



Aspectos psicológicos vinculados con la ansiedad bajo presión

Takehiro Iwatsuki (JAP), Judy Van Raalte, Britton Brewer, Albert Petitpas (USA) y Masanori Takahashi (JAP)

ITF Coaching and Sport Science Review 2016; 68 (24): 8-9

RESUMEN

Los tenistas que se focalizan en la ejecución de sus destrezas y en la auto-regulación es probable que mejoren en el entrenamiento. Por otro lado, concentrarse demasiado en el rendimiento (reversión) puede tener como consecuencia una "parálisis por análisis" y una disminución del rendimiento. El propósito de este estudio fue examinar la relación entre la reversión, la auto-regulación, y la ansiedad bajo presión percibida, en 180 tenistas masculinos y femeninos de la División de la NCAA, en los Estados Unidos (78 jugadores), y de la Liga I en Japón (102 jugadores). Los resultados indicaron que el foco en la ejecución de las destrezas por medio de la auto-regulación se asociaba de manera positiva con el proceso motriz consciente, y negativamente con la ansiedad percibida. Esto significa que los tenistas que controlan sus movimientos de manera consciente tienen menor posibilidad de percibir la ansiedad propia bajo presión.

Palabras clave: psicología, re-inversión, auto-foco,

comparación inter-cultural

Recibido: 27 Agosto 2015

Aceptado: 22 Enero 2016

Autor correspondiente:

Takehiro Iwatsuki

Correo electrónico:

takehiro.iwatsuki@unlv.edu

INTRODUCCIÓN

El tenis competitivo requiere un excelente estado físico y mental para lograr el óptimo rendimiento. La investigación muestra, sin embargo, que aún los jugadores más habilidosos también experimentan ansiedad bajo presión (Beilock, 2010). La Teoría de la Reversión (Masters y Maxwell, 2008) indica que los atletas que se concentran en los aspectos mecánicos de la motricidad tienen mayores posibilidades de experimentar "parálisis por análisis", o ansiedad bajo presión, que otros deportistas. Si bien la reversión se asocia con la ansiedad en la competición, la Teoría de la Auto-regulación, (Zimmerman, 2008) sugiere que enfocarse en los aspectos técnicos del rendimiento motor se relaciona con las mejoras de las destrezas en el entrenamiento. Por lo tanto, existe una aparente paradoja. Los tenistas que reinvierten y se concentran en sus movimientos durante la competición son proclives a la ansiedad, pero aquellos que se auto-regulan y se concentran en detalles mecánicos durante el entrenamiento, modifican y mejoran sus golpes. Comprender las relaciones entre reversión, auto-regulación, y ansiedad de los tenistas de alto nivel puede ayudar para que los entrenadores equilibren las exigencias a la hora de desarrollar las destrezas y el rendimiento en las situaciones de presión. Por lo tanto, el propósito de esta investigación fue examinar las relaciones entre reversión, auto-regulación y conductas de ansiedad percibida en los tenistas competitivos de los diferentes países.

MÉTODO

Los participantes fueron 180 tenistas intercolegiales (98 varones y 82 mujeres) de la 1a División de la NCAA de los Estados Unidos (78 jugadores) y de la Liga I en Japón (102 jugadores).

Procedimiento

Todos los tenistas dieron su consentimiento informado y completaron las versiones impresas de cuestionarios psicológicos validados sobre la consciencia del movimiento

(reversión) y la planificación (Hong y O'Neil Jr., 2001; Howard y cols., 2000; Masters, Eves, y Maxwell, 2005; Peltier y cols., 2006). Los participantes también respondieron la pregunta, "¿Cuál es su tendencia a la ansiedad bajo presión en el tenis?"

RESULTADOS

El propósito de este estudio fue examinar las relaciones entre la reversión, la auto-regulación, y la ansiedad percibida bajo presión. También se realizaron comparaciones transculturales entre los tenistas de los Estados Unidos y Japón. Los resultados indicaron



que para los tenistas, el prestar atención a los movimientos y controlarlos de manera consciente, (proceso motriz consciente) estaba correlacionado positivamente con las habilidades clave de auto-regulación, pero la planificación, el monitoreo, el esfuerzo, la auto-eficacia, la evaluación y el reflejo no tenían relación con la ansiedad bajo presión. Debe notarse, sin embargo, que el proceso motriz consciente no tenía relación con la ansiedad bajo presión. Por lo tanto, reinventar controlando el movimiento conscientemente puede ser valioso para los tenistas competitivos.

Con respecto al monitoreo del estilo de movimiento (por ejemplo, pensar cómo vas a ejecutar un golpe de derecha o lo que los demás piensan de ti cuando estás ejecutando un tiro o avanzando hacia la pelota en la cancha), focalizar en el estilo de movimiento se asociaban con una mayor probabilidad de ansiedad bajo presión. Los tenistas que se concentran en cómo los otros evalúan su juego tienen mayores probabilidades de ansiedad bajo presión.

