



Incidencia de los factores psicosociales en el proceso de mejora de las habilidades tenísticas

John Toner (GBR) y Adam R. Nicholls (GBR)

ITF Coaching and Sport Science Review 2016; 70 (24): 26-28

RESUMEN

Una parte muy común del proceso de entrenamiento de los tenistas consiste en la supervisión que realizan los entrenadores de los cambios técnicos, con el deseo de mejorar el rendimiento. Varios factores psicosociales concomitantes (por ej. la confianza) parecen importantes para que el deportista/entrenador pueda realizar tales mejoras de manera exitosa. El presente estudio exploró el tema llevando a cabo una serie de entrevistas semi-estructuradas con tenistas de nivel avanzado quienes han intentado mejorar específicamente algún aspecto de su técnica. Confiar y comprometerse con los cambios propuestos por el entrenador proporcionaba más probabilidades de que el proceso de mejora tuviera éxito. Nuestros datos sugieren la necesidad de una mejor comunicación entre el entrenador y el deportista, tanto al iniciar el proceso de mejora como a lo largo del mismo.

Palabras clave: Compromiso, confianza, experiencia, Modelo Cinco-A, entrenamiento
Recibido: 02 Julio 2016
Aceptado: 03 October 2016
Autor correspondiente: John Toner
Correo electrónico: John.toner@hull.ac.uk

INTRODUCCIÓN

Los jugadores de alto nivel pueden tratar de mejorar su técnica cuando sus movimientos se ven “atenuados” o cuando los cambios en los diseños del material les obligan a buscar soluciones óptimas para los nuevos problemas (Carson y Collins, 2011; Toner y Moran, 2015). A pesar de la aparente importancia, no existe un estudio sistemático de los factores psicosociales (es decir, los estados mentales, los rasgos psicológicos, y los aspectos socio-ambientales) que puedan sustentar los casos exitosos o no de este proceso. Esto es sorprendente, dada la importancia atribuida a estos factores para ayudar a los jugadores a enfrentarse a estos desafíos (o sea, mejorar su juego, recuperarse de lesiones, hacer la transición entre deportes) que inevitablemente surgen en la participación deportiva (MacNamara, Button, y Collins, 2010). Para tratar este tema, Carson y Collins (2011) proponen cuatro factores psicosociales que afectan el proceso de mejora técnica: participación en el proceso, compromiso, fe y confianza en la mejora técnica específica recomendada por el entrenador. Estudiamos la propuesta de Carson y Collins (2011) llevando a cabo una serie de entrevistas semi-estructuradas con tenistas avanzados quienes han intentado mejorar específicamente algún aspecto de su técnica.

MÉTODO

Se utilizaron intencionalmente para este estudio, seis varones y dos mujeres, entre 19 y 30 años de edad, (Mage = 23.5, DE = 4.3) que habían realizado procesos de mejora de su técnica durante los últimos 5 años (ver mayores detalles en la Tabla 1).

Pseudónimo	Edad y clasificación cuando se hizo lamejora	Mejora técnica
Scott	16 (3.1)	Acortar el movimiento hacia atrás en el golpe de derecha.
John	17 (2.1)	Adoptar la empuñadura del este para el golpe de derecha.
Mike	15 (3.1)	Acortar el movimiento hacia atrás en el golpe de revés.
Matty	18 (3.1)	Acortar el movimiento hacia atrás en el golpe de derecha.
Paul	18 (1.2)	Adoptar la empuñadura continental para el golpe de derecha.
Luke	28 (1.1)	Cambiar el recorrido del golpe de derecha.
Michelle	21 (2.2)	Acortar el movimiento hacia atrás en el golpe de revés.
Andrea	20 (3.1)	Alinear la cara de la raqueta para el golpe de derecha.

Nota: Para los jugadores junior y adultos hay 20 niveles de clasificación, comenzando con 10.2, el más bajo, y progresando hasta 10.1, 9.2, 9.1 etc. hasta llegar a 1.1, la clasificación más alta.



Cada uno respondió a una entrevista semi-estructurada cara a cara y en profundidad. Aunque los temas de las entrevistas y las investigaciones suplementarias se basaron en el trabajo de especialistas en el área de la mejora técnica (ej. Carson y Collins, 2011), el carácter semi-estructurado facilitó la descripción y aclaración de detalles en las entrevistas y aseguró la flexibilidad y sensibilidad de los temas emergentes. Las entrevistas duraron entre 55 y 95 minutos.

El objetivo principal de las mismas fue la identificación de los moderadores del cambio (o sea, los factores psicológicos que afectaron el proceso de mejora).

