



Los cambios de estado de ánimo durante el período de preparación de los mejores tenistas juniors del mundo

Dario Novak (Universidad de Zagreb, Croacia) & Tijana Cirkovic (Instituto Serbio del Deporte, Serbia)

ITF Coaching and Sport Science Review 2015; 65 (25): 28-31

RESUMEN

En el tenis, la preparación juega un rol clave. Esta preparación se caracteriza por un volumen de entrenamiento bastante grande. La identificación temprana de tenistas jóvenes con serios desórdenes emocionales es crítica para evitar el sobre entrenamiento. En este trabajo investigamos los cambios de estados mentales durante el período de preparación de los mejores jugadores de tenis juveniles. La Escala de Humor de Brunel consta de 6 subescalas con una clasificación en base a 5 puntos para evaluar el nivel de los estados de ánimo, medidos a las 8 PM cada noche y, luego nuevamente, a las 8 AM la mañana siguiente. Se puede concluir entonces, que los factores específicos que afectan el humor aumentan y disminuyen según las alteraciones de la intensidad del entrenamiento y el período del día.

Palabras clave: emociones, intensidad, entrenamiento, evaluación

Recibido: 19 de diciembre 2014

Aceptado: 25 de enero 2015

Autor correspondiente:

Dario Novak

Correo electrónico:

dario.novak@kif.hr

INTRODUCCIÓN

El entrenamiento de tenis en cancha y el juego de partidos requieren una prolongada actividad, físicamente exigente, que eleva sustancialmente la tensión fisiológica y perceptual y reduce la función contráctil. Los tenistas deben estar en condición óptima para disputar un gran número de torneos durante el año y no hay tiempo suficiente para el "largo" período de preparación (Duffield, Murphy, y cols., 2014). Por eso son muy beneficiosas las mediciones que proporcionan una rápida retroalimentación sobre el rendimiento. La identificación temprana de tenistas jóvenes con serios desórdenes emocionales es crítica para evitar el sobre entrenamiento. Está demostrado que las emociones ejercen una gran influencia sobre el rendimiento del deportista. Entre estas emociones se investiga ampliamente el rol de la ansiedad en el rendimiento deportivo. No obstante, hay una gran variedad de estados emocionales que no se investigan con la misma intensidad. Los estados de ánimo son diferentes de las emociones específicas pues son estados de sentimiento más duraderos y menos intensos, pero su incidencia sobre el rendimiento deportivo se considera sustancial (Hagger y Chatzisarantis, 2005). Pocos estudios, hasta este momento, se han concentrado en el estado de ánimo de los tenistas. En este trabajo, por lo tanto, investigamos los cambios de estados de ánimo durante el período de preparación de los mejores jugadores de tenis juveniles.

MÉTODOS Y PROCEDIMIENTOS

El objeto de este estudio fue una tenista elite junior, que, en el momento de llevar a cabo esta investigación, era número uno del mundo (Clasificación ITF, julio 2014). Sus padres prestaron el consentimiento, conforme a los requerimientos de la Declaración de Helsinki. La jugadora tenía las siguientes características, edad: 17 años; índice de masa corporal: 21.83; estatura: 174cm, clasificación: número 1 mundial junior. El estudio se realizó durante el verano, fuera de temporada, julio 14- agosto 3 de 2014. El período de preparación se caracterizó

por una gran cantidad de entrenamiento de preparación física (es decir, correr, entrenamiento de resistencia, tenis, fuerza, y potencia) (Tabla 1).

	Semana 1	Semana 2	Semana 3
Entrenamiento técnico y táctico	0 min 0 sesiones	500 min 6 sesiones	450 min 5 sesiones
Entrenamiento neuromuscular	525 mins 5 sesiones	600 min 6 sesiones	180 min 2 sesiones
Entrenamiento de la resistencia:	315 mins 4 sesiones	210 min 4 sesiones	180 4 sesiones
Cantidad de Sesiones de entrenamiento	9	14	12
Cantidad de partidos	0	2	4

Tabla 1. Resumen del período de preparación de 3 semanas.

Los 24 puntos de la Escala de Humor de Brunel comprenden las seis sub-escalas siguientes: tensión, depresión, enojo, vigor, fatiga y confusión. Cada sub-escala contiene cuatro elementos. Se utilizó una escala de clasificación en base a 5 puntos para evaluar el nivel de los estados de ánimo medidos a las 8 PM cada noche y, luego, nuevamente, a las 8 AM de la mañana siguiente. Utilizando un tiempo de respuesta de "cómo te sientes ahora", las encuestadas indicaban si habían experimentado tales sentimientos en una escala de 5 puntos (0 = no, en absoluto, 1 = a un poco, 2 = ligeramente, 3 = bastante, 4 = extremadamente). Cuando se suman las respuestas de los cuatro elementos de cada sub-escala, se obtiene un puntaje puntajes estándar (T-scores) (Terry, 2000).

