





Factores que permiten avances en el tenis: un estudio de caso de tenistas universitarios de élite en Japón

Kazuki Hioki¹ , Shion Hotta²  y Takashi Iba¹

¹Universidad de Keio, Japón. ²Universidad de Tokio, Japón.

RESUMEN

En el mundo del deporte, el fenómeno de una mejora espectacular en los resultados de la competencia en algún momento se llama un "avance". En este estudio, "avance" se define como "una mejora espectacular en los resultados de la competición en algún momento", y el propósito de este estudio es encontrar hallazgos hipotéticos sobre los factores que permiten "avances" en el tenis. Se realizaron entrevistas semiestructuradas con ocho tenistas universitarios japoneses que habían experimentado un "gran avance" en el pasado y que tenían récords de estar entre los 8 primeros o más en campeonatos nacionales. El contenido de la entrevista fue transcrito y utilizado para realizar un análisis cualitativo. Como resultado, se encontraron los siguientes tres hallazgos hipotéticos: "mantener una alta motivación", "crecimiento continuo" y "alto rendimiento durante los partidos" son importantes para permitir "avances" en el tenis. Esos hallazgos hipotéticos serán información útil para los tenistas que aspiran a experimentar estos "avances" y para los entrenadores que los apoyan.

Palabras clave: avance, experiencia, tenis, investigación cualitativa

Recibido: 16 Octubre 2023

Aceptado: 12 Diciembre 2023

Autor de correspondencia: Kazuki Hioki. Email: kazukihioki@keio.jp

INTRODUCCIÓN

En el mundo del deporte, el fenómeno de una mejora espectacular en los resultados de la competencia en algún momento se llama un "avance". La palabra "avance" generalmente se refiere a romper una dificultad o barrera. En el mundo del deporte, en los Laureus World Sports Awards, también conocidos como los Premios de la Academia del mundo del deporte, se otorga Laureus World Breakthrough of the Year a los atletas que muestran un rápido crecimiento a lo largo del año. Así, la palabra "avance" se ha convertido en una palabra clave que llama la atención en el mundo del deporte.

Roger Federer, extenista número uno y seis veces galardonado con el premio Laureus World Sportsman of the Year, dijo en una entrevista: "2003 fue un año decisivo para mí" (redacción de Tennis Classic, 2020). Clasificado 3º en el mundo en ese momento, ganó su primer título en las Nitto ATP Finals y ascendió al No. 2 en la clasificación mundial. En ese torneo, derrotó a Andre Agassi, el exjugador número 1, y miró hacia atrás y dijo: "Abrió mi creencia de que podía luchar y derrotar al mejor jugador desde la línea de fondo" (Redacción Tennis Classic, 2020). Luego, dos meses después, ganó el Abierto de Australia y alcanzó la cima de la clasificación mundial y ocupó esa posición hasta agosto de 2008.

Además, Naomi Osaka, ex campeona del mundo, se convirtió en la primera jugadora japonesa en ganar el Laureus World Breakthrough of the Year en febrero de 2019. Saltó del número 68 en la clasificación mundial a fines de 2017 al número 1, después de ganar el US Open en agosto de 2018 y el Abierto de Australia en enero de 2019.



El fenómeno de una mejora espectacular en los resultados de la competencia en algún momento en el deporte es concebible de esta manera. Y el interés de esta investigación es averiguar qué factores permiten los "avances". Todavía no hay estudios que se analicen los "avances" en el deporte y no hay una definición clara de lo que es un "avance". Por lo tanto, en este estudio, "avance" se define operacionalmente como "una mejora espectacular en los resultados de la competición en algún momento".

Al revisar los estudios anteriores relacionados con los "avances", podemos identificar a aquellos que han adquirido conocimientos y habilidades avanzadas en un campo

específico (también conocidos como expertos). También se han llevado a cabo investigaciones para encontrar cómo estos expertos adquirieron sus habilidades. Por ejemplo, Ericsson (1996) concluye que se necesitan más de diez años de práctica y experiencia para adquirir altos niveles de conocimientos y habilidades. Además, se ha afirmado que no basta con pasar por diez años de práctica y experiencia, sino que la práctica debe ser una "práctica deliberada" que requiere un alto nivel de concentración y esfuerzo (Ericsson et al., 1993)

Por lo tanto, es concebible que el desarrollo de habilidades pueda ser un factor importante que permita un "avance". Sin embargo, si un "avance" se define como "una mejora drástica en los resultados de la competencia", es necesario entender los "avances" desde una perspectiva más integral, incluida la perspectiva de la adquisición de conocimientos y habilidades avanzados, la perspectiva de los cambios en los resultados de la competencia y la aclaración de los factores que se encuentran tras tales "avances".

Debido a la escasez de investigaciones previas sobre "avances", es difícil formular hipótesis sobre los factores que permiten tal escenario. Por lo tanto, es necesario realizar investigaciones exploratorias dirigidas a generar hallazgos hipotéticos sobre los factores que permiten los "avances". Se dice que la investigación cualitativa es un método de investigación eficaz para la investigación exploratoria de fenómenos desconocidos y las características de las experiencias de las personas (Nochi, 2000).