ANÁLISIS

Los datos fueron analizados de manera abductiva (involucrando una serie de procesos inductivos y deductivos). Se utilizó un análisis de contenido inductivo para identificar las unidades de sentido que luego fueron agrupadas para formar categorías emergentes (temas de orden inferior), en base a sus similitudes y diferencias con otras categorías. Seguidamente, se repitió el proceso para generar temas de orden superior hasta alcanzar la saturación teórica, donde todas las nuevas unidades de sentido se acomodan dentro del código de estructura existente.

RESULTADOS

En esta sección destacamos dos moderadores psicosociales clave (es decir, el compromiso y la confianza) que inciden para que el proceso de mejora técnica sea exitoso o no.

Compromiso

Los jugadores hablaron de su compromiso para realizar la mejora de la técnica deseada, particularmente durante las primeras etapas del cambio. Demostraron que se sentían incómodos con el movimiento, cuando lo intentaron por primera vez, en una situación competitiva y, como consecuencia, les faltó compromiso a la hora de elegir el tiro. Aunque todos los participantes estaban totalmente comprometidos con el nuevo movimiento durante el entrenamiento, esto cambió cuando algunos jugaron un partido. En esa circunstancia, sus deseos de ganar parecieron ser más fuertes que el deseo de seguir comprometidos e intentar el nuevo movimiento. Por ejemplo, Scott explicó que:

"mantenía la forma, pero es como tu lado competitivo.... Yo tenía demasiados deseos de ganar como para permanecer así y aceptar algunos errores. Me mantuve con el nuevo movimiento cuando ejecuté un golpe de derecha liftado, pero no diría que pegué muchos de esos, pues más bien trataba de evitarlos".

El compromiso de los jugadores también estaba relacionado con la medida de lo que estaban preparados a aceptar, y que cometerían errores durante la competición. John admitió que pudo haber tenido problemas para aplicar la mejora técnica pues se puso bajo gran presión al tratar de realizarla impecablemente - incluso durante las etapas iniciales del cambio.

"No estaba preparado para cometer ni un error con el golpe de derecha. Creé una imagen mental para mí en la cual no me permitía cometer errores ni fallar... Temía cometer errores y tenía miedo de perder."

Aunque la evidencia anterior sugeriría que muchos jugadores luchaban por comprometerse con el nuevo movimiento, cuatro jugadores revelaron que, a pesar de los contratiempos iniciales en la competición, se comprometieron totalmente con la nueva técnica, pues se dieron cuenta de que no había razón para volver al antiguo patrón de movimiento ineficiente. Para ilustrarlo, Mike estaba listo para aceptar que "cometería un montón de errores... En mi cabeza sabía que era mejor ir por él y cometer el error que correr a su alrededor o golpear una cortada y ganar". Estos jugadores también mencionaron el papel importante que juegan sus entrenadores ayudando a

quitar presión, enfatizando que entrenamiento y los resultados de la competición no tienen importancia en las primeras etapas del proceso de cambio (o sea, enfocarse en el proceso de rendimiento). Muchos indicaron su preocupación por perder los partidos durante las etapas iniciales del cambio, pero:

"Durante este mes, jugué dos torneos y perdí en la primera ronda, y el entrenador que me decía: "no te preocupes por ganar, simplemente, ve y trata de aplicar la mejora técnica" y añadía "cuando estés cambiando algo, espera perder, pero vas a comenzar a ganar cuando lo hagas correctamente"

La medida en la cual estos jugadores regulaban sus expectativas contrasta notablemente con las experiencias de John y Paul (quienes lucharon durante el cambio) y expresaron haber sufrido presión considerable desde el inicio. Por ejemplo, Paul expresó que su actitud era "¿podemos terminar con esto lo antes posible? Quizás, progresé demasiado rápido y no llegué a construir las bases- con los ejercicios de canastos no había perfeccionado eso, y ahora estamos tratando de apresurarnos pues estoy en competición"



Confianza

La confianza también tuvo una incidencia importante en la habilidad de los jugadores para aplicar el cambio. Seis jugadores expresaron gran confianza en la habilidad de sus entrenadores para ayudarles a mejorar su juego. Scott recuerda cuando le presentaron la idea, se sintió:

"bastante confiado, estaba tan contento con mi tenis en ese momento y también gracias a las dos personas que trabajaban conmigo, era como que seguro eso iba a funcionar... no me va a afectar (negativamente)".

Los primeros contratiempos en los eventos competitivos tuvieron un impacto significativo en la confianza de cuatro jugadores relacionado con su habilidad para ejecutar la nueva técnica si jugaban bajo presión. Por ejemplo, Scott explicó:

"sufrí un golpe general en mi estado de ánimo por cómo estuvo el torneo, y mirando retrospectivamente, esto tenía que ver con mi baja actitud en el entrenamiento, realmente, fue bastante desalentador... El día anterior al torneo, pensaba que no podría haber estado mejor en la práctica, y sin embargo, no lo podía hacer, entonces mi confianza y mi disfrute de hacerlo empeoraron en las semanas siguientes."

