



Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico

www.revistapsicologiaaplicadadeporteyejercicio.org



Intervención Psicológica en un jugador de pádel competitivo: un estudio de caso

David Peris-Delcampo
Universitat de València

RESUMEN: Se presenta un estudio de caso único de un jugador de pádel de rendimiento de 23 años que pretendía mejorar su desempeño psicológico en los partidos y disfrutar del pádel. Para ello, se desarrollaron cuatro fases: (1) detección y evaluación de la demanda real, (2) desarrollo de la intervención, (3) evaluación final y consolidación del trabajo, y (4) seguimiento. Para la medición previa y posterior a la intervención se utilizó el CPRD y dos instrumentos ad hoc sobre variables psicológicas e ideas potenciadoras en el deporte. Durante la intervención se utilizaron las estrategias psicológicas de establecimiento de objetivos, parada de pensamiento, autorregistro de ideas potenciadoras, rutinas de saque y resto y entre puntos, *feedback* tras visionado de partidos, refuerzo positivo, manejo de pensamientos distorsionados y autoinstrucciones. Los resultados muestran un aumento de las puntuaciones centiles de las variables Control del Estrés, Habilidad Mental e Influencia en la Evaluación del Rendimiento del CPRD, y una mayor competencia percibida y observada en relación a las variables psicológicas y las ideas potenciadoras utilizadas en relación al pádel. Se concluye que el entrenamiento psicológico ha sido eficaz para mejorar el desempeño psicológico y el disfrute del jugador del pádel, cuestión asociada también con una percepción de mejora del rendimiento deportivo.

PALABRAS CLAVES: Psicología aplicada, pádel, intervención.

Psychological intervention in a competitive paddle tennis player: a case study

ABSTRACT: A case study is presented, corresponding to a 23-year-old performance paddle player who intended to improve his psychological performance in matches and enjoy the sport. For this purpose, four study phases were defined: (1) detection and evaluation of the real demand; (2) development of the intervention; (3) final evaluation and consolidation of the work; and (4) follow-up. For measurement before and after the intervention, the CPRD and two ad hoc instruments addressing psychological variables and empowering ideas in sport were used. During the intervention, the psychological strategies of goal setting, thinking stop, self-recording of empowering ideas, routines for serve and rest and between points, feedback after viewing games, positive reinforcement, handling distorted thoughts and self-instructions were used. The results showed an increase in the percentile scores of the variables Stress Control, Mental Ability and Influence on the Performance Evaluation of the CPRD, and greater perceived and observed competence in relation to the psychological variables and the empowering ideas used in reference to paddle. It is concluded that psychological training is effective in improving psychological performance and the enjoyment of paddle players - an issue also associated with a perception of improved sports performance.

KEYWORDS: Applied psychology, paddle tennis, paddle, intervention.

Intervenção psicológica num jogador de padel de competição: um estudo de caso

RESUMO: É apresentado um estudo de caso único de um jogador de padel de competição de 23 anos que pretendia melhorar o seu desempenho psicológico nas partidas e desfrutar do padel. Para tal, foram desenvolvidas quatro fases: (1) deteção e avaliação da

David Peris Delcampo  <http://orcid.org/0000-0002-7588-1522> es psicólogo. Experto en Psicología del Deporte (COP), Presidente de la Associació de Psicologia de l'Esport de la Comunitat Valenciana (APECVA) y Vicepresidente de la Federación Española de Psicología del Deporte (FEPD). Profesor de la Universitat de València.

La correspondencia de este artículo debe enviarse a: Associació de Psicologia de l'Esport de la Comunitat Valenciana APECVA. Avda. Jaume I, nº 26, 1º H. 12530 Burriana (Castellón). Tel: (+34)609126807. E-mail: davidperisdelcampo@hotmail.com, david.peris-delcampo@uv.es

 Este es un artículo Open Access bajo la licencia <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

procura real, (2) desenvolvimento da intervenção, (3) avaliação final e consolidação do trabalho e (4) acompanhamento. Para a medição antes e depois da intervenção, foram utilizados o CPRD e dois instrumentos ad hoc sobre variáveis psicológicas e ideias potenciadores no desporto. Durante a intervenção, foram utilizadas as estratégias psicológicas de estabelecimento de metas, bloqueio de pensamento, autorregistro de ideias potenciadoras, rotinas de serviço e resposta e entre pontos, feedback após visualização de jogos, reforço positivo, gestão de pensamentos distorcidos e autoinstruções. Os resultados mostram um aumento nas pontuações percentuais das variáveis Controlo de stress, Capacidade mental e Influência na avaliação de desempenho do CPRD, e uma maior competência observada em relação às variáveis psicológicas e às ideias potenciadoras utilizadas em relação ao pádel. Conclui-se que o treino psicológico tem sido eficaz na melhoria do desempenho psicológico e do prazer por parte do jogador de pádel, questão também associada à percepção de melhoria do desempenho desportivo.

PALAVRAS-CHAVE: Psicologia aplicada, pádel, intervenção.

Artículo recibido: 14/03/2021 | Artículo aceptado: 16/04/2021

El pádel en España es uno de los ocho deportes más practicados tanto a nivel federado como de manera lúdica por miles de deportistas de todas las edades y género, situándose por encima de los cuatro millones de practicantes (más de un 9% de la población total en este país) y con un aumento creciente de las licencias federativas desde el año 2000 (Courel et al., 2017).

