



Análisis de la ansiedad y técnicas para su tratamiento en jugadores de tenis.

Alberto Gómez-Mármol, Bernardino J. Sánchez-Alcaraz, Juan A. García.

Universidad de Murcia, España.

RESUMEN

Este estudio pretende conocer el nivel de ansiedad cognitiva y somática en una muestra de 78 tenistas a través del Inventario de Ansiedad Competitiva. Los resultados muestran unos elevados valores de ansiedad somática en los tenistas, así como valores medios-altos de ansiedad cognitiva, relacionándose además, positivamente con las horas de entrenamiento semanales. Finalmente, se recoge un conjunto de estrategias de entrenamiento psicológico para disminuir y controlar los niveles de ansiedad en los jugadores de tenis.

Palabras clave: Ansiedad somática, Ansiedad cognitiva, Tenis, Estrategias psicológicas.

Recibido: 15 de Septiembre 2013

Aceptado: 29 de Octubre 2013

Autor correspondiente: Alberto Gómez-Mármol, Universidad de Murcia, España.

Email: alberto.gomez1@um.es

INTRODUCCIÓN

La ansiedad es una variable psicológica que ha sido estudiada en profundidad por los psicólogos deportivos, con diferentes orientaciones y metodologías, debido a su fuerte relación con el rendimiento (Cecchini et al., 2001). De este modo, la ansiedad puede definirse como un constructo multidimensional en el que se deben distinguir tanto aspectos somáticos como cognitivos, siendo independientes entre sí e influyendo de forma distinta sobre el comportamiento (Santos-Rosa, García, Jiménez, Moya y Cervelló, 2007). La ansiedad somática refleja percepciones sobre cambios físicos, debido a la producción de adrenalina y sus efectos sobre el organismo, como el incremento de la frecuencia cardiaca y respiratoria, mayor tensión muscular, alteración de la temperatura y sobre-activación del sistema nervioso (Peden, 2010). Por otro lado, los aspectos cognitivos reflejan percepciones negativas de actuación, provocando preocupaciones, problemas de concentración y de control corporal, manifestados principalmente en el jugador durante partidos y competiciones de tenis (Mellalieu, Hanton & O'Brien, 2004).

Una de las situaciones en las que frecuentemente se desarrolla una mayor ansiedad es en los momentos previos a un partido, en los que el jugador puede sentirse expuesto ante una amenaza psicosocial, por ejemplo, una crítica hacia su auto imagen por temor a un mal rendimiento. Sin embargo, jugar con un adversario ante el que se espera ganar o perder, produce que el jugador perciba una ansiedad menor debido a que las expectativas de victoria serán muy altas o muy bajas, tal y como señala Peden (2010). La ansiedad es más probable que

se produzca en partidos en los que los jugadores tienen un nivel similar en términos de habilidad.

Son numerosas las investigaciones que resaltan la relación de altos niveles de ansiedad con una disminución del rendimiento (Atienza, Balaguer & García-Merita, 1999; Mamassis & Doganis, 2004; Santos-Rosa et al., 2007). De este modo, una ansiedad elevada puede producir una mayor tensión muscular, que afecta a la coordinación, produciendo reacciones lentas o un juego de pies deficiente (Peden, 2010). Así mismo, la ansiedad puede disminuir la motivación (Cervelló, Santos-Rosa, Jiménez, Nerea & García, 2002), la autoconfianza (Weinberg, 2002) o la concentración del jugador de tenis (Balaguer, 1996), tanto durante la competición como en los entrenamientos.

Por tanto, el objetivo principal de este estudio es determinar los niveles de ansiedad somática y ansiedad cognitiva en tenistas y su relación con el género y horas de entrenamiento semanales, así como presentar una propuesta de técnicas de aplicación para el control y disminución de la ansiedad en tenistas.

MÉTODO

La muestra de la investigación estuvo integrada por 78 jugadores de tenis, de los cuales 45 eran varones y 33 mujeres, con una edad media de 13.14 ± 0.83 años, correspondientes a las categorías infantil y cadete, y que entrenaban una media de $7,90 \pm 3,05$ horas semanales.

Los jugadores completaron el Inventario de Ansiedad Competitiva, adaptado por Andrade, Lois y Arce (2007),

formado por 12 ítems distribuidos en dos factores: ansiedad somática y ansiedad cognitiva. Finalmente, para el tratamiento estadístico de los datos se utilizó el programa SPSS 21.0 para Windows.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Los resultados descriptivos en cada una de las variables que componen el cuestionario se muestran en la figura 1.

