



# Emociones en jóvenes tenistas: Una nueva escala específica para el tenis

Antonio Daino, Vanessa Costa, Riccardo Martoni y Sergio Costa

Italian Tennis Federation, Italia.

## RESUMEN

Este artículo describe el desarrollo de la "Escala de Percepción de las Emociones en el Tenis" (SPET). Esta escala intenta contribuir a la comprensión y evaluación de las respuestas relacionadas con la gestión inadecuada de las emociones en la competición de tenis. Se indica cómo la herramienta SPET podría representar un primer paso para aumentar la conciencia de los jugadores y podría ser utilizada por los entrenadores para comparar su percepción de las emociones del jugador con la de sus deportistas.

**Palabras clave:** escala, Emociones, Cuestionario de Tenis, Test SPET.

**Recibido:** 3 Octubre 2021

**Aceptado:** 24 Noviembre 2021

**Correspondencia:** Antonio Daino.  
Email: [adaino@libero.it](mailto:adaino@libero.it)

## INTRODUCCIÓN

Las emociones son sentimientos subjetivos multifacéticos que reflejan las interacciones esperadas, actuales o pasadas con el entorno y desempeñan un papel fundamental en la adaptación y el rendimiento humanos al mejorar la ingesta sensorial, la detección de estímulos relevantes, la disposición a las respuestas conductuales, la toma de decisiones y las interacciones sociales interpersonales (Robazza y Ruiz, 2018). Estos efectos beneficiosos mejoran la salud y el rendimiento humano en cualquier esfuerzo. Durante muchos años, los psicólogos del deporte se han preocupado por el estudio de los efectos negativos del estrés y la ansiedad que se supone que son los principales factores en el fracaso de los ejecutantes para utilizar plenamente y con eficacia sus habilidades (Robazza, 2006).

Estos aspectos están presentes también en el tenis, donde el grado de autoeficacia para afrontar las tareas del partido influye en las emociones y en su percepción (Costa et al., 2015). Por ello, los partidos despiertan tanto en el público como en los jugadores una enorme implicación emocional; los jóvenes tenistas se ven obligados a menudo a lidiar con fuertes emociones que suelen afectar negativamente a su rendimiento. La ansiedad, la tristeza, el miedo y la ira son emociones que se sienten con mucha frecuencia, y los jugadores jóvenes, en comparación con los jugadores profesionales, son menos capaces de comprender y explicar estos sentimientos opresivos, y de afrontarlos eficazmente durante los torneos.

El interés por el campo de las emociones apareció por primera vez en el seno de la Federación Italiana de Tenis hace muchos años, pero tomó forma en un proyecto de investigación que se inició en 2016 cuando el personal mental del Instituto R. Lombardi, bajo la dirección de Michelangelo Dell'Edera y coordinado por Antonio Daino, planteó el "Proyecto ABC de la Emoción". Este proyecto fue diseñado para investigar las emociones conectadas al contexto competitivo en lo que respecta a los jugadores de nivel nacional sub-12 (Daino & Uberti, 2014). Este trabajo, llevado a cabo con 30 tenistas italianos seleccionados (equilibrados por género, edad y nivel de juego), reveló que, al pedir a los jóvenes tenistas que enumeraran las emociones que suelen experimentar en la pista, el 70% de ellos comenzó con emociones negativas como primera respuesta (ansiedad, ira y miedo), mientras que solo el 30% informó de emociones positivas (alegría, felicidad y serenidad). Esto puede atribuirse al hecho de que, en los deportes juveniles, se hace excesivo hincapié en el resultado

en lugar de la diversión, que por el contrario debería ser un elemento fundamental en estas fases del deporte (Merkerl, 2013).

Por estas razones, se desarrolló una herramienta para detectar y medir estos sentimientos con el objetivo de utilizar este conocimiento para enseñar a gestionar las emociones. Se denomina "Escala de Percepción de las Emociones en el Tenis" (SPET) y se pudo establecer gracias a un cuestionario de autoinforme. El objetivo de este cuestionario era determinar los aspectos emocionales más dominantes durante la práctica del tenis de competición.

El propósito de la siguiente investigación fue monitorear las ideas, pensamientos, creencias y experiencias emocionales en relación con el rendimiento del tenis en los diferentes grupos de edad, niveles y géneros, utilizando la nueva escala propuesta. Esta información sería, por tanto, útil no sólo para mejorar la conciencia emocional de los jugadores, sino también para promover la autorregulación de las emociones percibidas durante los partidos.