El pádel es un deporte que se juega en una superficie de 10x20 metros con una red en el centro, rodeados de paredes en las partes posteriores y laterales profundas y mallas en las zonas cercanas a las puertas situadas en el centro-lateral de la pista. En cada una de las partes de la cancha separadas por la red, juegan dos jugadores que, dispuestos con una raqueta o pala de pádel cada uno, buscarán la victoria frente a los otros dos oponentes con una puntuación similar a la del tenis (Federación Internacional de Pádel, 2017). Su facilidad de práctica, su carácter lúdico en grupo, su rápido aprendizaje a través de la práctica, el relativamente bajo coste y la gran disponibilidad de pistas hace que sea un deporte enormemente practicado sobre todo en España (Courel et al., 2017), mientras que los principales motivos encontrados para el creciente aumento de la práctica de este deporte son el disfrute, la competencia, la mejora de la salud o la sociabilidad (Sánchez-Alcaráz et al., 2018).

Las investigaciones relacionadas sobre aspectos psicológicos y pádel han sido escasas, aunque incrementándose en los últimos años desde que Ruiz-Barquín y Lorenzo-García (2008) estudiaron las características psicológicas de 18 jugadores (10 mujeres y 8 hombres) de pádel de alto rendimiento de las categorías junior, sub-23 y absoluta utilizando el Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD) de Gimeno et al. (2001) llegando a las siguientes conclusiones: (1) El CPRD es adecuado para jugadores de pádel, (2) No existen

diferencias significativas en ambos sexos y (3) existe un determinado perfil de deportista de alto rendimiento en pádel que supera las puntuaciones medias de los deportistas en general.

Más tarde, Peris-Delcampo y Cantón (2018) hallaron relaciones interesantes entre el Bienestar Psicológico según el modelo de Ryff (1989) y la orientación motivacional según la propuesta de Vallerand (2001) en 56 hombres jugadores aficionados de pádel encontrándose en general relaciones positivas entre el Bienestar Psicológico y la Motivación Intrínseca en estos jugadores de pádel. También, con una muestra de 146 jugadores (82 hombres y 64 mujeres), Rodríguez-Cayetano et al. (2020) utilizando los cuestionarios Motivos de Participación (PMQ) en la versión de López y Márquez (2001) y Satisfacción Intrínseca en el Deporte (SSI) de Duda y Nicholls (1992), encontraron como principales conclusiones que el factor más valorado para la práctica del pádel es la amistad, mientras que el menos valorado el estatus social, así como que el placer interno de los padelistas se debe a la diversión por la práctica del pádel y no el aburrimiento. Finalmente, Villena-Serrano et al. (2020) analizaron el bienestar subjetivo de 118 jugadores de pádel (98 hombres y 20 mujeres) por medio de los cuestionarios Satisfaction With Life Scale (SWLS) de Diener et al. (1985) y el Profile of Mood States (POMS) en la versión española de Barrios (2015) encontrando una relación positiva entre la práctica del pádel y el bienestar subjetivo de la persona.

Por su parte, cada vez es más frecuente encontrar estudios de caso de un único sujeto debido a la necesidad de entender las peculiaridades de la intervención psicológica, e incluso se recomienda su aplicación en diferentes entornos relacionados con la educación física y deportes (Fernández et al., 2019) dotando así a los profesionales de conocimientos y recursos más específicos para ser mejo-

res en su trabajo a través de un conocimiento particular de una intervención psicológica, reduciendo la brecha entre la teoría y la práctica (Kuntzy Hessler, 1998), siendo por ello cada vez más valorados en Psicología del Deporte (Barker et al., 2013).

Dos ejemplos de ello son el estudio de Olmedilla y Domínguez-Igual (2016) que realizaron una intervención psicológica con un jugador de fútbol profesional para la mejora de la autoconfianza utilizando el CPRD como instrumento de medida, y el enfoque cognitivo-conductual como base del trabajo psicológico, encontrando una mejora de las puntuaciones al finalizar la intervención con una clara mejora de la autoconfianza y su enfoque atencional; y el de Peris-Delcampo (2019) que también utilizó el CPRD para medir la eficacia de la intervención, y realizó una intervención a distancia en un futbolista profesional durante una temporada deportiva encontrando cambios significativos en las variables del CPRD tras la intervención realizada.

El presente trabajo es un estudio de caso de un solo sujeto, que muestra la intervención psicológica durante una temporada deportiva en un jugador de pádel de 23 años que quería mejorar su funcionamiento en situaciones competitivas y a su vez disfrutar en ese tipo de partidos. Se espera que después y gracias a la intervención realizada el padelista compita mejor y tenga una mejor experiencia en los partidos de campeonato, adquiriendo además habilidades psicológicas que se consoliden para su futura trayectoria deportiva.

Método

La metodología utilizada para este trabajo es la recomendada para los estudios de caso (Stake, 2020) que tiene como base la intervención cualitativa, con apoyo de instrumentos cuantitativos para aumentar la fiabilidad y validez de los resultados (Simons, 2011) utilizando así la triangulación metodológica (Castañer et al., 2013), de manera que se combinan diferentes procedimientos cualitativos y cuantitativos para favorecer la fiabilidad y validez de los resultados obtenidos (Simons, 2011). Para la recogida de datos cualitativos de la intervención realizada se utilizan categorías mediante códigos analíticos (Gibbs, 2012) basados en relación a los diferentes aspectos trabajados (variables psicológicas e ideas potenciadoras), y la descripción del trabajo (León y Montero, 2015), utilizando como apoyo instrumentos cuantitativos relacionados con los fundamentos psicológicos utilizados cumpliendo así con los requisitos propios de la triangulación metodológica.

Participantes

El participante de este estudio fue un jugador de pádel aficionado de 23 años que además era estudiante universitario. Entrenaba tres días a la semana en sesiones de dos horas específicas de pádel, además de otras actividades deportivas como el running o partidos de fútbol con los amigos. Jugaba un mínimo de tres partidos a la semana, compitiendo en torneos avalados por la Federación de Pádel de la Comunitat Valenciana casi todas las semanas, disputando aproximadamente entre 20 y 30 torneos al año.