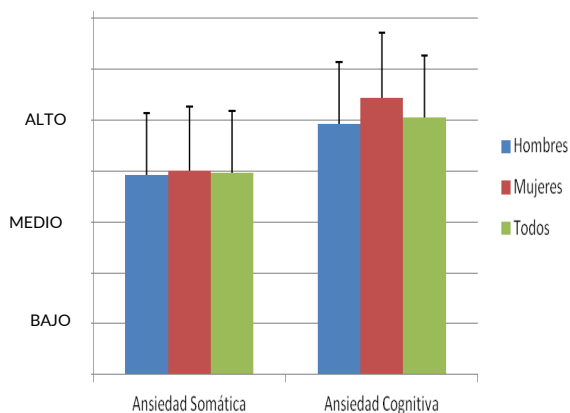


Figura 1. Media de los valores para la ansiedad según el género de los tenistas.

Se observa que los jugadores presentan unos niveles altos de ansiedad cognitiva; resultados que coinciden con los alcanzados por Cervelló et al. (2002) utilizando también una muestra de tenistas. Asimismo, la ansiedad somática que se encuentra en el límite superior del rango de nivel de desarrollo medio, presenta un valor semejante al de los tenistas estudiados por Covassin y Pero (2004).



En cuanto al género, las mujeres presentan unos valores levemente superiores en las dos dimensiones de la ansiedad a los de los hombres, resultados que coinciden con los registrados por Braun (1999), Cervelló et al. (2002) y Perry y Williams (1998).

Por último, también se ha constatado que aquellos jugadores que más horas entrenan tienden a padecer una mayor ansiedad cognitiva ($p = 0.005$; $r = 0.409$), tal y como concluyen Newton y Duda (1993).

Análogamente, mayores niveles de ansiedad cognitiva se acompañan de mayores niveles de ansiedad somática ($p = 0.002$; $r = 0.451$), en consonancia con la investigación de Cervelló et al. (2002).

TÉCNICAS PARA EL CONTROL DE LA ANSIEDAD EN TENISTAS

Los altos niveles de ansiedad hallados entre los participantes ponen de manifiesto la necesidad de su tratamiento por parte del psicólogo deportivo (Heller, 2001) a través de diferentes estrategias, como las que se presentan a continuación:

- **Rituales:** Siguiendo a Peden (2010), las rutinas pueden ayudar al jugador a manejar la ansiedad dándole un mayor sentido de control sobre su preocupación pre-partido o durante el partido, así como incluso cierto control sobre la conducta de sus adversarios (por ejemplo, aumentar o disminuir la velocidad del partido).
- **Pensamientos positivos:** En ocasiones, las llamadas profecías auto cumplidas, que son pensamientos negativos en momentos de tensión (por ejemplo, sentir cometer una doble falta antes de un punto importante), puede producir una mayor tensión muscular que disminuya la coordinación y se produzcan errores. De este modo, debe orientarse al jugador a realizar pensamientos positivos ante este tipo de situaciones (Peden, 2007; 2010), así como la redirección del pensamiento hacia la adecuada técnica del golpeo (Weinberg, 2002).
- **Concentrarse en un objeto:** Concentrarse en un objeto en momentos de ansiedad distrae inmediatamente y reduce los sentimientos de nerviosismo o tensión. Por ejemplo, mientras la pelota está en juego el jugador puede concentrarse en su movimiento en todo momento, incluso tratar de leer las letras impresas de la marca del fabricante, y aunque parece difícil, con la práctica, la habilidad para hacerlo se desarrolla y beneficiará su juego al mejorar su concentración y coordinación y disminuir la ansiedad (Peden, 2007).
- **Control de las cargas de entrenamiento:** Debido a la relación entre un elevado número de horas de entrenamiento y los niveles de ansiedad, como también se ha demostrado en este estudio, se hace necesario el control de la intensidad de las sesiones y las cargas de entrenamiento por parte del entrenador y el preparador físico, así como el entrenamiento en diferentes ambientes y contextos practicando actividades novedosas ajustadas a los intereses del jugador (Sánchez-Alcaraz y Gómez-Mármol, 2013).

- Respiración profunda: Siguiendo a Peden (2009), la respiración profunda es el método de relajación más sencillo y más básico, y entre los beneficios de practicarla se encuentra la reducción del ritmo cardiaco, tornándolo más lento y por lo tanto reduciendo la reacción física. Del mismo, la respiración profunda y lenta puede ser un modo inmediato, accesible y eficaz para reducir el estrés y la ansiedad en la pista durante un partido, pudiendo practicarse de forma sencilla. Algunos ejemplos son:

- Exhalar profundamente, contrayendo el abdomen.
- Inspirar lentamente expandiendo el abdomen.
- Continuar respirando expandiendo el pecho.
- Continuar inhalando elevando los hombros hacia las orejas.
- Mantener la respiración contando hacia tres.
- Exhalar lentamente contando hasta seis.
- Relajar completamente los músculos de los hombros y el pecho.
- Repetir 3 ó 4 veces hasta lograr una sensación de clama.
- Al mismo tiempo, es bueno concentrarse en una auto-charla positiva.