Cuatro habilidades de auto-regulación (planificación, monitoreo, esfuerzo y auto-eficacia) demostraron una relación negativa con la ansiedad percibida. Esto significa que los atletas que se perciben como mejores para la planificación, el monitoreo, el esfuerzo y la auto-eficacia tenían menores probabilidades de percibirse con ansiedad bajo presión. Para los entrenadores de tenis, puede ser útil concentrarse en estas habilidades, particularmente cuando trabajan con jugadores que tratan de abordar los temas relacionados con la ansiedad. Se compararon jugadores de universidades estadounidenses y japonesas en términos de reinversión, auto-regulación, y ansiedad percibida. No se realizaron predicciones sobre estas variables relacionadas con las diferencias entre los grupos, pues no quedaba claro cómo se relacionaban entre sí los diferentes factores (el ser, la cultura nacional, la cultura tenística), la reinversión, la auto-regulación y la ansiedad percibida). Los resultados indicaron que había una diferencia significativa entre los jugadores estadounidenses y los japoneses. Comparando los jugadores de tenis japoneses y los estadounidenses, éstos informaron que controlaban sus movimientos y trabajaban la auto-regulación, y tendían menos a la ansiedad bajo presión. En consecuencia, los entrenadores de tenis deben considerar el origen nacional y/o el trasfondo cultural de sus jugadores.

Se deben tener presentes las limitaciones de este estudio. El diseño de la investigación excluye la determinación de causa y efecto. Se necesita aún investigación adicional para descubrir si las habilidades de auto-regulación causan cambios en la ansiedad percibida y real. El estudio incluyó una comparación cultural entre dos países. La investigación posterior ayudará para poder determinar si estos resultados aplican a los tenistas de otros países.



CONCLUSIÓN

En conclusión, esta investigación exploró las relaciones entre reinversión, auto-regulación y ansiedad percibida. Los resultados de la investigación indican que la tendencia a controlar conscientemente los movimientos podría beneficiar a los tenistas, pues este control consciente puede mejorar los golpes y no se relaciona con la ansiedad percibida bajo presión. La tendencia a monitorear conscientemente el estilo de movimiento y a considerar cómo perciben los movimientos los

demás, se asoció, sin embargo, con la percepción de ansiedad bajo presión. Ayudar a los tenistas a no concentrarse en la opinión de sus adversarios ni de sus espectadores puede ser algo positivo. Además, las habilidades de auto-regulación (por ej. la auto-eficacia) se asociaron con una menor ansiedad percibida bajo presión. Finalmente, este estudio demostró las diferencias culturales entre los jugadores estadounidenses y los japoneses.

Qué deben saber/ hacer los entrenadores o los atletas

- Mejorar las habilidades de auto-regulación, sobretodo, la auto-eficacia, puede reducir la ansiedad en los tenistas.
- Trabajar de manera consciente para controlar los movimientos puede ser útil para desarrollar la mecánica del golpe.
- Concentrarse en cómo perciben la mecánica y la forma propia los demás, (por ejemplo, cómo perciben los demás el servicio propio) puede incrementar la ansiedad percibida de los tenistas.
- Utilizar un foco externo, (por ejemplo, Hacia dónde vas a golpear la pelota) es una destreza valiosa (ver Wulf, 2013).

AGRADECIMIENTOS

Esta investigación fue subvencionada por una beca del Departamento de Entrenamiento de la Federación Internacional de Tenis. Los autores agradecen a todos los jugadores y universidades/ facultades de los EEUU y Japón por su entusiasta participación. Expresamos nuestro sincero agradecimiento al equipo de Athletic Counseling Research de Springfield College por su ayuda conceptualizando las ideas para este estudio.

REFERENCIAS

- Beilock, S. (2010). Choke: What the secrets of the brain reveal about getting it right when you have to. New York: Free Press.
- Hong, E., & O'Neil Jr, H. (2001). Construct validation of a trait self-regulation model. *International Journal of Psychology*, 36, 186-194. Howard, B., McGee, S., Shia, R., & Hong, N. (2000). Metacognitive self-regulation and problem-solving expanding the theory base through factor analysis. Paper presented at the Annual Meeting of the American Educational Research Association, New Orleans, LA. <https://doi.org/10.1080/00207590042000146>
- Masters, R., Eves, F., & Maxwell, J. (2005). Development of a movement specific reinvestment scale. In T. Morris, P. Terry, S. Gordon, S. Hanrahan, L. Ievleva, G. Kolt, & P. Tremayne (Eds.), *Proceedings of the ISSP 11th World Congress of Sport Psychology*. Sydney, Australia: International Society of Sport Psychology.
- Masters, R., & Maxwell, J. (2008). The theory of reinvestment. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1, 160-183. <https://doi.org/10.1080/17509840802287218>
- Peltier, J., Hay, A., & Drago, W. (2006). Reflecting on self-regulation: Scale extension and a comparison of undergraduate business students in the United Kingdom. *Journal of Marketing Education*, 28, 5-16. <https://doi.org/10.1177/0273475305279658>
- Zimmerman, B. (2008). Investigating self-regulation and motivation: Historical background, methodological developments, and future prospects. *American Education Research Journal*, 45, 166-183. <https://doi.org/10.3102/0002831207312909>
- Wulf, G. (2013). Attentional focus and motor learning: A review of 15 years. *International Review of Sport and*

Exercise Psychology, 6, 77-104.
<https://doi.org/10.1080/1750984X.2012.723728>



Este texto está protegido por una licencia [Creative Commons 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

CONTENIDO ITF ACADEMY RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)



Derechos de Autor (c) Takehiro Iwatsuki , Judy Van Raalte, Britton Brewer, Albert
Petitpas and Masanori Takahashi 2016

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.

[Resumendelicencia](#) - [Textocompletodelalicencia](#)