La demanda del deportista para realizar la intervención fue la de “controlar diversas situaciones de juego en las que me iba del partido”, por lo que el objetivo principal de la intervención era la de “mejorar el funcionamiento psicológico en competiciones para aumentar el desempeño y el logro del disfrute en las mismas”.

Antes de realizar la intervención, se informó al participante de las características de la misma y la posibilidad de publicación de este artículo preservando la identidad del participante manteniendo los correspondientes criterios de confidencialidad. Se firmó el correspondiente consentimiento informado según las recomendaciones del Comité de Ética de la Universidad de Valencia.

El profesional que realizó la intervención es un psicólogo experto en Psicología del Deporte, con conocimientos de pádel (titulado como Monitor de este deporte) con más de veinte años de experiencia en intervención psicológica en el deporte.

Instrumentos

La evaluación cuantitativa se realizó con el Cuestionario de Características Psicológicas para el Rendimiento Deportivo (CPRD) de Gimeno et al. (2001) y Gimeno y Buceta (2010), de 55 ítems de cinco alternativas, que cuenta con los siguientes factores: Influencia en la Evaluación del Rendimiento (impacto de las situaciones competitivas y su evaluación por parte del deportista y otras personas cercanas), Control del Estrés (manejo de situaciones estresantes), Motivación (importancia sobre la actividad deportiva en general y en su día a día), Habilidad Mental (habilidades mentales que dispone el deportista) y Cohesión de Equipo (disposición a trabajar en equipo). El instrumento en su totalidad tiene un coeficiente α de Cronbach de .85. Para la interpretación de los datos se utilizaron los baremos que presentan los autores para deportistas de élite.

Para la evaluación cualitativa se utilizaron dos instrumentos:

- Instrumento cualitativo ad hoc para el análisis de variables psicológicas utilizadas durante el juego, por medio de una categorización de datos (Gibbs, 2012) en base a aspectos que se consideran relevantes en relación a las variables motivación, nivel de activación, atención/concentración, autoconfianza, control del estrés, comunicación y cohesión de equipo (Buceta, 2016; Peris-Delcampo, 2016).
- Instrumento cualitativo ad hoc para el análisis de ideas potenciadoras (Peris-Delcampo, 2020) por medio de la categorización de mensajes (Gibbs, 2012) relacionadas con la adecuada aplicación de las mismas, cuyas principales características se observan más adelante en la Tabla 3.

Para la realización de videos en entrenamientos y partidos, se utilizó un móvil *iphone* SE para la grabación y el programa *iMovie* y un ordenador *iMac* para el montaje. Se realizó, además, un cuestionario ad hoc en donde valoraba del 0 al 10 cada una de las ideas potenciadoras propuestas por Peris-Delcampo (2020). Se creó un *Google forms online* con ese cuestionario, de manera que el deportista, tras finalizar un partido o un entrenamiento, podía cumplimentarlo desde su móvil y así poder consultar los resultados el propio jugador o el psicólogo de manera inmediata o bien en la sesión convenida.

Procedimiento

Además de las sesiones en despacho, se utilizaron llamadas de teléfono, videoconferencias, mensajes de mensajería instantánea, visionado de partidos y correos electrónicos en cuatro fases de la intervención a lo largo de una temporada deportiva de pádel (de enero a diciembre), según se muestra en la Tabla 1.

Para la primera fase de la intervención, la correspondiente a "Evaluación y detección de la demanda real", constó de dos sesiones en despacho de aproximadamente una hora y visionado y análisis de cuatro partidos (dos en entrenamiento y dos en competición), una sesión por videoconferencia y un total de cuatro llamadas telefónicas, además de diferentes mensajes de texto por WhatsApp. Esta fase duró tres semanas. En la primera de las sesiones se le pasó el cuestionario CPRD y se realizó un primer análisis cualitativo de su funcionamiento en relación a las variables psicológicas implicadas (Tabla 2) y las ideas potenciadoras que utilizaba o no (Tabla 3). Durante el proceso de visionado de partidos, se le grabó en video en diferentes momentos relacionados con el saque, resto a él, resto al compañero y saque del compañero, además de la rutina entre puntos. En la última sesión de esta primera fase se

Tabla 1. Resumen de las fases de la intervención realizada

Fase	Objetivos	Acciones realizadas
1. Evaluación y detección de la demanda real	<ul style="list-style-type: none"> - Detectar la demanda real del deportista. - Determinar posibilidades de intervención 	<ul style="list-style-type: none"> - Pase de CPRD - Evaluación cualitativa en base a los instrumentos empleados. - Visionado de partidos. - Concreción del trabajo a realizar, teniendo en cuenta las necesidades detectadas.
2. Desarrollo de la intervención	<ul style="list-style-type: none"> - Mejorar la percepción de control. - Fomentar el autoconocimiento - Facilitar el disfrute y la motivación de calidad. - Desarrollar la autoconfianza 	<ul style="list-style-type: none"> - Establecimiento de objetivos. - Videos de rutinas de saque y resto. - "Parada de pensamiento". - Autorregistro de partidos en relación a las ideas potenciadoras. - Videos de momentos en los partidos. - Feedback directo en partidos. - Autoinstrucciones - Refuerzo positivo. - Análisis de partidos y entrenamientos a través del enfoque coaching.
3. Evaluación final y consolidación del trabajo	<ul style="list-style-type: none"> - Darle importancia al trabajo realizado. - Consolidar aspectos importantes del trabajo realizado. - Conocer la realidad actual del deportista en función de los criterios utilizados. 	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar el post test cuantitativo: CPRD - Post test cualitativo. - Análisis de las herramientas utilizadas y desarrolladas a lo largo del proceso de intervención. - Resumir las habilidades y estrategias aprendidas reforzando su posterior utilización.
4. Seguimiento	<ul style="list-style-type: none"> - Consolidación y mantenimiento de habilidades adquiridas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Visionado de partidos en distintos torneos. - Refuerzo de habilidades adquiridas. - Feedback del comportamiento deportivo.