Días	Tensión AM	Depresión AM	Enojo AM	Vigor AM	Fatiga AM	Confusión AM	Tensión PM	Depresión PM	Enojo PM	Vigor PM	Fatiga PM	Confusión PM	Entrenamiento	Duración	RPE
1	45	48	61	53	57	60	53	48	48	63	54	46	Correr	3	6
													Fuerza/potencia	105	6
													Resistencia	80	9
2	48	44	55	53	54	53	53	48	51	58	54	60	Correr	30	6,5
													Fuerza/potencia	100	7
													Resistencia	60	5
3	53	56	58	53	47	60	50	48	58	58	50	60	Correr	30	4
													Fuerza/potencia	90	7,5
4	53	48	55	58	50	53	48	52	55	53	54	46	Correr	30	6
													Fuerza/potencia	120	8
													Resistencia	100	9
5	45	48	55	51	59	50	48	48	55	56	57	53	Correr	30	7
													Fuerza/potencia	110	8,5
													Resistencia	75	8,5
6													Día libre		
7	53	44	55	48	54	57	50	48	61	51	62	53	Correr	30	6,5
													Fuerza/potencia	110	8,5
													Tenis	80	6
													Resistencia	30	10
8	48	44	55	48	62	50	50	48	55	51	62	46	Correr	25	7
													Tenis	100	7
													Fuerza/potencia	100	7,5
9	48	48	55	53	54	57	48	52	58	48	57	53	Correr	25	6
													Fuerza/potencia	60	9,25
													Tenis	100	8
													Resistencia	60	7
10	48	48	58	43	62	57	56	63	65	43	64	64	Correr	30	7
													Tenis	100	7,5
													Fuerza/potencia	75	7,5
11	53	44	55	53	50	53	56	63	65	43	64	64	JCorrer	30	6,5
													Tenis	80	8
													Fuerza/potencia	80	7,5
													Resistencia	90	9,5
12	48	52	55	43	64	57	56	63	65	43	64	64	Correr	25	8
													Fuerza/potencia	110	9
													Tenis	85	9
													Resistencia	30	10
13													Día libre		
14	45	44	55	51	54	53	56	60	51	46	57	60	Tenis	60	8
													Resistencia	20	8,5
15	50	52	55	48	52	60	50	48	51	51	54	57	Copa de verano		
16	50	48	58	46	57	50	50	48	51	51	62	53	Copa de verano		
17	50	48	58	42	62	57	56	48	55	46	64	64	Copa de verano		
18	53	48	55	48	52	60	56	63	65	43	64	64	Copa de verano		
19	50	56	58	43	67	57	56	48	55	46	64	64	Copa de verano		

Tabla 2. Cambios de estado de ánimo durante el período de preparación de 3 semanas.

RESULTADOS

Los factores específicos aumentan y disminuyen de acuerdo con las alteraciones de la intensidad del entrenamiento y el período del día. El humor negativo aumenta hacia el final del período de preparación. Demuestra la tendencia, que el deportista experimenta más humor positivo en la mañana y tiende a tener un humor más negativo hacia el atardecer. El humor negativo, con la presencia de tensión, depresión, enojo y fatiga tiene mayor presencia al final de un día lleno de sesiones de trote, fuerza, y potencia, tenis y resistencia que durante la mañana, antes de comenzar todas estas actividades. El grado de fatiga parece ser muy alto y constante durante todo el período de preparación. Es interesante comprobar que el efecto del humor negativo parece tener mayor presencia durante el período en el que se juegan los partidos.

