

Variables psicológicas que afectan al rendimiento de tenistas juniors.

Bernardino Javier Sánchez-Alcaraz Martínez.

Universidad de Murcia, España.

RESUMEN

El objetivo de este trabajo es conocer en qué nivel de determinadas variables psicológicas se encuentra un grupo de tenistas juniors, para poder establecer ciertos indicios sobre la dirección en la que se debe desarrollar el entrenamiento psicológico en ellos. La muestra de la investigación estuvo integrada por 53 jugadores de tenis masculinos de categoría junior de 8 clubes de la Región de Murcia, con edad media de $16,81 \pm 1,17$ años. Los jugadores completaron el Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (C.P.R.D.) de Gimeno y cols. (2001). Los resultados han mostrado que la mayoría de jugadores presentan valores altos en las categorías control del estrés, influencia de la evaluación del rendimiento y cohesión de equipo, al igual que un amplio grupo presentó valores bajos en las categorías de motivación y habilidad mental.

Palabras clave: Tenis, Estado psicológico, Rendimiento.

Recibido: 11 de Octubre de 2012

Aceptado: 13 de Enero de 2013

Autor correspondiente: Bernardino Javier Sánchez-Alcaraz Martínez, Universidad de Murcia, España.

Email: ninosam@hotmail.com

INTRODUCCIÓN

El rendimiento deportivo es el resultado de la integración de las capacidades físicas (fuerza, velocidad, resistencia, equilibrio, coordinación...), técnicas (dominio de los movimientos de la modalidad deportiva), estratégico-tácticas (conocimiento de las estrategias de la especialidad deportiva, decisiones tácticas...) y destrezas psicológicas (capacidad para mantener la concentración, para autorregular los niveles de activación, autoconfianza o cooperación con el resto del equipo...) del deportista (Williams y James, 2001).

Aunque a nivel físico, técnico o táctico-estratégico los deportistas pueden distinguirse entre sí, la diferencia a nivel de élite es menor, y el dominio y manejo de las habilidades psicológicas adquiere una gran relevancia a la hora de explicar las fluctuaciones en sus rendimientos o el distinto rendimiento mostrado por un mismo deportista en momentos distintos. Así pues, el aspecto psicológico adquiere una gran importancia en cualquier modalidad deportiva, siendo de gran relevancia el conocimiento de dichas variables para saber de qué forman influyen en el rendimiento del deportista, pudiendo así intervenir sobre ellas en las sesiones de entrenamiento y durante las competiciones, como medio para conseguir una optimización en su juego y resultados (Campos, 1996).

Durante muchos años, numerosos investigadores han intentado saber con certeza si realmente las variables

psicológicas influyen sobre el rendimiento de los deportistas de alto nivel y, si es así, cuáles y en qué medida (Ezquerro, 2008; Ruiz, 2008). En este estudio, se va a estudiar en el nivel en que se encuentran un grupo de tenistas en juniors en determinadas variables psicológicas, y que son (Gimeno, Buceta y Pérez-Llanta, 2001):



- Control del estrés: comprende dos categorías, la primera que atiende a las características de la respuesta del deportista relacionadas con las demandas del entrenamiento y de la competición y la segunda, que considera aquellas situaciones

potencialmente estresantes que pueden desencadenar estrés y donde el control es fundamental para reducir sus posibles perjuicios.

- **Influencia de la evaluación del rendimiento:** Características de la respuesta del deportista frente a situaciones en las que éste evalúa su propio rendimiento o piensa que lo están evaluando personas significativas para él y los antecedentes que pueden provocar una valoración del rendimiento del deportista.

- **Motivación:** Interés de los deportistas por entrenar y superarse continuamente, el establecimiento y consecución de objetivos, la importancia del deporte en referencia a otras actividades y aspectos de la vida del deportista y la relación coste/beneficio que para el deportista tiene su actividad deportiva.

- **Habilidad mental:** Incluye habilidades psicológicas que pueden favorecer el rendimiento deportivo.

- **Cohesión de equipo:** Referida a la integración del deportista en su grupo deportivo, e incluye la relación interpersonal con los demás miembros del equipo, el nivel de satisfacción entrenando con los otros componentes del equipo, la actitud más o menos individualista en relación con el resto del grupo y la importancia que da al «espíritu de equipo».

Son muchos los autores que han evaluado el nivel de éstas variables psicológicas en deportes como el fútbol (García, Sánchez-Alcaraz, Gómez y López, 2012; Lavarello, 2005), judo (Gimeno y cols. 2007), baloncesto (García, López, Borrego, Sánchez-Alcaraz y Gómez, 2012) y tenis (Pérez-Llanta, Buceta, López de la Llave, Gimeno y Ezquerro, 2001).

Por lo tanto, el objetivo de esta investigación será conocer en qué nivel de determinadas variables psicológicas (motivación, control del estrés, cohesión de equipo, influencia de la evaluación del rendimiento y habilidad mental) se encuentran los jugadores de tenis, para poder establecer ciertos indicios sobre la dirección en la que se debe desarrollar su entrenamiento psicológico.

MÉTODO

Muestra

La muestra de la investigación estuvo integrada por 53 jugadores de tenis masculinos de categoría junior de 8 clubes de la Región de Murcia, con edad media de $16,81 \pm 1,17$ años. La totalidad de los jugadores llevaban practicando tenis más de 3 años y entrenaban $8,56 \pm 2,34$ horas de media semanales

Instrumento

Los jugadores completaron el Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo

(C.P.R.D.) de Gimeno et al. (2001), compuesto de 55 ítems que miden las variables de control de estrés, influencia de la evaluación del rendimiento, motivación, habilidad mental y cohesión de equipo.