Significativamente, los jugadores que mantuvieron la confianza en su propia habilidad para aplicar el nuevo movimiento bajo presión trabajaban con entrenadores quienes parecían haber utilizado distintas habilidades psicológicas para mejorar su confianza. Por ejemplo, estos entrenadores intentaron lograr que cinco jugadores se concentraran más en el proceso de rendimiento que en el resultado de la competición. En tres casos, los entrenadores parecieron utilizar la técnica de reestructuración cognitiva mostrando a los jugadores la evidencia de rendimientos con éxito en una tableta o un video. Andrea sintió que ver "buenas" ejecuciones en video le mostró "con claridad en su mente lo que yo estaba haciendo y a qué

apuntaba” y esto mejoró su confianza en que su acción estaba mejorando en la dirección deseada.

COMENTARIO

Los resultados demuestran que el proceso de mejora técnica implica cierto grado de riesgo y que los casos de cambio sin éxito tienden a afectar, no solamente el desarrollo de las habilidades del deportista, sino también su compromiso a largo plazo en la competencia deportiva. Sin embargo, es interesante notar que cuatro jugadores sintieron que el proceso había sido sumamente exitoso y había contribuido a mejorar su juego. Significativamente, los resultados proporcionan apoyo empírico a la propuesta del Modelo de CINCO A's (Carson y Collins, 2011) según la cual, varios factores psicosociales concomitantes tendrán una gran incidencia en el grado de éxito del cambio técnico por parte de entrenadores y jugadores. El grado de compromiso del deportista y su confianza en el proceso parecen ser absolutamente cruciales en este aspecto. El compromiso con el nuevo movimiento se puede mejorar si los entrenadores logran que sus jugadores regulen sus expectativas de manera adecuada. Los jugadores necesitan aceptar que el nuevo movimiento puede resultar incómodo, y que experimentarán una caída en su nivel de rendimiento durante un tiempo. A la larga, por medio de imágenes y objetivos fijados por cada uno, los entrenadores podrán “vender” el progreso del jugador y mantener su compromiso con el cambio. Hay también varios métodos que pueden utilizar los entrenadores para mejorar la confianza del jugador a la hora de realizar el nuevo movimiento. Los entrenadores deben tratar de que los jugadores eviten la competición hasta lograr la confianza para ejecutar consistentemente el nuevo movimiento bajo presión (o sea, “a prueba de presión” (ver Carson y Collins, 2016). Además, sería conveniente iniciar el cambio “fuera de temporada” en lugar de hacerlo en el medio de la temporada competitiva. Las técnicas para mejorar la confianza también se pueden utilizar para evaluar los niveles de confianza del deportista y para generarla mejorando los objetivos de estrategia hacia las necesidades que se perciban de tal confianza (Hays, Thomas, Maynard, y Butt, 2010). Finalmente, el uso del video puede mejorar la confianza del deportista al verse cómo está progresando hacia la técnica deseada. Además, los entrenadores pueden adoptar un estilo de enseñanza que ofrezca su apoyo durante el proceso de mejora, escuchando los puntos de vista de su jugador, permitiéndole su opinión en el proceso y focalizándose en la mejora técnica en lugar de en el resultado de los partidos.

REFERENCIAS

Carson, H.J., & Collins, D. (2011). Refining and regaining skills in fixation/diversification stage performers: The

Five-A Model. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4, 146-167. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2011.613682>

Carson, H.J., & Collins, D. (2016). Implementing the Five-A Model of technical refinement: Key roles of the sport psychologist. *Journal of Applied Sport Psychology*, 28, 392-409. <https://doi.org/10.1080/10413200.2016.1162224>

Hays, K., Thomas, O., Maynard, I., & Butt, J. (2010). The role of confidence profiling in cognitive-behavioral interventions in sport. *Sport Psychologist*, 24, 393. <https://doi.org/10.1123/tsp.24.3.393>

MacNamara, Á., Button, A., & Collins, D. (2010). The role of psychological characteristics in facilitating the pathway to elite performance. Part 2: Examining environmental and stage-related differences in skills and behaviors. *The Sport Psychologist*, 24, 74-96. <https://doi.org/10.1123/tsp.24.1.74>

Toner, J., & Moran, A. (2015). Enhancing performance proficiency at the expert level: Considering the role of 'somaesthetic awareness'. *Psychology of Sport and Exercise*, 16, 110-117. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.07.006>

CONTENIDO ITF ACADEMY RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)



Derechos de Autor (c) John Toner y Adam R. Nicholls 2016



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