COMENTARIO

El período de preparación de los jugadores juveniles proporcionó una oportunidad única para evaluar los cambios de humor que ocurren durante las actividades de alta intensidad prolongadas. El objetivo de este trabajo, consiste en investigar los cambios de estados de ánimo durante el período de preparación de los mejores jugadores de tenis juveniles. Como resultado, la magnitud del volumen de entrenamiento afecta los cambios de humor de los tenistas jóvenes. Hay muchos ejemplos de atletas que son muy buenos en los entrenamientos pero que no logran esos niveles de rendimiento cuando compiten. Suele decirse que las emociones diferencian a quienes pueden dar lo mejor cuando es necesario, de quienes no pueden hacerlo. Nuestras emociones están siempre presentes cuando hacemos algo, por lo cual no queda duda de que pueden incidir en los deportes también. Los estudios indican que los estados de ánimo correlacionan significativamente con la intensidad del entrenamiento. También indican que conocer los estados de ánimo puede ser útil para aquellos atletas con predisposición a la condición mucho antes de la aparición de los síntomas de rendimiento deficiente y fatiga prolongada (Pierce, 2002). Morgan y sus colegas demostraron la eficacia de controlar los cambios de estado de ánimo como respuesta al volumen de entrenamiento como indicador de sobreentrenamiento entre los atletas de resistencia. (Morgan, Brown, y cols., 1987). La investigación anterior sugería que los sub puntajes de fatiga y vigor pueden mostrar cambios relativamente tempranos durante el alto volumen de entrenamiento, mientras que la tensión, depresión y enojo parecen responder al alto volumen de entrenamiento crónico (Morgan, Costill, y cols., 1988; O'Connor, Morgan, y cols., 1991). Nuestros resultados demuestran que la fatiga cambia relativamente temprano durante el alto volumen de entrenamiento, pero el vigor se mantiene constante. La tensión, depresión y enojo parecen responder a los volúmenes altos de entrenamiento especialmente por la tarde. Los aumentos progresivos de la carga de entrenamiento se imponen rutinariamente en los programas de entrenamiento de la resistencia, y se cree que son efectivos para alcanzar la forma física óptima entre los atletas. También está bien documentado, sin embargo, que el estrés del sobreentrenamiento puede provocar un "estancamiento" (Hooper, MacKinnon, y cols., 1997; Pierce, 2002). Aunque los síntomas pueden variar según los diferentes individuos, el estancamiento se caracteriza por una demora en la recuperación de las sesiones de entrenamiento y un menor rendimiento durante el entrenamiento o la competición (Ryan, 1983). El reconocimiento de los factores fisiológicos o psicológicos que contribuyen al desarrollo del estancamiento, por lo tanto, sería importante para quienes planifican las rutinas de entrenamiento. Este tipo de evaluación de los cambios de

humor utilizando la Escala de Humor de Brunel podría ser muy beneficioso para la aptitud física y para que los entrenadores de tenis eviten los síntomas de rendimiento deficiente, estancamiento o sobreentrenamiento. Vale la pena también destacar, sin embargo, que el tamaño de la muestra tomada para este estudio es demasiado pequeño como para presentar una imagen clara, pero es beneficioso medir estos cambios durante el período de preparación.

CONCLUSIÓN

En el tenis actual el tenista debe lograr un alto nivel de preparación. Al mismo tiempo, debemos tener conciencia de que el estrés por sobreentrenamiento puede generar "estancamiento". La Escala del Humor de Brunel podría ser una herramienta beneficiosa para averiguar los estados de ánimo de los jugadores jóvenes durante las sesiones de alta intensidad. Se necesitan estudios adicionales para poder incrementar el rendimiento con el objetivo fundamental de lograr atletas más saludables.

REFERENCIAS

- Duffield, R., Murphy, A., Kellett, A. Reid, M. (2014). Recovery From Repeated On-Court Tennis Sessions: Combining Cold-Water Immersion, Compression, and Sleep Interventions. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 9:273-282. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2012-0359>
- Hagger, M., Chatzisarantis, N. (2005). *Social Psychology of Exercise and Sport*. McGraw-Hill International.
- Hooper, S.L., MacKinnon, L.R., Hanrahan, S. (1997). Mood states as an indication of staleness and recovery. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 1-12.
- Morgan, W.P., Brown, D.R., Raglin, J.S., O'Connor, P.J., Ellickson, K.A. (1987). Psychological monitoring of overtraining and staleness. *British Journal of Sports Medicine*, 21, 107-114. <https://doi.org/10.1136/bjbm.21.3.107>
- Morgan, W.P., Costill, D.L., Flynn, M.G., Raglin, J.S., O'Connor, P.J. (1988). Mood disturbance following increased training in swimmers. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 20, 408-414. <https://doi.org/10.1249/00005768-198808000-00014>
- O'Connor, P.J., Morgan, W.P., Raglin, J.S. (1991). Psychobiological effect of 3 days of increased training in female and male swimmers. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 23, 1055-1061. <https://doi.org/10.1249/00005768-199109000-00010>
- Pierce, E.F. (2002). Relationship between training volume and mood states in competitive swimmers during a 24-week season. *Perceptual and Motor Skills*, 94, 1009-1012. <https://doi.org/10.2466/pms.2002.94.3.1009>
- Ryan, A.J. (1983). Overtraining in athletes: a roundtable. *The physician and Sportsmedicine*, 11, 93-100. <https://doi.org/10.1080/00913847.1983.11708610>
- Terry, P. C. (2000). An overview of the relationship between mood and performance in sport. *Australian Journal of Psychology*, 52, S115.

CONTENIDO ITF ACADEMY RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)



Derechos de Autor (c) Dario Novak & Tijana Cirkovic 2015



Este texto está protegido por una licencia [Creative Commons 4.0](#).

Usted es libre para Compartir —copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato— y Adaptar el documento —remezclar, transformar y crear a partir del material— para cualquier propósito, incluso para fines comerciales, siempre que cumpla la condición de:

Atribución: Usted debe dar crédito a la obra original de manera adecuada, proporcionar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que tiene el apoyo del licenciante o lo recibe por el uso que hace de la obra.

[Resumen de licencia](#) - [Texto completo de la licencia](#)