concretó el objetivo principal a trabajar que era de “mejorar el funcionamiento psicológico en partidos de competición y disfrutar de los mismos” ya que la demanda expresa del deportista para realizar la intervención venía dada porque decía que sufría “sobre todo en las competiciones y también en los partidos de entrenamiento cuando las cosas no me salen como quiero, y eso cada vez va a más”. Quería “volver a disfrutar del pádel competitivo como antes y jugar a mi mejor nivel en partidos, tal y como demuestro en entrenamientos”.

En la fase de intervención se desarrollaron un total de cinco sesiones en despacho, cuatro en pista y otras tres videoconferencias en aproximadamente doce semanas, además de llamadas telefónicas y mensajes utilizando la aplicación *WhatsApp*. El enfoque de intervención psicológica general utilizado en el total de las sesiones era el “enfoque *coaching*” (García-Naveira y Ruíz-Barquín, 2014; Peris-Delcampo, 2016) de manera que, de forma no directiva el psicólogo del deporte crea las condiciones para que el deportista saque sus propias conclusiones en función de los objetivos planteados, en busca de soluciones útiles, utilizando un enfoque más directivo sólo en aquellos casos en los que se estima absolutamente necesario.

En esta fase se utilizaron las siguientes estrategias psicológicas:

- Establecimiento de objetivos (Buceta, 2020) sobre todo para establecer objetivos inmediatos adecuados en el juego: tanto en entrenamientos como en partidos, se establecían objetivos relacionados con los resultados que dependían del deportista y que le enfocaban a las acciones que él consideraba más adecuadas.
- Parada o detención de pensamiento (Wolpe, 1977): para momentos en los que aparecían pensamientos automáticos que perjudicaban el rendimiento se seleccionó una palabra clave (“para”) y mensajes para sustituir a los automáticos. Uno de ellos era el “hago mi trabajo” o “me centro en lo que depende de mí”, con la introducción, a continuación de un objetivo claro y concreto relacionado con el punto siguiente. En combinación con la palabra clave, para “cortar” el pensamiento, se utilizó una goma colocada en forma de pulsera, de tal manera que, cuando aparecía el pensamiento automático, estiraba la goma haciéndose un poco de daño cortando el pensamiento automático.
- Auto-registro (Weinberg y Gould, 1996) de ideas potenciadoras (Peris-Delcampo, 2020) en los partidos: se utilizó un registro ad hoc, vía *Google forms (on line)*, en el que el jugador registraba cómo había funcionado a lo largo de los partidos, valorando cada una de ellas del 0 al 10. Este cuestionario lo contestaba cuando lo consideraba oportuno y después era objeto de análisis en las sesiones y conversaciones con el psicólogo del deporte,

utilizando como referencia tanto las respuestas de cada cuestionario individual, como las estadísticas automáticas que genera la propia aplicación de Google.

- Rutinas (Lameiras et al., 2014) de saque y resto, y entre puntos: se realizaron videos con rutinas específicas de saque y resto en los partidos. En los videos se reflejó lo trabajado en las sesiones de pista y de despacho focalizando los puntos clave en los que centrarse para mantener esa concentración. También se estableció una rutina entre puntos en la que constaba de tres partes: desahogo emocional, análisis de lo ocurrido con o sin el compañero, y objetivo inmediato para el punto siguiente.
 - Visionado de partidos en relación a conceptos clave y feedback (Weinberg y Gould, 1996): el psicólogo experto en Psicología del Deporte veía en directo partidos de competición donde se centraba en aspectos trabajados (para después ofrecer *feedback*) en las sesiones que tenían que ver con:
 - Rutinas trabajadas.
 - Indicadores de ideas potenciadoras, como por ejemplo si miraba al exterior (Tabla 2).
 - Indicadores de las variables psicológicas (Tabla 3).
 - Utilización de la “goma” en la técnica “detención del pensamiento”.
 - Refuerzo positivo (Weinberg y Gould, 1996) de conductas adecuadas, tanto del propio jugador como del psicólogo y el entrenador en su caso cuando lo percibía.
 - Manejo de pensamientos distorsionados (García y Rajo, 2020): en las sesiones realizadas y cuando se consideraba oportuno, se debatían por medio del método socrático aquellos pensamientos distorsionados o irracionales. Esta estrategia se combinaba con la implementación de ideas potenciadoras (Peris-Delcampo, 2020).
 - Autoinstrucciones (Latinjak, et al, 2018; Meincheinbaum, 1977): el deportista utilizaba dos tipos (de ánimo y de enfoque hacia el juego), teniendo en cuenta además que los mensajes se mantenían en la línea de lo planteado como ideas potenciadoras (Peris-Delcampo, 2020).
- La fase de evaluación y consolidación del trabajo realizado duró dos sesiones en las que se volvió a pasar el CPRD, se recogieron los datos cualitativos referentes a las variables psicológicas e ideas potenciadoras (Tablas 2 y 3) y se reforzaron las estrategias que se habían utilizado en la fase anterior.
- Posteriormente y hasta la finalización de la temporada, se pasó a la fase de seguimiento en la que no se realizaron sesiones propiamente dichas, pero sí conversaciones en las competiciones y por *WhatsApp*, donde se comentaba el partido en sí en relación a los aspectos trabajados, dando *feedback* y reforzando el trabajo realizado.