Por lo tanto, en este estudio, llevamos a cabo una investigación cualitativa centrada en las experiencias de los tenistas que han experimentado "avances" en el pasado y revelamos hallazgos hipotéticos sobre los factores que permiten tales circunstancias. Se cree que los hallazgos hipotéticos de este estudio son información útil para los tenistas que buscan "avances" y para los entrenadores que los apoyan.

MÉTODOS Y PROCEDIMIENTOS

Asunto

Los sujetos de este estudio fueron jugadores de tenis universitarios japoneses que habían experimentado "avances" considerables en el pasado y habían ganado los principales premios en los campeonatos nacionales en Japón. Los sujetos de este estudio se muestran en la Tabla 1. Se espera que los sujetos de este estudio recuerden episodios de sus "avances" y los factores que los hicieron posibles. Por lo tanto, en este estudio, se utilizaron los siguientes dos criterios de selección para seleccionar a los sujetos de la encuesta. (1) Haber experimentado "avances" en una competencia de tenis en el pasado, y (2) haber logrado el top 8 o superior en un partido individual en un campeonato nacional. La razón de esto es que se espera que los tenistas universitarios nacionales de primer nivel tengan más episodios de "avances" que otros tenistas.

Los sujetos de este estudio fueron ocho jugadores de tenis universitarios japoneses (cuatro hombres y cuatro mujeres, con una edad promedio de 19,9±0,6 años) que cumplieron con los dos criterios de selección anteriores y cooperaron en la encuesta. El estudio se llevó a cabo después de confirmar que se cumplían los dos criterios de selección anteriores.

Tabla 1
Atributo de los sujetos.

Nº	Género	Edad	Mejores resultados en el Campeonato Nacional
A	Hombre	21	Ganador
B	Hombre	20	Ganador
C	Mujer	20	Ganador
D	Mujer	20	Ganador
E	Mujer	20	Subcampeón
F	Mujer	19	Subcampeón
G	Hombre	20	Cuartofinalista
H	Hombre	19	Cuartofinalista

Procedimiento

El período de la encuesta fue de abril de 2021 a noviembre de 2022. En este estudio, se adoptó el método de entrevista semiestructurada. La encuesta se realizó en línea (videoconferencia con Zoom) y duró entre 40 y 100 minutos (un promedio de unos 68 minutos). La entrevista se centró en la pregunta "Mirando hacia atrás en tu carrera, ¿cuándo crees que tuviste tu gran avance?", "¿Por qué crees que los "avances" son posibles?" y se pidió a los entrevistados que comentaran episodios específicos en sus respuestas.

Además, como consideraciones éticas, se informó a los participantes de la encuesta del derecho a negarse a participar en el estudio, del manejo de su información personal y de que se preservaría su anonimato. También se les informó de la necesidad de grabar el contenido de las entrevistas para transcribirlas en texto. La encuesta se llevó a cabo después de obtener su consentimiento.

Análisis de datos

Se realizó un análisis cualitativo inductivo. El procedimiento es el siguiente. Primero, hicimos una transcripción literal de los datos del habla. A continuación, se extrajeron oraciones que estaban relacionadas con factores que permiten "avances" de la transcripción literal de 90855 caracteres. Las 101 oraciones extraídas estaban separadas por frases y códigos significativos. Los códigos se agruparon según la similitud de su contenido y se subcategorizaron con palabras apropiadas y concisas. Las subcategorías se agruparon según la similitud de sus contenidos y se categorizaron con palabras apropiadas y concisas.

RESULTADOS

Como resultado del análisis del contenido de la entrevista, las 101 unidades semánticas fueron clasificadas en 13 subcategorías, y finalmente en tres categorías: "mantener alta motivación", "crecimiento continuo" y "alto rendimiento durante los partidos" (Tabla 2).

A continuación se describen en detalle los contenidos de cada categoría y subcategoría. Los códigos que representan las categorías y subcategorías y los datos de expresión se muestran en los cuadros 3, 4 y 5. Los códigos se denotan con [], las subcategorías con < > y las categorías con « ».

Tabla 2
Resultados generales

Categoría	Subcategoría	Temas							
		B	C	D	E	F	G	H	
Mantener una alta motivación	Establecer metas alcanzables	○	○	○		○	○		
	Establecer objetivos relacionados con la habilidad		○	○	○			○	
	Tener una razón	○				○	○	○	
Crecimiento continuo	Observación de partidos			○	○	○			
	Aumento de la práctica		○	○	○	○	○	○	
	Practicando con mejores jugadores	○		○	○		○	○	
	Reconocer las propias fortalezas y debilidades	○	○	○	○	○		○	
	Probar nuevas ideas	○		○	○		○	○	
	Escapar de creencias erróneas			○	○		○	○	
Alto rendimiento durante los partidos	Simulación de partidos	○			○	○	○		
	Repetición del partido			○	○	○			
	Centrarse en lo que se debe hacer	○			○		○		
	Tómalo con calma		○	○	○	○		○	

Coloque un "○" para los sujetos con un discurso que corresponda a la subcategoría.