## MÉTODO

### Participantes

El cuestionario se suministró a 136 participantes, 93 hombres y 43 mujeres, con una edad media de 20,27 años, con una DE de 8,6, y agrupados en 4 grupos diferentes en función de cada rol tenístico específico (entrenadores, jugadores de la selección italiana sub-16, tenistas de competición sub-16 y aficionados sub-16).

**Tabla 1**

*Media y DE de los 4 grupos.*

	Num.	Media	DE
Entrenadores	55	28.90	7.09
Jugadores de la selección italiana	29	15.89	1.84
Jugadores de tenis de competición	25	12.84	1.74
Aficionados	27	14.25	2.24

### CUESTIONARIO

La "Escala de Percepción de las Emociones en el Tenis" (SPET) fue administrada en las entrevistas post-partido de los jugadores entre 2012-2014 con los entrenadores mentales de la Federación Italiana de Tenis, y produjo una primera versión de 30 ítems en total. Esta versión fue revisada para tener una versión final con 20 ítems, utilizando sólo aquellos dirigidos a investigar la especificidad de las emociones del tenis. El cuestionario evaluaba 3 áreas diferentes: Emociones, Pensamientos y Comportamiento y se compone de los siguientes ítems.

1. Competir me hace sentir a gusto y con energía.
2. Mi rendimiento mejora cuando juego ante el público.
3. Suelo rendir más durante los entrenamientos que durante los partidos de competición.
4. Tengo mucho miedo de perder el partido.
5. Me pongo de puntillas para mantenerme activo y activado.
6. Utilizo una técnica de respiración para adaptarme mejor a la presión de un partido.
7. No puedo soportar la presión del tercer set y deseo que termine.
8. Cruzo los dedos para no jugar contra ciertos jugadores.
9. Soy capaz de concentrarme y no distraerme incluso en los momentos de agobio.
10. Juego mi mejor tenis durante los partidos difíciles.
11. Siento demasiada tensión durante un partido.
12. Mis rivales juegan mejor cuando lo hacen contra mí.
13. Soy capaz de liberar la tensión entre los puntos.
14. Soy capaz de controlar mi ira tras un error no forzado.
15. Me bloqueo en los puntos de break.
16. Mi coordinación empeora cuando estoy bajo presión.
17. Soy capaz de relajarme y tranquilizarme durante los descansos entre partidos.
18. Juego mejor durante los partidos de competición que en los entrenamientos.
19. Me abruma mis pensamientos.
20. Pierdo oportunidades por culpa de la indecisión.

A continuación, se pidió a los jugadores que respondieran, pensando en lo que sentían durante los partidos del torneo, indicando para cada ítem, sobre la base de una escala Likert de cuatro puntos, si esa sensación se percibía "siempre", "a menudo", "a veces" o "nunca". A continuación, se asignó una puntuación creciente o decreciente, de cuatro a uno, en función de la orientación de la pregunta concreta.

### Procedimiento

Se invitó a los participantes, en grupos, a responder al cuestionario, siendo lo más sinceros posible, ya que la prueba era absolutamente anónima, sin respuestas correctas/incorrectas.

### Análisis estadístico

Los análisis de datos se realizaron con Statistica 8.0. La distribución de la normalidad de las variables se evaluó con la prueba de Shapiro-Wilk y, dado que los resultados de las variables no se distribuían normalmente, se realizaron pruebas no paramétricas para la comparación de grupos y el análisis de grupos. Los umbrales de significación se fijaron en  $p < 0,05$ .

### RESULTADOS

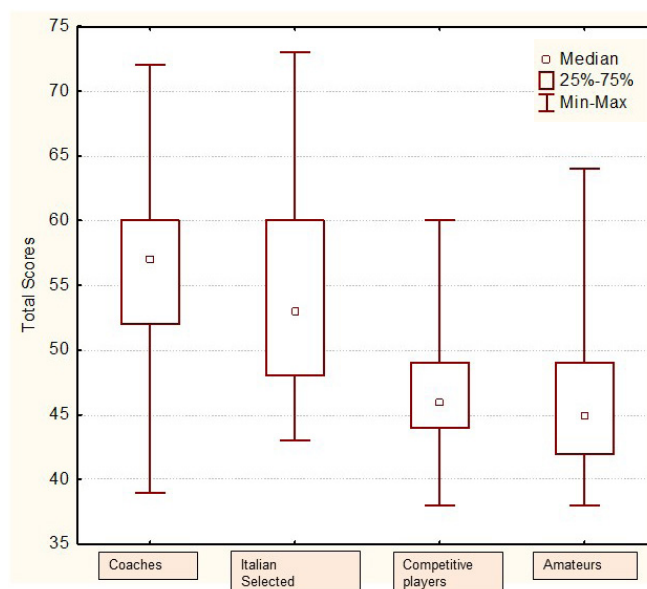


Figura 1. Comparación de la puntuación total en los cuatro grupos.