Resultados

Las tendencias de los resultados cuantitativos de antes y después de la realización de la intervención propiamente dicha (figura 1), muestran un aumento de la variable control del Estrés (pasando del percentil 1 al 40) e Influencia en la evaluación del Rendimiento (pasando del 18 al 55), una mejora en Habilidad Mental (del 35 al 45), y una disminución de Motivación (del 70 al 40) y Cohesión de Equipo (del 100 al 85).

Respecto al manejo de las variables psicológicas implicadas en el juego, tal y como se muestra en la Tabla 2, existe una mejora en la utilización de las mismas, de manera que tenía recursos para fomentar su autoconfianza analizando bien la situación y buscando soluciones para situaciones de juego, se planteaba objetivos realistas y estimulantes durante los partidos, buscaba regular su nivel de activación y seleccionar

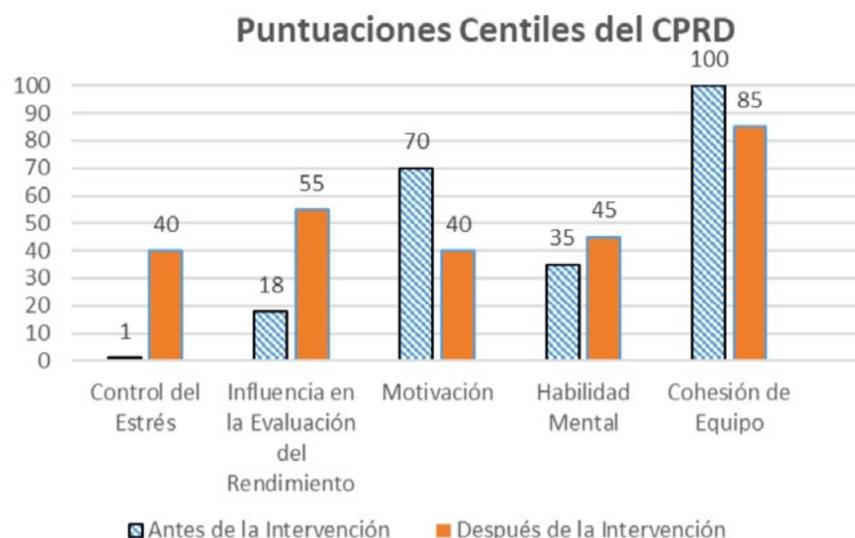


Figura 1: Diferencias de puntuaciones centiles del CPRD antes y después de la intervención propiamente dicha

Tabla 2. Instrumento ad hoc utilizado para el análisis cualitativo de las variables psicológicas de antes y después de la intervención propiamente dicha

Variable Psicológica (categorías)	Códigos utilizados	Conclusiones previo a la intervención	Conclusiones después de la intervención
Cat. 1: Motivación: fuerza o interés por conseguir algo.	<ul style="list-style-type: none"> Depende de él Reto En positivo Objetivos ajustados 	Su enfoque motivacional estaba fundamentalmente orientado al evitar el fracaso, con emociones negativas asociadas a la competición y objetivos excesivamente de resultado.	Sobre todo, el enfoque de sus objetivos inmediatos era en positivo y hacia tareas que podía hacer dentro de la pista.
Cat. 2: Autoconfianza: creencia realista de recursos para la obtención de objetivos	<ul style="list-style-type: none"> Análisis realista Objetivos del juego Plan de juego y alternativas al plan de juego Determinación 	Tenía dudas en relación a qué podía hacer y qué no. Antes de empezar la competición le venían mensajes relacionados con el "me volverá a pasar" y buscaba reafirmarse con personas cercanas en la grada. Cuando cometía un error, le afectaba mucho, decía.	Antes de empezar un partido, o bien él solo o con el compañero (dependiendo de quién era) y con el entrenador, analizaban cómo podían enfocar el partido, focalizándose en sus puntos fuertes y marcándose objetivos de tarea.
Cat. 3: Control del Estrés: movilización de recursos fisiológicos y psicológicos ante una situación que se percibe como amenazante	<ul style="list-style-type: none"> Percepción de amenaza (o no) Manifestaciones del estrés: bloqueo, lucha y huida. Manejo de situaciones potencialmente estresantes. Recursos de coping 	Decía percibir muchas situaciones amenazantes a lo largo del partido, sobre todo relacionadas con pensamientos del tipo "no voy a ser capaz", "no podré cumplir las expectativas"... por lo que decía sentirse "nervioso", acelerado, sin saber qué hacer.	Se recordaba los objetivos de tarea que podía realizar y las estrategias para focalizarse en lo "realmente importante", como la parada de pensamiento, autoinstrucciones o el refuerzo de acciones positivas.
Cat. 4.: Nivel de Activación: Grado de excitación física y mental	<ul style="list-style-type: none"> Movimientos a destiempo Pausas aceleradas Sensación de tensión Apatía 	En general, solía tener un nivel de activación elevado, sobre todo cuando percibía que las cosas no le funcionaban. "Miraba excesivamente al exterior", "movimientos laterales con la cabeza", "lamentos"...	Buscaba mantener su nivel de activación óptimo, a través de las rutinas, objetivos inmediatos y autoinstrucciones y movimientos rápidos y lentos, según necesidades.
Cat. 5: Atención: selección de estímulos internos y externos relevantes	<ul style="list-style-type: none"> Centrado en estímulos relevantes durante el juego Rutinas Miradas y acciones en situaciones de juego 	Durante los partidos le costaba mantener la concentración durante un periodo prolongado de tiempo. Decía que sí que lo intentaba, aunque cuando percibía que las cosas no iban bien, se ponía a pensar en cosas que no tenían que ver con el juego. Demasiados estímulos distractores presentes.	Estaba centrado en lo que realmente podía hacer. En las rutinas y en empezar el punto como consideraba más adecuado. Estrategias de focalización de la atención como la parada de pensamiento o autoinstrucciones, decía utilizarlas con eficacia.
Cat. 6: Comunicación: transmisión y recepción de un mensaje	<ul style="list-style-type: none"> Mensajes con el compañero Automensajes Relaciones con la grada 	Miraba mucho a la grada. Se lanzaba automensajes que le alejaban del rendimiento ("ideas limitantes"). Mensajes de ánimo al compañero, en ausencia de otros mensajes.	Los mensajes que se mandaba a sí mismo tenían que ver con las ideas potenciadoras. Con el compañero buscaba mantener mensajes de ánimo y, en las rutinas entre puntos, relacionados con el análisis del juego y los objetivos inmediatos.
Cat. 7: Cohesión de equipo: trabajo conjunto con el compañero	<ul style="list-style-type: none"> Conductas colaboración Mensajes de apoyo Rutinas grupales 	Se definía como un buen compañero, aunque tenía miedo a defraudarlo. Se acercaba al compañero con ánimos, golpe con la pala amistoso, chocar las manos...	Se centraba en soluciones de "equipo", en relación a los objetivos del partido, y a la manera de jugar. Buscaba mantener una buena relación con los diferentes compañeros con los que jugaba.