Mantener una alta motivación

En la categoría de «mantener una alta motivación», el contenido está relacionado con la motivación para continuar con la práctica diaria y el entrenamiento (Tabla 3-1). Esta categoría consta de cuatro subcategorías: <establecer metas alcanzables>, <establecer metas relacionadas con la habilidad>, <tener una razón> y <observar partidos>.

En primer lugar, en la subcategoría de <establecimiento de metas alcanzables>, se demostró que la meta debe establecerse lo más alta y clara posible dentro de la viabilidad de la meta. A continuación, en la subcategoría de <establecer metas relacionadas con la habilidad>, se demostró que era importante establecer una meta relacionada con su juego, además de las metas de logro en las competiciones. A continuación, en la subcategoría de <tener una razón>, se mostró que se debe aclarar la razón para apuntar al logro de la meta, como "quiero ganar por el bien de...". A continuación, en la subcategoría de <observación de partidos>, se mostró la importancia de visitar y ver competiciones y partidos de competición.

Crecimiento continuo

En la categoría de «crecimiento continuo», el contenido se relaciona con seguir mejorando la competitividad (Tabla 3-2). Esta categoría consta de cinco subcategorías: <aumentar la práctica>, <practicar con mejores jugadores>, <reconocer las propias fortalezas y debilidades>, <probar nuevas ideas> y <escapar de creencias erróneas>.

En primer lugar, en la subcategoría de <aumento de la práctica>, se demostró que era importante aumentar la cantidad de práctica debido a los cambios en el entorno y el tiempo para la práctica independiente debido a la incorporación a las escuelas de educación superior. A continuación, en la subcategoría de <practicar con mejores jugadores>, se demostró que era importante crear oportunidades para practicar con jugadores

que están en un nivel más alto o que son mejores en ciertas habilidades. A continuación, en la subcategoría de <reconocer las propias fortalezas y debilidades>, se demostró que era importante comprender las propias fortalezas y debilidades a través de la retroalimentación de los entrenadores, el autoanálisis y la revisión de los partidos. A continuación, en la subcategoría de <probar nuevas ideas>, se demostró que para mejorar las habilidades de uno, era importante seguir haciendo cambios en función de lo que se notaba en los partidos y de los comentarios de los entrenadores. A continuación, en la subcategoría de <escapar de creencias erróneas>, se demostró que era importante liberarse del propio falso sentido común, que se había formado acumulando experiencia y conocimiento.

Alto rendimiento durante los partidos

En la categoría de «alto rendimiento durante los partidos», el contenido está relacionado con demostrar las habilidades desarrolladas a través de la práctica y el entrenamiento en un entorno diferente al de la práctica, como puede ser un partido (Tabla 3-3). Esta categoría consta de cuatro subcategorías: <simulación de partidos>, <repetición de partidos>, <centrarse en lo que se debe hacer> y <tomárselo con calma>.

En primer lugar, en la subcategoría de <simulación de partidos>, se demostró que la práctica diaria debe abordarse con la presión de un partido. A continuación, en la subcategoría de <repetición de partido>, se demostró que para acostumbrarse al ambiente del partido, que es diferente a las prácticas diarias, era importante experimentar muchas oportunidades del partido. A continuación, en la subcategoría de <centrarse en lo que se debe hacer>, se demostró que independientemente del nivel del oponente, era importante aclarar lo que se debía hacer durante el partido y jugar sin dudar. A continuación, en la subcategoría de <tomárselo con calma>, se demostró que era importante acercarse a los partidos con menos expectativas excesivas hacia sí mismos y menos apego excesivo a ganar o perder.

Tabla 3-1

Enunciado típico de «mantener una alta motivación».

«Mantener una alta motivación»
<Establecer metas alcanzables>
<p>[Establece metas que puedan volverse serias] Creo que el momento decisivo es cuando quieres ganar un torneo o cuando te lo tomas en serio. Cuando tienes un objetivo, y te lo tomas en serio, te darás cuenta de muchas cosas mientras juegas. [Sujeto A]</p> <p>[Establezca una meta clara] Primero, establezca una meta clara en su mente. Si quieres entrar en el torneo principal, entra en el torneo principal, si quieres ir al torneo nacional, entra en el torneo nacional. [Sujeto C]</p>
<Establecer metas relacionadas con la habilidad>
<p>[Establecer una meta de juego ideal] Establezco metas sobre cómo quiero jugar. [Sujeto B]</p> <p>[Practica para lograr el juego ideal] En lugar de encontrar los problemas, practico pensando en cómo quiero jugar y cómo quiero poder golpear la pelota. [Sujeto H]</p>
<Tener una razón>
<p>[El deseo de ganar para la educación superior] Quería ingresar a la escuela secundaria de mi elección. Cuando estoy bajo presión para lograr resultados con ese propósito, puedo estar motivado y volverme más fuerte. [Sujeto F]</p> <p>[El deseo de no perder por el bien de los compañeros de equipo] Siento que era importante para mí sentir que no podía perder por el bien de mis amigos a mi alrededor. Esto tuvo un efecto positivo en mí en la medida en que no me sentí presionado. [Sujeto G]</p>
<Observar los partidos>
<p>[Ve al lugar de la competencia a la que aspiras] No sabrás cómo es un torneo nacional o cómo es el ambiente a menos que hayas estado allí. Es importante ir allí y pensar "quiero jugar aquí". [Sujeto D]</p> <p>[Ver un torneo en el que no pude competir] Fui a ver el torneo que perdí en la ronda de clasificación. Cuando vi a la gente jugar en ese torneo, sentí aún más que quería jugar allí yo mismo. [Sujeto F]</p>
Las categorías se denotan por « », las subcategorías por < >, los códigos por [] y los sujetos que hablaron por []

Tabla 3-2

Enunciado típico de «crecimiento continuo».