El análisis de Kruskal-Wallis muestra que los grupos difieren en la puntuación total del cuestionario (Fig.1) [ $H(3, N=136) = 47,67597, p = 0,000$ ]. Además, las comparaciones de la prueba U de Mann-Whitney muestran algunas diferencias entre los grupos [Entrenadores vs Tenistas de Competición ( $Z: 5,08; p: 0,000$ ); Entrenadores vs Aficionados ( $Z: 5,37; p: 0,000$ ); Italianos Seleccionados vs Tenistas de Competición ( $Z: 3,96; p: 0,000$ ); Italianos Seleccionados vs Amateurs ( $Z: 4,27; p: 0,000$ )], con la excepción de la comparación Entrenadores vs Italianos Seleccionados ( $Z: 1,16; p: 0,245$ ) y la comparación Tenistas Competitivos vs Amateurs ( $Z: 0,43; p: 0,781$ ).

De acuerdo con los datos de k-means, el diagrama de escala (Fig. 2) muestra la solución de dos clústeres con 76 sujetos en el clúster 1 (Entrenadores e Italianos Seleccionados) y 60 sujetos en el clúster 2 (Tenistas de Competición y Aficionados).

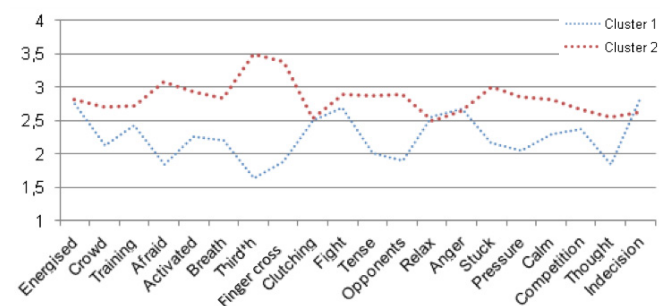


Figura 2. Gráfico de las medias de cada grupo.

Tabla 2

Medias y DE de los dos grupos para cada ítem del cuestionario.

			Grupo 1		Grupo 2		Prueba U de Mann-Whitney	
			Media	Desviación Std.	Media	Desviación Std.	Z	nivel p
1	Energía	E	2,75	0,75	2,82	0,60	0,55	0,580
2	Público	T	2,12	0,88	2,71	0,88	3,57	0,000
3	Práctica	T	2,43	0,87	2,72	0,74	2,18	0,028
4	Miedo	E	1,85	0,80	3,08	0,69	7,17	0,000
5	Activado	B	2,27	0,90	2,93	0,85	3,92	0,000
6	Respiración	B	2,20	1,02	2,84	0,92	3,49	0,000
7	Tercero	T	1,63	0,88	3,49	0,64	8,48	0,000
8	Cruzar los dedos	T	1,88	0,98	3,39	0,75	7,28	0,000
9	Concentrado	T	2,50	0,72	2,54	0,77	0,39	0,696
10	Difícil	B	2,70	0,87	2,89	0,76	1,13	0,254
11	Tensión	E	2,02	0,85	2,88	0,73	5,33	0,000
12	Rivales	T	1,90	0,66	2,89	0,78	6,32	0,000
13	Relajación	B	2,57	0,79	2,49	0,70	-0,79	0,423
14	Ira	B	2,68	0,93	2,64	0,90	-0,14	0,886
15	Bloqueo	E	2,17	0,76	3,00	0,59	5,88	0,000
16	Presión	E	2,05	0,81	2,86	0,76	5,14	0,000
17	Calma	B	2,30	0,79	2,82	0,87	3,28	0,001
18	Competición	B	2,38	0,94	2,66	0,84	1,77	0,075
19	Pensamientos	T	1,85	0,94	2,55	0,89	4,05	0,000
20	Indecisión	E	2,83	0,89	2,62	0,78	-1,22	0,220

Como se muestra en la Tabla 2, los dos clusters difieren en 13 ítems, 6 de ellos relacionados con el área de los pensamientos (ítems 2, 3, 7, 8, 12, 19), 4 con las emociones (ítems 4, 11, 15, 16) y 3 con los comportamientos (ítems 5, 6, 17).