En suma, el presente estudio concluye destacando la urgencia de una intervención con un carácter concreto sobre la ansiedad por parte de todos los agentes implicados en la práctica del tenis, especialmente los psicólogos deportivos, a través de técnicas como las mencionadas anteriormente.

REFERENCIAS

- Andrade, E., Lois, G. & Arce, C. (2007). Propiedades psicométricas de la versión española del Inventario de Ansiedad Competitiva CSAI-2R en deportistas. *Psicothema*, 19(1), 150-155.
- Atienza, F., Balaguer, I. & García-Merita, M.L. (1999). Efectos del entrenamiento mental en la mejora de las percepciones de autoconfianza en el servicio del tenis. *Revista de Psicología General y Aplicada: Revista de la Federación Española de Asociaciones de Psicología*, 52(1), 121-134.
- Balaguer, I. (1996). Entrenamiento psicológico en un grupo de competición femenino de tenis. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 44-45, 143- 153.
- Braun, J.D. (1999). Evaluación de la activación cognitiva, la activación somática y la autoconfianza en el rendimiento del tenis. En J.M. Buceta, M.C. Pérez-Llantada y A. López (coords.). *Investigaciones breves en psicología del deporte*. Madrid: Dykinson.
- Cecchini, J.A., González, C., Carmona, A., Arruza, J., Escartí, A. & Balagué, G. (2001). The Influence of the Teacher of Physical Education on Intrinsic Motivation, Self-Confidence, Anxiety, and Pre- and Post- Competition Mood Status. *European Journal of Sport Science*, 1, 4-22. <https://doi.org/10.1080/17461390100071407>
- Cervelló, E., Santos-Rosa, F.J., Jiménez, R., Nerea, A. & García, T. (2002). Motivación y ansiedad en jugadores de tenis. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 9, 141-161.
- Covassin, T. & Pero, S. (2004). The relationship between self-confidence, mood states, and anxiety among collegiate tennis players. *Journal of Sport Behavior*, 27(3), 230-239.
- Heller, R. (2001). Some cautions on the coaches role in managing anxiety related problems in junior tennis players. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 25, 15.
- Mamassis, G. & Doganis, G. (2004). The effects of a Mental Training Program on Juniors Pre-Competitive Anxiety, Self-Confidence and Tennis Performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16(2), 118- 137. <https://doi.org/10.1080/10413200490437903>
- Mellalieu, S., Hanton, S. & O'Brien, M. (2004). Intensity and direction of competitive anxiety as a function of sport type and experience. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 14, 326-334. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2004.00389.x>
- Newton, M. & Duda, J.L. (1993). Elite adolescent athletes' achievement goals and beliefs concerning success in tennis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15, 437-448. <https://doi.org/10.1123/jsep.15.4.437>
- Peden, A. (2007). Técnicas cognitivas para dominar la ansiedad del rendimiento en el tenis. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 15(43), 12-13.
- Peden, A. (2009). Respirar para controlar la ansiedad en el tenis. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 16(49), 17-18.
- Peden, A. (2010). Cómo incide la ansiedad en el rendimiento tenístico. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 18(52), 9-11.
- Perry, J.D. & Williams, J.M. (1998). Relationship of intensity and direction of competitive traid anxiety to skill levels and gender in tennis. *The sport psychologist*, 12, 169-179. <https://doi.org/10.1123/tsp.12.2.169>
- Sánchez-Alcaraz, B.J. & Gómez-Mármol, A. (2013). Prevención y diagnóstico del burnout en el fútbol. En L. Cantarero (Ed): *Psicología aplicada al fútbol. Jugar con cabeza*. Zaragoza: Prensas de la Universidad de Zaragoza
- Santos-Rosa, F.J., García, T., Jiménez, R., Moya, M. & Cervelló, E.M. (2007). Predicción de la satisfacción con el rendimiento deportivo en jugadores de tenis: Efectos de las claves situacionales. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 18, 41-60.
- Weinberg, R. (2002). *Tennis: winning the mental game*. Oxford, Ohio: Miami University.

CONTENIDO ITF ACADEMY RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)



Derechos de Autor (c) 2013 Alberto Gómez-Mármol, Bernardino J. Sánchez-Alcaraz,

Juan A. García.



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