«Crecimiento continuo»
<Aumento de la práctica>
<p>[Aumento de la práctica debido a los cambios ambientales] Creo que la cantidad de práctica ha aumentado mucho desde que ingresé a la escuela secundaria. Practicaba desde pasadas las 7:00 hasta las 8:00, iba a las actividades del club por la tarde y después iba a la escuela de tenis. [Sujeto E]</p> <p>[Más tiempo para la autopráctica] Si no tuve una buena práctica ese día, practiqué solo después de esa práctica. También practiqué mucho practicando en mi tiempo libre o pidiéndole a mi entrenador que practicara conmigo. [Sujeto F]</p>
<Practicar con mejores jugadores>
<p>[Pídele a un jugador de nivel superior que practique contigo] Creo que es importante practicar con jugadores de mayor nivel. Practicar con jugadores de mayor nivel te hace darte cuenta más y te hace pensar que tienes que llegar a este nivel para ganar. [Sujeto A]</p> <p>[Practica con jugadores que tengan las habilidades que quieres aprender] En mi caso, no soy bueno en dobles en absoluto, así que he estado practicando con un estudiante de último año que es un jugador de dobles fuerte. Como resultado, finalmente estoy ganando confianza. [Sujeto H]</p>
<Reconocer las propias fortalezas y debilidades>
<p>[Encontrar fortalezas y debilidades a través del autoanálisis] Es importante hacer un autoanálisis exhaustivo y pensar en sus puntos fuertes y débiles. Específicamente, debes mirar los partidos que jugaste cuando eras bueno y determinar qué estilo de juego adoptarás. [Sujeto B]</p> <p>[Encontrar desafíos del partido independientemente de si ganas o pierdes] A veces tengo partidos perfectos, pero por lo general, tengo problemas para ganar o perder un partido. Especialmente en los partidos perdidos, sé que este tiro no fue lo suficientemente bueno, así que trato de practicarlo. [Sujeto C]</p>
<Probar nuevas ideas>
<p>[Adopta y descarta nuevas habilidades] Creo que los jugadores que pueden adoptar nuevas habilidades y tomar una decisión por ellas son los más fuertes. [Sujeto G]</p> <p>[Haz un cambio exagerado] Cuando perdimos el torneo nacional el año pasado, mi persistencia no funcionó en absoluto y me di cuenta de que tenía que atacar. Durante unos seis meses después de ese torneo, hice un esfuerzo consciente para jugar de manera extremadamente agresiva en los entrenamientos y las competiciones. [Sujeto A]</p>
<Escapar de creencias erróneas>
<p>[Escapar de la suposición de que la ofensiva es la única estrategia] En la práctica, a menudo hacemos prácticas ofensivas, como la práctica de pelota de azar y la práctica de volea. Además, cuando veo partidos profesionales, los puntos ganados por los ganadores tienden a ser el centro de atención, y esa imagen se me ha quedado grabada en la mente. [Sujeto E]</p> <p>[Comprender la importancia de reducir los errores] Hasta ahora, tenía un patrón ideal de ataque y estaba obsesionado con ganar puntos con ese patrón. Sin embargo, después de ingresar a la universidad, he llegado a comprender que es muy importante ser persistente y paciente. [Sujeto E]</p>
Las categorías se denotan por « », las subcategorías por < >, los códigos por [] y los sujetos que hablaron por []

Tabla 3-3. Enunciado típico de «alto rendimiento durante los partidos».

«Alto rendimiento durante los partidos»
<Simulación de partidos>
<p>[Aumentar la tensión en la práctica] La atmósfera en la práctica era tan aterradora que no se me permitía cometer errores. Creo que probablemente fue similar a la presión en un partido. En lo personal, la presión por no cometer errores era mayor que en los partidos. [Sujeto G]</p> <p>[Juega un partido de práctica bajo presión] A diferencia de cuando estaba en la escuela de tenis, me esforcé en los partidos dentro del club, como si fuera el jugador más fuerte y no debiera perder contra otros. [Sujeto E]</p>
<Repetición de partidos>
<p>[Juega el partido hasta que el partido se convierta en una práctica] Creo que es importante jugar partidos con regularidad. Incluso si practicas mucho, es completamente diferente a jugar partidos. Gane o pierda, es importante familiarizarse con el partido. [Sujeto D]</p> <p>[Compite regularmente en torneos] Creo que es importante participar en muchos torneos. Cuando era estudiante de secundaria, solía participar en un torneo una vez al mes, a pesar de que era un torneo de menor nivel. Creo que es importante tener una buena sensación de partido. [Sujeto F]</p>
<Centrarse en lo que se debe hacer>
<p>[Concéntrate en lo que puedes hacer, incluso si tu oponente es fuerte] Cuando jugaba contra jugadores fuertes, no quería ser débil o ser presionado. Era consciente de jugar mi tenis sin importar lo que hiciera mi oponente. [Sujeto A]</p> <p>[Trata de no perderte en el partido.] Si quieres jugar a la defensiva, sigue golpeando la bola así y espera hasta que tengas la oportunidad. Por otro lado, si quieres jugar ofensivamente, debes seguir golpeando la pelota ofensivamente. A mitad de camino es lo peor. [Sujeto E]</p>
<Tomárselo con calma>
<p>[Juega el partido con un espíritu de desafío] Es muy estresante jugar un partido importante contra un jugador superior. Por lo tanto, creo que es una buena idea jugar cada partido como si fueras a perder. [Sujeto D]</p> <p>[Trate de no ser demasiado consciente de ganar o perder] Creo que juego bien cuando no espero mucho de mí mismo. No es que no quiera ganar, pero cuando no me importa demasiado ganar o perder, los resultados son mejores. Tal vez sea relajación mental. [Sujeto B]</p>
Las categorías se denotan por « », las subcategorías por < >, los códigos por [] y los sujetos que hablaron por []