## DISCUSIÓN

Este estudio muestra cómo la conciencia de las propias experiencias emocionales, la capacidad de reconocerlas en la pista, de aceptarlas y gestionarlas para obtener un rendimiento eficaz parece estar más influenciada por el nivel y las habilidades tenísticas que por la edad y el sexo de los jugadores. Además, estas diferencias se producen en el ámbito del pensamiento, muy probablemente porque marcan la diferencia en la gestión emocional entre los jugadores expertos y los menos expertos. Para este último grupo se han encontrado pequeñas diferencias en los comportamientos para gestionar estas dificultades, especialmente para liberar la tensión entre los puntos en lugar de controlar la ira después de un error no forzado.

El segundo grupo, compuesto por los tenistas no profesionales, informó de más emociones negativas como la tensión, el miedo, la presión y el bloqueo. Y muy probablemente, por esta razón, realizan diferentes conductas para liberar la tensión y mantener la calma, como la respiración y la activación.

Estas observaciones, de acuerdo con la revisión de Laborde et al. (2015) sobre la Inteligencia Emocional en el deporte, podrían sugerir que la capacidad de reconocer y gestionar eficazmente las emociones en la pista puede estar asociada con las respuestas fisiológicas al estrés y el uso exitoso de habilidades psicológicas, como el pensamiento funcional.

Por estas razones, ya que estas habilidades son entrenables, iniciar caminos de enseñanza, reconocimiento, concienciación y, finalmente, entrenamiento, proporcionará un aumento de las habilidades mentales y emocionales (no sólo la táctica y la técnica), permitiendo a los jóvenes jugadores un crecimiento óptimo no sólo en el tenis, sino también como seres humanos.

## CONCLUSIÓN

En conclusión, la herramienta SPET representa un primer paso para aumentar la conciencia de los jugadores y podría ser utilizada por los entrenadores para comparar su percepción con la de sus deportistas, discutiendo sobre lo que sucede en la cancha. Estudios futuros deberían confirmar la validez de la escala, así como superar los límites de aquellos grupos que no son homogéneos por género y nivel.

Sin embargo, SPET también puede ayudar a los psicólogos deportivos a elegir el mejor entrenamiento emocional para cada jugador en concreto, ayudándoles a trabajar la dimensión emocional más necesaria durante los partidos (conciencia de las emociones, pensamientos o comportamientos). La correcta comprensión de los supuestos que están en la mente de nuestros niños y deportistas es una premisa indispensable para una intervención eficaz y podría ayudarnos a crear ejercicios de cancha que permitan al deportista experimentar y gestionar sus emociones.

## CONFLICTO DE INTERESES Y FINANCIACIÓN

Los autores declaran no tener ningún conflicto de intereses y que no recibieron ninguna financiación para realizar la investigación.

## REFERENCIAS

Costa, S., Livi, S. & Polani, D. (2015). Una scala per la misura delle convinzioni di efficacia personale nel tennis. *Il Giornale Italiano Psicologia dello Sport*, num. 24, 3-8, Calzetti Mariucci Editori.

Daino, A., & Uberti, E. (2014). Le emozioni nel tennis: non sono interruttori ON/OFF. *Supertennis*, 5, march.

Laborde S., Dosseville F., & Allen M.S. (2015). Emotional Intelligence in sport and exercise: a systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*.

Merkel, D. L. (2013). Youth sport: positive and negative impact on young athletes. *Open Access J Sports Med*. 31;4:151-60.

Robazza C. (2006). Emotion in Sport: An IZOF Perspective. *Literature Reviews in Sport Psychology*, pp.127-158

Robazza, C. & Ruiz, M. C. (2018). Emotional Self-Regulation in Sport and Performance. *Oxford Research Encyclopedia of Psychology*.

Copyright © 2021 Antonio Daino, Vanessa Costa, Riccardo Martoni y Sergio Costa



Esta obra está bajo una licencia internacional [Creative Commons Atribución 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.

[CC BY 4.0 Resumen de licencia](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/). [CC BY 4.0 Texto completo de la licencia](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

CONTENIDO ITF ACADEMY RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)