Procedimiento

El procedimiento empleado para la administración del cuestionario ha sido el desplazamiento personal hasta los seis clubes de tenis, recordando en todos los casos el anonimato de las respuestas y la importancia de no dejar ningún apartado sin contestar. Finalmente, para el tratamiento estadístico de los datos se utilizó el programa SPSS 20.0 para Windows.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En la tabla 1 se pueden observar los estadísticos descriptivos de cada una de las variables que componen el cuestionario. Los resultados indican que los jugadores han obtenido unos valores medios elevados en las categorías de control del estrés, influencia de la evaluación del rendimiento y cohesión de equipo; y unos valores bajos para las categorías de motivación y habilidad mental, datos que coinciden con el estudio de García et al. (2012), para una muestra de jugadores de baloncesto.

Por otro lado, en la figura 1 se pueden apreciar los niveles (alto, medio y bajo) presentados por los jugadores para cada una de las variables psicológicas. Se observa que más del 50% jugadores han mostrado valores altos en las variables influencia de la evaluación del rendimiento (70,6%), control del estrés (64,7%) y cohesión de equipo (17,6%). Por otro lado, los valores más bajos que presentan los jugadores aparecen en la categoría de habilidad mental (41,2%). Estos valores coinciden nuevamente con los presentados por García et al. (2012) en su estudio con jugadores de baloncesto.

VARIABLE	ESCALA	MEDIA	DESV. TÍPICA
Control del estrés	0-80	56.00	9.07
Influencia de la evaluación del rendimiento	0-45	31.23	5.83
Motivación	0-31	18.94	3.13
Habilidad Mental	0-34	18.58	3.20
Cohesión de equipo	0-24	19.84	2.78

Tabla 1: Estadísticas descriptivas de las dimensiones psicológicas.

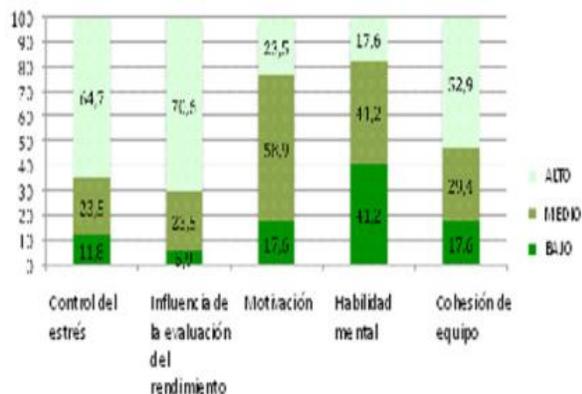


Figura 1: Niveles presentados por los jugadores en cada una de las variables psicológicas.

CONCLUSIÓN

La psicología supone un factor esencial de cara al éxito de la práctica deportiva. En este sentido, en el presente trabajo se ha estudiado el nivel en el que se encuentran jugadores juniors de tenis en variables de carácter psicológico (control del estrés, influencia de la evaluación del rendimiento, motivación, habilidad mental y cohesión de equipo).

Los análisis de los resultados muestran grandes deficiencias en las dimensiones de motivación, y en especial en habilidad mental; al contrario de las variables de control del estrés, cohesión de equipo e influencia de la evaluación del rendimiento, que presentaron valores muy elevados.

No obstante, para una mayor comprensión de este fenómeno, se sugiere el estudio de las variables psicológicas mediante investigaciones de tipo cualitativo que permitan alcanzar un conocimiento más profundo sobre esta problemática. Este trabajo concluye realzando la necesidad e importancia de la labor de los psicólogos deportivos en la formación de los deportistas, en concreto, en los jugadores de tenis.

REFERENCIAS

- Ezquerro, M. (2008). Intervención psicológica en el deporte. Revisión crítica y nuevas perspectivas. V Congreso de la Asociación Española de Ciencias del Deporte. León (España).
- García, J.A., Sánchez-Alcaraz, B.J., Gómez, A. y López, G.F. (2012). Variables Psicológicas que afectan al rendimiento de los futbolistas de 3ª División Española. IV Congreso Internacional de Ciencias del Deporte y Educación Física. Pontevedra (España).

García, J.A., López, G.F., Borrego, F., Sánchez-Alcaraz, B.J., Gómez, A. (2012). Variables Psicológicas que afectan al rendimiento de jugadores de baloncesto semiprofesionales. VIII Congreso Hispano-Luso de Psicología de la Actividad Física y del Deporte. Cartagena (España).

Gimeno, F., Buceta, J.M. y Pérez-Llanta, M.C. (2001). El cuestionario Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo CPRD: Características psicométricas. *Análisis Psicológica*, 1(19), 93-113.

<https://doi.org/10.14417/ap.346>

Gimeno, F., Buceta, J.M. y Pérez-Llanta, M.C. (2007). Influencia de las variables psicológicas en el deporte de competición: evaluación mediante el cuestionario "Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo". *Psicothema*, 4(19), 667-672.

Lavarello, J. (2005). Estudio comparativo de los niveles medidos por el CPRD entre dos grupos etáreos de las divisiones menores de dos equipos de fútbol de primera división. *Revista digital Edeportes*, 84.

Pérez-Llanta, M.C., Buceta, J.M., López de la Llave, A., Gimeno, F. y Ezquerro, M. (2001). El cuestionario "Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo" (CPRD): un estudio con la escala de control del estrés. *Revista electrónica de motivación y emoción*, 5, 11-12.

Ruiz, R. (2008). Características de personalidad en el deporte del tenis: un estudio piloto. IV Congreso Internacional y XXV Nacional de Educación Física, Córdoba, España.

CONTENIDO ITF ACADEMY RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)



Derechos de Autor (c) 2013 Bernardino Javier Sánchez-Alcaraz Martínez.



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](#)