DISCUSIÓN

El propósito de este estudio era encontrar hallazgos hipotéticos sobre el factor que permite los "avances" considerables en el tenis. Como resultado, se encontraron los siguientes tres hallazgos hipotéticos: "mantener una alta motivación", "crecimiento continuo" y "alto rendimiento durante los partidos" son importantes para permitir "avances" en el tenis.

Esto sugiere que para lograr un "avance", además de mejorar el rendimiento competitivo, es necesario que uno lleve a cabo su práctica y entrenamiento diario con una fuerte motivación y que sea capaz de demostrar plenamente su capacidad competitiva en el entorno especial de la competencia, que es diferente de la práctica. A partir de este punto, nos centraremos en cada categoría y elaboraremos la discusión.

Mantener una alta motivación

Para lograr un "gran avance" en el tenis, es necesario practicar y entrenar diariamente y seguir mejorando. Ericsson et al. (1993) demostraron que los atletas que han alcanzado el nivel "profesional" han acumulado 10.000 horas de práctica deliberada a la edad de 20 años. La práctica deliberada se define como una práctica que requiere que los jugadores realicen ejercicios aplicados, reciban y proporcionen retroalimentación, repetición, corrección de errores y tengan un conjunto específico de objetivos. Igualmente, se afirma que una práctica "dolorosa" y "tediosa" también requiere dedicación y compromiso. Para acumular dicho volumen de práctica sin darse por vencido, es necesaria una alta motivación y fuerza mental. De hecho, un estudio que comparó la motivación de tenistas profesionales y aficionados demostró que los jugadores profesionales tienen un mayor nivel de motivación (Butt y Cox, 1992).

Los sujetos utilizaron varios métodos para mantenerse altamente motivados. En primer lugar, en la subcategoría de <establecimiento de metas alcanzables>, se demostró la importancia de establecer metas claras a niveles adecuados. La teoría del establecimiento de metas (Locke y Latham, 1990) indica la importancia de que las metas sean algo difíciles y desafiantes, y de tener metas concretas con valores numéricos y plazos, en lugar de metas vagas. De esta manera, se ha demostrado que el establecimiento de metas y la motivación para alcanzarlas son factores esenciales en el crecimiento de los tenistas juveniles talentosos (Unierzyski, 2003).

Seguidamente, en la subcategoría de <establecer metas relacionadas con la habilidad>, se demostró la importancia de tener una meta para el partido. Dweck (1986) clasifica las metas de logro en dos categorías principales: una meta de rendimiento y una meta de aprendizaje. Un objetivo de rendimiento es una meta que enfatiza la ventaja relativa sobre los demás en comparación con los demás. Una meta de aprendizaje es una meta que enfatiza el desarrollo de las habilidades de uno a través del aprendizaje y la comprensión. En un estudio sobre la relación entre la orientación a la tarea y la motivación intrínseca en la competición de tenis, se demostró que los tenistas universitarios orientados a la tarea exhibían altos niveles de motivación intrínseca (Duda et al., 1995).

A continuación, en la subcategoría de <tener un motivo>, se demostró la importancia de tener una razón clara para ganar, como "para mis compañeros de equipo" o "para la educación superior". Tales motivaciones se consideran motivaciones extrínsecas. Generalmente, la motivación extrínseca es más débil que la motivación intrínseca, como "abandonar la actividad cuando se pierde la recompensa externa" o "darse por vencido cuando se sufre". Sin embargo, la teoría de la autodeterminación (Ryan y Deci, 2002), que va más allá del marco intrínseco/extrínseco y tiene una visión más detallada

de la motivación, distingue cuatro tipos de motivación extrínseca en función del grado de autonomía: ajuste externo, ajuste introyectado, ajuste identificado y ajuste integrado. El ajuste identificado y el ajuste integrado son motivaciones para un alto grado de autonomía, valor personal e importancia para el aprendizaje y el compromiso positivo. El sujeto F, que afirmó que la razón era "ir a la educación superior", también recordó esos días y dijo: "Pasaba todo mi tiempo libre jugando al tenis. Cuando no tenía a nadie con quien practicar, practicaba servir por mi cuenta. Supongo que pude esforzarme más" (Sujeto F).

