los objetivos deseados, lo cual demuestra que el aprendizaje de los ejercicios fue evolucionando positivamente.

Se evidenciaron además resultados positivos en la puesta en práctica de elementos técnicos propuestos para el desarrollo de las clases. Fundamentalmente, en la ejecución de la posición, ciclos respiratorios y concentración de la atención. En las sesiones de trabajo se constató una adecuada comunicación entre los miembros del equipo y de estos con los entrenadores.

Se debe señalar, que una vez aplicadas las técnicas y ejercicios se realizó nuevamente la Entrevista semiestructurada al 100% de los entrenadores y atletas. Los entrenadores expresaron la importancia de la aplicación de las técnicas y ejercicios, la cual les ofreció herramientas para lograr una mejor preparación y alcanzar buenos resultados deportivos.

La entrevista a los atletas se efectuó previa a la participación en la competencia provincial. Los atletas demostraron que poseen buen estado psicológico general, alta motivación para la participación en la competencia y buen estado de ánimo. Exteriorizaron, además, la alta significación que posee esta competencia al ser la más importante del año.

El 100% de los atletas presentaron manifestaciones moderada de ansiedad, mayormente la presencia de miedo y preocupación, el aumento del ritmo cardíaco y presencia de sudoraciones.

Al tener en cuenta los resultados cuantitativos y cualitativos alcanzados, se puede afirmar que la aplicación de estas técnicas y ejercicios orientados a favorecer el autocontrol de las conductas ansiosas en atletas de Tiro Deportivo en la categoría 11-12 años resultó favorable. Lo antes expuesto, se demuestra al comparar los resultados de las pruebas iniciales con respecto a las pruebas finales de la investigación, en las que se observan los cambios alcanzados en relación al control de la ansiedad de estado en los atletas de Tiro Deportivo.

La investigación realizada reveló un impacto positivo en el control de los estados emocionales de estos atletas, lo que favoreció su adecuada disposición psicológica para la participación en la competencia contribuyendo al rendimiento deportivo en la Competencia Provincial del año 2022. En este evento donde se alcanzó el Tercer Lugar, resultado superior a los alcanzados en años anteriores.

La investigación muestra elementos coincidentes con la realizada por García Ucha (2001), quien estudió la ansiedad en 465 deportistas cubanos de 11 modalidades deportivas, pertenecientes a ambos sexos en el alto rendimiento. Del mismo modo se confirman los hallazgos de Burnette et al. (2014) en relación a la importancia teórica, empírica y práctica del autocontrol.

Conclusiones.

El diagnóstico realizado evidenció la prevalencia de altos niveles de ansiedad en la población objeto de estudio, que justifican la necesidad de emplear técnicas y ejercicios para lograr el autocontrol de estas conductas ansiosas.

La aplicación de técnicas y ejercicios impactó positivamente en el control de los estados emocionales de los atletas objeto de estudio, lo cual favoreció su adecuada disposición psicológica.

Referencias Bibliográficas

Burnette, J. L., Davisson, E. K., Finkel, E. J., Van Tongeren, D. R., Hui, C. M. & Hoyle, R. H. (2014). Self-control and forgiveness: A meta-analytic review. *Social Psychological and Personality Science*, 5(4), 443-450.



Comisión Nacional de Tiro Deportivo (2016). Programa Integral de Preparación del Deportista. Tiro Deportivo. Cuba. Documento en soporte digital.

García Ucha, F. (2001). Psicología de las emociones en el Deporte. Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”, 5-43.

Goleman, D. (1995). La inteligencia emocional. Buenos Aires, Argentina: Vergara Editorial.

Hofmann, W. & Kotabe, H. (2012). A general model of preventive and interventive self-control. *Social and Personality Psychology Compass*, 6(10), 707-722.

Pérez, Y. (2007). Programa de orientación psicológica para estimular el autocontrol emocional en ajedrecistas de alto rendimiento. (Tesis doctorado). Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”. La Habana. Cuba.

Pineda, A., López, J. & Tomás, I. (2015). Factores situacionales y disposicionales como predictores de la ansiedad y autoconfianza precompetitiva en deportistas universitarios. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15(2), 55-69. Recuperado de <https://search-proquest-com.ezproxy.biblio.uta.cl/docview/1702273247?accountid=44468>

Pinto, M. & Vázquez, N. (2013). Ansiedad estado competitiva y estrategias de afrontamiento: Su relación con el rendimiento en una muestra Argentina de jugadores amateurs de golf. *Revista Psicología del Deporte*, 22(1), 47-52.

Roca, E. (2014). *Cómo mejorar tus habilidades sociales*. España, Valencia: Acde.

Rodríguez, J. A. P., García, R. S. & Rodríguez, J. O. (2004). Escala para la detección de la ansiedad social (edas): estructura factorial y fiabilidad en una muestra de adolescentes entre 14 y 18 años. *Psicología Conductual*, 251-268.

Sepúlveda, S., Díaz, Y. & Ferrer, R. (2019). Ansiedad pre-competitiva y estrategias de afrontamiento deportivo, en disciplinas acuáticas individuales y colectivas en deportistas juveniles de alto nivel. *Límite. Revista Interdisciplinaria de Filosofía y Psicología*, 14 (16), 1-10. <http://dx.doi.org/10.4067/s0718-50652019000100216>

Urra, B. (2014). Evaluación de la efectividad del entrenamiento de estrategias de afrontamiento en el nivel de ansiedad precompetitiva en tenimesistas. *Revista Psicología del Deporte*, 23(1).