aquellos estímulos atencionales relevantes, entendía mejor las diferentes situaciones estresantes del juego para hacer “lo que dependía de él”, los mensajes que utilizaba buscaba que fueran beneficiosos para él desde el punto de vista potenciador y mantenía conductas adecuadas con el compañero.

En la Tabla 3 se muestran las diferencias cualitativas en relación a las ideas potenciadoras (Peris-Delcampo, 2020) antes y después de la intervención. Se observó una mejora general respecto a su funcionamiento cognitivo general de manera que se planteaba mensajes mucho más realistas, centrados en lo que dependía de él, buscando soluciones ante las diferentes circunstancias en el juego.

Discusión y conclusiones

El presente trabajo muestra una intervención psicológica durante una temporada deportiva en un jugador de pádel

competitivo que pretendía “mejorar el funcionamiento psicológico en competiciones para aumentar el desempeño y el logro del disfrute en las mismas”. Tras la intervención realizada, los resultados muestran que se consiguieron los objetivos planteados inicialmente al comprobar un mejor funcionamiento psicológico tanto por los resultados de antes y después de la intervención cuantitativos como cualitativos, como por las manifestaciones del deportista, que decía “sentirse mucho mejor jugando los partidos”.

Los resultados cuantitativos, que muestran un aumento de destrezas psicológicas para la competición con aumento de las variables Influencia en la Evaluación del Rendimiento, Control del Estrés y Habilidad mental, está en la línea de lo manifestado por el padelista y las observaciones realizadas cualitativamente, ya que el deportista era capaz de centrarse en el momento presente con eficacia sin influenciarle en gran medida lo que había ocurrido antes y después en el partido.

Tabla 3. Instrumento ad hoc cualitativo para el análisis de las ideas potenciadoras comparando antes y después de la intervención propiamente dicha

Idea Potenciadora	Definición de la categoría	Conclusiones previo a la intervención	Conclusiones después de la intervención
Esfuerzo Realista	Da el máximo de sus posibilidades	No percibía que estaba haciendo todo lo que podría: decía que “con lo que bien que entreno, debería jugar mejor”.	Utilizaba mensajes interiorizados como “hago mi trabajo” o “me esfuerzo según mis posibilidades”.
Disfrute	Disfruta del partido	Manifestaba que lo pasaba muy mal cuando jugaba y no le salían las cosas.	Aunque en ocasiones le costaba, durante y al acabar el partido tenía la sensación de bienestar tras haberlo dado todo según sus posibilidades.
Propia elección	Siente que elige en función de su criterio	Se sentía evaluado por sus compañeros, entrenador y padres. No tenía la sensación de que era libre en relación a lo que podía hacer.	Buscaba plantearse objetivos que dependían de él, escuchando lo que le decían los demás, pero decidiendo él.
Disputa Sana	Quiere ganar al contrario con criterio y determinación	En ocasiones, tras un punto dudoso, tenía la sensación de que “tengo que perder el punto”, que no “es justo”.	Cuando sentía que “debe algo a los demás”, utilizaba estrategias para el reenfoque con el mensaje de “hago mi trabajo”
Aprender del Camino	Saca conclusiones constructivas de lo que le ocurre	Cuando acababa un partido o las cosas no le salían bien, se lamentaba en lugar de analizar lo que había ocurrido de manera constructiva.	Cuando acababa el partido analizaba los objetivos planteados y su funcionamiento y no tanto el resultado obtenido.
Auto éxito	Valora lo que ha hecho y se refuerza	En general, hacía atribución externa de los éxitos e interna de los fracasos.	Prioritariamente se centraba en lo que dependía de él.
¡Presente!	Está pendiente de lo relevante en el aquí y ahora	Le costaba mantener la atención en el punto presente. Pensaba habitualmente en lo que había ocurrido o lo que “debería” ocurrir.	Durante el partido, se planteaba estrategias relacionadas con “reconectar” a los estímulos realmente relevantes durante el partido, con objetivos de tarea y mensajes de “hacer mi trabajo”.
Colaboración	Trabaja con otros para el logro de objetivos	Estaba más pendiente de “quedar bien” con el compañero y los que le rodean, que de hacer bien su trabajo.	Buscaba centrarse en su trabajo a través de objetivos relacionados con el juego, también con el compañero.
Aceptación	Se acepta como es, valorando objetivamente sus puntos fuertes y débiles	Pensaba que debería controlarse mejor y demostrar que toda su inversión en entrenamientos debería dar sus frutos.	A través de estrategias de “reconexión”, buscaba centrarse en lo relevante, dejando de lado aquello que “no me ayuda”.
Verdad	Analiza las circunstancias de manera realista	Estaba más pendiente de factores externos que de lo que realmente dependía de él, sin hacer un análisis objetivo de la realidad.	Se repetía mensajes como “analizo lo que ocurre para mejorar”, “hago mi trabajo”, centrándose en los objetivos planteados de juego y las estrategias utilizadas.