A continuación, en la subcategoría de <observación de partidos>, se demostró la importancia de ver en persona las competiciones y los partidos. Aunque no hemos podido encontrar ningún estudio previo directo sobre los efectos de ver torneos y partidos, vamos a hablar de ellos asumiendo que la "admiración" y la "inferioridad" son las emociones que surgen al ver torneos objetivo.

En el campo de la psicología, la admiración ha sido examinada bajo el concepto de "identificación". Y en el ámbito del deporte, Uechi (2011) examinó la relación entre identificación y motivación. Se ha demostrado que existe una relación significativa entre la intensidad de identificación y la motivación autónoma para el ejercicio y el deporte. En cuanto a los sentimientos de "inferioridad", Yamada y Mizuno (2011) demostraron que no necesariamente tiene un efecto inhibitorio sobre la motivación, pero en algunos casos, pueden aumentar la motivación y estimular los esfuerzos para superarlos.

Crecimiento continuo

Para lograr un "gran avance" en el tenis, el jugador debe continuar mejorando su competitividad. Sin embargo, el proceso de mejora del rendimiento atlético no es lineal, y existe un fenómeno llamado "mesetas", en el que las habilidades no mejoran incluso después de la práctica continua, y "caídas", en las que el rendimiento disminuye y se estanca. Kudo et al. (2011) demostraron que las mesetas y las caídas ocurren inevitablemente en el proceso de adquisición y mejora de habilidades. De hecho, incluso el actual número uno del mundo en tenis masculino, Novak Djokovic, ha hablado de experimentar bajones (Davis, 2017). Superar estos obstáculos en el proceso de madurez y seguir creciendo es un gran reto para el deportista.

Los sujetos intentaban mejorar continuamente su rendimiento de diversas maneras. En primer lugar, en la subcategoría de <aumento de la práctica>, se demostró la importancia de incrementar la práctica para mejorar la técnica. Chase y Simon (1973) encontraron que se necesitan más de diez años de práctica para lograr un rendimiento sobresaliente. Y resultados similares se han mostrado también en el tenis (Monsaas, 1985).

A continuación, en la subcategoría de <practicar con mejores jugadores>, se demostró la importancia de crear oportunidades de práctica con jugadores de mayor nivel. Ericsson et al. (1993) demostraron que es importante desafiarse a sí mismo con metas altas que están ligeramente más allá del nivel actual, en lugar de simplemente repetir ejercicios técnicos, para lograr una práctica deliberada. Para lograrlo, los clubes de tenis deben implementar una gobernanza adecuada para garantizar que los jugadores tengan la oportunidad de practicar con jugadores de alto nivel (Hotta y Yamamoto, 2022).

Seguidamente, en la subcategoría de <reconocer las propias fortalezas y debilidades>, se demostró la importancia de tener una adecuada autoconciencia de las propias fortalezas y debilidades. Cowden (2017) apoya una relación positiva entre la autoconciencia y la fortaleza mental en los tenistas, enfatizando la importancia de la autoconciencia.

A continuación, en la subcategoría de <probar nuevas ideas>, se demostró la importancia de adoptar nuevos métodos de entrenamiento y experimentar con nuevas habilidades. Al observar estudios previos que examinan los efectos de la práctica en bloque, en la que las repeticiones se realizan en un formato de tipo cerrado, y la práctica variable, en la que se realiza práctica en variabilidad, la mayoría de los resultados apoyan la efectividad de la práctica variable (por ejemplo, Kerr y Booth, 1978, Williams y Rodney, 1978, Magil y Reeve, 1978). También en el tenis, Douvis (2015) ha demostrado la eficacia de la práctica variable para dominar el golpe de derecha. Por lo tanto, es importante no solo repetir los mismos métodos de práctica, sino también seguir cambiándolos.

A continuación, en la subcategoría de <escapar de creencias erróneas>, se demostró la importancia de liberarse de las falsas creencias formadas por el conocimiento y la experiencia acumulados. Tal proceso tiene cierta superposición con la teoría del cambio conceptual (Chi, 1992). Cuando las personas aprenden, utilizan la estructura del conocimiento existente para comprender y enriquecer su conocimiento. En el caso del sujeto, el sujeto dijo: "En la práctica, a menudo practicamos patrones ofensivos, como golpes de volea. Además, cuando veo partidos profesionales, los puntos ganados por los ganadores tienden a ser el centro de atención, y esa imagen se me ha quedado grabada en la mente" (Sujeto E). Como se indicó anteriormente, se considera que el sujeto se había formado el falso conocimiento de que "el ataque es la única estrategia" (Sujeto E) a partir de la práctica diaria y la experiencia de ver partidos de jugadores profesionales. Sin embargo, la mayoría de los puntos en un partido de tenis terminan en errores. Es concebible que podamos pasar de suposiciones falsas a la percepción correcta de que "Jugar agresivamente no es la única estrategia, ya que es lo mismo que un oponente cometa un error o que yo lo supere" (Sujeto E).

Alto rendimiento durante los partidos

Para lograr un "gran avance" en el tenis, es importante mejorar las habilidades a través de la práctica, pero es igualmente importante poder demostrar la propia habilidad bajo la presión de la competencia. El sujeto dijo: "Cuando era niño, era el tipo de persona que no podía mostrar mi habilidad en un partido. Llevo jugando al tenis desde que era un niño, así que mi técnica es buena. Pero falta algo, no puedo mostrar mi fuerza" (Sujeto H).

Baumeister (1984) llamó presión a un factor o una combinación de factores que aumentan la importancia de un alto rendimiento en una situación particular, y llamó "bloqueo" o "asfixia" al fenómeno en el que el rendimiento disminuye debido a ella. Se han realizado varios estudios sobre el bloqueo. Kanamoto et al. (2002) concluyeron que más del 90% de los atletas sentían presión durante los partidos. Por lo tanto, la presión y el bloqueo son factores que impiden que los atletas demuestren sus habilidades en el partido, y la superación de estos factores puede desempeñar un papel importante para lograr un "avance" en el tenis.

Los sujetos trataban de hacer frente a la presión y al bloqueo de diversas maneras y de demostrar sus habilidades en los partidos. En primer lugar, en la subcategoría de <simulación del partido>, se demostró la importancia de experimentar la misma o mayor tensión en la práctica que en un partido. Oudejans y Pijpers (2010) investigaron las prácticas de lanzamiento de dardos en dos grupos: uno en un "lugar alto con peligro de caída" y el otro en un "lugar bajo seguro". En la actuación posterior, el grupo que había practicado en un lugar alto con riesgos de caída tuvo un mejor rendimiento. También se ha demostrado que el simple hecho de imaginar situaciones tensas durante la práctica puede producir un mayor rendimiento bajo presión que practicar sin hacer nada.

Además, en la subcategoría de <repetición de partidos>, se demostró la importancia de participar en muchos torneos y acostumbrarse al entorno de la competición. Kanamoto y Yokozawa (2003), que analizaron la estructura factorial del bloqueo en situaciones deportivas, observaron que la "falta de familiaridad con la situación del partido" era uno de los factores. Esto indica que "el ambiente era diferente al habitual" y "era una situación que no vivimos todos los días". La participación frecuente en partidos puede ser una forma eficaz de hacer frente a esa "falta de familiaridad con la situación del partido".

A continuación, en la subcategoría de <centrarse en lo que se debe hacer>, se demostró la importancia de centrarse en la tarea que se tiene entre manos en una situación de partido. Hodge y Smith (2014) investigaron el método objetivo de asfixia en el equipo nacional de rugby de Nueva Zelanda. Como resultado, se menciona la importancia de utilizar "un enfoque de proceso/tarea". Por lo tanto, se considera importante concentrarse en las tareas que pueden ser controladas por uno mismo, no en el rendimiento del oponente o el resultado del partido, que están fuera de nuestro control.

Seguidamente, en la subcategoría de <tomárselo con calma>, se demostró la importancia de jugar en un estado relajado para lograr un alto rendimiento en el partido. Arimitsu (2002) e Higuchi et al. (2007) estudiaron estrategias de afrontamiento para el bloqueo y encontraron que la "tolerancia fácil" fue uno de los factores útiles en ambos estudios, lo que indica que es eficaz para reducir el bloqueo.

CONCLUSIÓN

El propósito de este estudio fue encontrar hallazgos hipotéticos sobre el factor que permite "avances" en el tenis. Se realizaron entrevistas semiestructuradas con ocho tenistas universitarios japoneses que habían experimentado un "gran avance" en el pasado y que tenían un récord de estar entre los 8 primeros o más en campeonatos nacionales. Se transcribió el contenido de las entrevistas y se realizó un análisis cualitativo. Como resultado, se reveló que los siguientes tres hallazgos hipotéticos "mantener una alta motivación", "crecimiento continuo" y "alto rendimiento durante los partidos" eran importantes para permitir "avances" en el tenis.

Esto sugiere que para lograr un "avance", además de mejorar el rendimiento competitivo, sería necesario que los tenistas realizaran su práctica y entrenamiento diarios con una fuerte motivación y que demostraran plenamente su capacidad competitiva en los partidos.

No ha habido estudios que traten sobre los "avances" en el campo de los deportes en el pasado, y esos hallazgos hipotéticos serán útiles para los atletas que puedan experimentar los "avances" y para los entrenadores que los apoyan.

LIMITACIONES Y TRABAJO FUTURO

Dado que este estudio se realizó en ocho jugadores de tenis universitarios que habían experimentado un "gran avance" en el pasado, y que tenían una clasificación de estar entre los 8 o mejores en un campeonato nacional, es necesario realizar más investigaciones en diferentes niveles de competencia y diferentes edades para generalizar los resultados. Además, aunque este estudio se realizó solo para el tenis, es posible que se puedan encontrar diferencias y puntos en común entre los deportes ampliando el alcance del estudio a otros deportes en el futuro.