La sensible disminución de las puntuaciones de Motivación, se estima es debido a que redujo considerablemente su “obsesión por volver a rendir y disfrutar del pádel”, volviendo a centrarse en “otros aspectos de la vida, como los estudios, los amigos...”, mientras el cambio en las puntuaciones menores de Cohesión de Equipo, por un lado no se consideran excesivamente significativas, y por otro podría ser debido a la “relativización de la importancia del trabajo en equipo” que, aunque lo consideraba importante, sí entendía que era importante “centrarse en lo que yo podía hacer y no tanto intentar contentar a los demás”.

Los resultados cualitativos tanto de variables psicológicas como de ideas potenciadoras, están en la misma línea ya que el deportista manifestaba que ya sabía “qué podía hacer para jugar a su nivel en los partidos y a su vez volver a disfrutar practicando el pádel como cuando era pequeño”, sabiendo cómo manejar las variables psicológicas trabajadas con las diferentes estrategias de intervención, y buscando la manera de sentirse bien compitiendo encontrando las mejores soluciones que consideraba en cada momento.

Los resultados de este estudio están en la línea de otros estudios de caso en los que se realiza una intervención psicológica con medición anterior y posterior del CPRD, como los realizados por Olmedilla y Domínguez-Igual (2016) y Peris-Delcampo (2020) en los que se encontró una mejora de las puntuaciones del CPRD tras la intervención, mostrándose además este instrumento como útil para padelistas, como también concluyeron Ruíz-Barquín y Lorenzo-García (2008).

En relación a otros trabajos anteriores que indican que el pádel influye positivamente en el bienestar psicológico (Peris-Delcampo y Cantón, 2018; Villena-Serrano, et al., 2020), este estudio mostraría que esto puede ser así siempre y cuando no haya impedimentos para ello (por ejemplo, excesivo perfeccionismo o mal control del estrés), lo que sugiere futuras líneas de investigación en este sentido.

Este tipo de estudios donde se muestra una intervención psicológica en un periodo de tiempo prolongado, tienen la dificultad metodológica del control de variables implicadas por lo que la causalidad de los resultados es de alguna manera incierta ante la posibilidad de la influencia de variables no previstas o incontroladas, lo que, además, dificulta la generalización de los resultados, a pesar de que en este estudio se focalizó la intervención en los aspectos señalados relacionados como son las variables psicológicas (Buceta, 2016; Peris-Delcampo, 2016) y las ideas potenciadoras (Peris-Delcampo, 2020), buscando reducir de esta manera la intromisión de variables extrañas. Además, al mostrarse una intervención de manera general, es realmente complicado explicar los detalles de la misma, aspec-

to que dificulta la replicabilidad. También, al ser fundamentalmente cualitativos y además de caso único, presentan la dificultad de quedar en entredicho la validez externa y la consistencia interna por las propias características de los estudios de caso único cualitativos. Trabajos posteriores deberían introducir un grupo mayor de sujetos y completar con análisis cuantitativos las conclusiones obtenidas en este trabajo. No obstante, a eso, este tipo de trabajos son realmente útiles para el psicólogo aplicado y para el avance en las intervenciones psicológicas buscando una cada vez más necesaria optimización del trabajo del psicólogo del deporte en diferentes ámbitos, tal y como plantea Cantón (2016) y Cantón et al. (2009).

Este tipo de estudios aplicados son cada vez más valorados internacionalmente en Psicología del Deporte (Barker et al., 2013) y otras ciencias afines (Fernández et al., 2019) por dar a conocer la especificidad del profesional que realiza un trabajo haciendo de esta manera más visible las características propias y el día a día del profesional de, en este caso, la Psicología del Deporte, aspectos necesarios para la mejora progresiva del trabajo aplicado en nuestro campo de aplicación.

Referencias

- Barker, J. B., Mellalieu, S. D., McCarthy, P. J., Jones, M. V. y Moran, A. (2013). A Review of Single-Case Research in Sport Psychology 1997–2012: Research Trends and Future Directions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 25, 4-32. <https://doi.org/10.1080/10413200.2012.709579>
- Barrios, R. (2015). El perfil interactivo de los estados de ánimo en el deporte (PIED): un test para evaluar deportistas en condiciones de terreno. *Revista Cubana de Medicina, Deporte y Cultura Física*, 10(3), 1-30.
- Buceta, J.M. (2016). *Variables Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo*. Dykinson.
- Buceta, J.M. (2020). *Psicología del Deporte de Alto Rendimiento*. Dykinson.
- Cantón, E. (2016). La especialidad profesional en Psicología del Deporte. *Revista de Psicología aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 1(1), Artículo e2, 1-12. <https://doi.org/10.5093/rpadef2016a2>
- Cantón, E., Checa, I. y Ortín, F. J. (2009). Intervención psicológica con un nadador de medio acuático abierto. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 9(2), 57-65.
- Castañer, M., Camerino, O. y Anguera, M. T. (2013). Métodos mixtos en la investigación de las ciencias de la actividad física y el deporte. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 112(2), 31-55. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es\(2013/2\).112.01](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es(2013/2).112.01)
- Courel, J., Sánchez-Alcaraz, B., García-Benítez, S. y Echegaray, M. (2017). Evolución del pádel en España en función del género y edad de los practicantes. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 12(34), 39-46. <https://doi.org/10.12800/ccd.v12i34.830>

- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R. J. y Griffin, S. (1985) The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Duda, J. L. y Nicholls, J. G. (1992). Dimensions of achievement motivation in schoolwork and sport. *Journal of Educational Psychology*, 84(3), 290-299. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.84.3.290>
- Federación Internacional de Pádel (2017). Reglamento del Juego del Pádel. A descargar desde https://www.padelfederacion.es/refs/docs/REGLAMENTO_DE_JUEGO_FIP_2017.pdf
- Fernández, B. E. C., Cortés, D. F. G., y Palacio, E. V. G. (2019). El estudio de caso como alternativa metodológica en la investigación en educación física, deporte y actividad física. Conceptualización y aplicación. *Retos*, 35, 422-427. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i35.60168>
- García-Naveira, A. y Ruiz-Barquín, R. (2014). *Liderazgo y Coaching Deportivo*. Síntesis.
- García, M. D. V. y Rajo, M. M. (2020). *Psicología cognitiva*. Ediciones Pirámide.
- Gibbs, G. (2012). *El análisis de datos cualitativos en Investigación Cualitativa*. Morata.
- Gimeno, F. y Buceta, J.M. (2010). *Evaluación psicológica en el deporte. El cuestionario CPRD*. Dykinson.
- Gimeno, F., Buceta, J. M. y Pérez Llantada, M. (2001). El cuestionario "Características psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo" (C.P.R.D.): Características psicométricas. *Análisis Psicológica*, 1(XIX), 93-133. <https://doi.org/10.14417/ap.346>
- Kuntz, S. y Hessler, A. (1998). *Bridging the gap between theory and practice: Fostering active learning through the case study method*. Presentation at the Association of American Colleges and Universities (AACU) Annual Meeting. Washington, D.C.
- Lameiras, J., Almeida, P., Pons, J. y García-Mas, A. (2014). Incorporación de una rutina para la optimización del rendimiento deportivo. *Revista de Psicología del Deporte*, 23, 337-343.
- Latinjak, A. T., Ramis, Y., Hatzigeorgiadis, A. y Torregrosa, M. (2018). Autohabla y deporte: Una revisión interpretativa. *Revista de Psicología del Deporte*, 27(2), 75-86.
- León, O. G. y Montero, I. (2015). *Métodos de investigación en Psicología y Educación: Las tradiciones cuantitativa y cualitativa* (4ª edición revisada). McGrawHill.
- López, C. y Márquez, S. (2001). Motivación en jóvenes practicantes de lucha leonesa. *Revista de Psicología del Deporte*, 10(1), 9-22.
- Meichenbaum, D. H. (1977). *Cognitive behavior modification: An integrative approach*. Plenum Press.
- Olmedilla, A., y Dominguez-Igual, J. (2016). Entrenamiento psicológico para la mejora de la atención y la autoconfianza en un futbolista. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 1(1), Artículo e4, 1-11. <https://doi.org/10.5093/rpade-f2016a4>
- Peris-Delcampo, D. (2016). *Nociones Básicas de Psicología del Deporte y Coaching para Gestores de Empresas Deportivas*. Círculo Rojo.
- Peris-Delcampo, D. (2019). Intervención psicológica a distancia con un futbolista profesional: Estudio de caso. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 4(2), Artículo e15, 1-8. <https://doi.org/10.5093/rpadef2019a14>
- Peris-Delcampo, D. (2020). Diez ideas potenciadoras para rendir al máximo en el deporte. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 5(2), Artículo e11, 1-8. <https://doi.org/10.5093/rpadef2020a10>
- Peris-Delcampo, D. y Cantón, E. (2018). Relación entre el bienestar psicológico y la orientación motivacional en jugadores aficionados de pádel: un estudio correlacional. *Actividad física y deporte: ciencia y profesión*, 28, 89-100.
- Rodríguez-Cayetano, A., Pérez-Muñoz, S., de-Mena-Ramos, J. M., Codón-Beneitez, N. y Sánchez-Muñoz, A. (2020). Motivos de participación deportiva y satisfacción intrínseca en jugadores de pádel. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (38), 242-2447. <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.74423>
- Ruiz-Barquín, R. y Lorenzo-García, 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.
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Sánchez-Alcaraz, B. J., Muñoz-Marín, D., Courel, J., Grijota, F. J., Chaparro, R., y Díaz-García, J. (2018). Motivos de la práctica del pádel en relación a la edad, el nivel de juego y el género. *SPORT TK-Revista EuroAmericana De Ciencias Del Deporte*, 7(1), 57-62. <https://doi.org/10.6018/321881>
- Simons, H. (2011). *El estudio de caso: teoría y práctica*. Morata.
- Stake, R. E. (2020). *Investigación con estudio de casos (sexta edición)*. Morata.
- Vallerand, R. J. (2001). A hierarchical Model for Intrinsic and Extrinsic Motivation in Sport and Exercise. En Roberts, G. C. (Ed.), *Advances in Motivation in sport and exercise* (pp. 263-320). University of Quebec at Montreal. Human Kinetics.
- Villena-Serrano, M., Castro-López, R., Zagalaz-Sánchez, M. L. y Cachón-Zagalaz, J. (2020). Análisis del bienestar subjetivo del jugador de pádel. *Revista de Psicología del Deporte*, 29(1), 29-38.
- Weinberg, R. S. y Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Ariel.
- Wolpe, J. (1977). *La práctica de la terapia de conducta*. Trillas.