Dado que los hallazgos hipotéticos revelados en este estudio se basan en entrevistas y consideraciones sobre estudios previos, no hemos podido verificar la relación causal. Por lo tanto, en el futuro se deben realizar estudios prospectivos para verificar las relaciones causales y estudios cuantitativos para probar hipótesis.

AGRADECIMIENTOS

Nos gustaría expresar nuestro más profundo agradecimiento a los atletas que cooperaron en la encuesta, así como a las muchas otras personas cuyo apoyo ha hecho posible este estudio, que no se pueden mencionar aquí. También agradecemos a la Sra. Kaya Kudo, al Sr. Bradley Suzuki y al Sr. Myles Hirozumi Shiotsu de la Universidad de Keio por su detallado asesoramiento sobre esta investigación.

CONFLICTO DE INTERESES Y FINANCIACIÓN

Los autores declaran que no tienen ningún conflicto de intereses y que no recibieron ningún tipo de financiación para llevar a cabo la investigación.

REFERENCIAS

- Arimitsu, K. (2002). Examining varieties, the factor structure, and differentiations of the coping strategies of "agari" (stage fright) in its eliciting situation. *Japanese Journal of Psychology*, 72(6), 482-489. <https://doi.org/10.4992/jjpsy.72.482>
- Baumeister, R.F. (1984). Choking under pressure: Self-consciousness and paradoxical effects of incentives on skillful performance. *Journal of personality and social psychology*, 13, 610-620. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.46.3.610>
- Butt, D. S., & Cox, D. N. (1992). Motivational patterns in Davis Cup, university and recreational tennis players. *International Journal of Sport Psychology*, 23(1), 1-13.
- Chi, M. T. H. (1992). Conceptual change within and across ontological categories: Examples from learning and discovery in science. In R. Giere (Ed.), *Cognitive models of science: Minnesota studies in the philosophy of science* (pp.129-186). University of Minnesota Press.
- Chase, W. G., & Simon, H.A. (1973). Perception in chess. *Cognitive psychology*, 4(1), 55-81. [https://doi.org/10.1016/0010-0285\(73\)90004-2](https://doi.org/10.1016/0010-0285(73)90004-2)
- Cowden, Richard G. (2017). On the mental toughness of self-aware athletes: Evidence from competitive tennis players. *South African Journal of Science*, 113(1-2), 1-6. <https://dx.doi.org/10.17159/sajs.2017/20160112>
- Davis, S. (2017). Novak Djokovic is mired in a baffling slump, and even he doesn't know what to do about it. <http://uk.businessinsider.com/novak-djokovic-slump-baffling-2017-6?r=US&IR=T> (Accessed 1, Octubre, 2023).
- Douvis S. J. (2005). Variable practice in learning the forehand drive in tennis. *Perceptual and motor skills*, 101(2), 531-545. <https://doi.org/10.2466/pms.101.2.531-545>

- Duda, J. L., Chi, L., Newton, M. L., Walling, M. D. (1995). Task and ego orientation and intrinsic motivation in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 26(1), 40-63.
- Dweck, C. S. (1986). Motivational processes affecting learning. *American Psychologist*, 41, 1040-1049. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.41.10.1040>
- Ericsson, K. A., Krampe, R. T., & Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100(3), 363-406. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.100.3.363>
- Ericsson, K. A. (Ed.). (1996). *The road to excellence: The acquisition of expert performance in the arts and sciences, sports, and games*. Lawrence Erlbaum Associate.
- Fitts, P. M., & Posner, M. I. (1967). *Human performance*. Brooks/Cole.
- Higuchi, M., Minamitani, N., Kuranaga, H., & Fukada, H. (2007). A study of the process and the effect of the coping strategies of "agari" in the self-talk situation. *Hiroshima psychological research*, 7, 93-101. <https://doi.org/10.15027/24786>
- Hodge, K., & Smith, W. (2014). Public expectation, pressure, and avoiding the choke: A case study from elite sport. *The Sport Psychologist*, 28(4), 375-389. <https://doi.org/10.1123/tsp.2014-0005>
- Hotta, S., & Yamamoto, M. (2022). A practical example of strengthening governance in Japanese College Tennis Clubs. *ITF Coaching & Sport Science Review*, 30(87), 18-24. <https://doi.org/10.52383/itfcoaching.v30i87.334>
- Kanamoto, M., & Yokozawa, T. (2003). The structural analysis on causal attributions of "agari" in athletes. *The Japan journal of coaching studies*, 16(1), 119-127. <https://doi.org/10.24776/jcoaching.16.1.119>
- Kanamoto, Megumi., Yokozawa, T., & Kanamoto, Masuo. (2002). The study on casual attributions of "agari" in athlete. *Sophia University studies in physical education*, 35, 33-40. <http://digital-archives.sophia.ac.jp/repository/view/repository/00000002884>
- Kerr, R., & Booth, B. (1978). Specific and varied of motor skill. *Perceptual and Motor Skills*, 46(2), 395-401. <https://doi.org/10.1177/003151257804600201>
- Kudo, K., Miyazaki, M., Sekiguchi, H., Kadota, H., Fujii, S., Miura, A., Yoshie, M., & Nakata, H. (2011). Neurophysiological and dynamical control principles underlying variable and stereotyped movement patterns during motor skill acquisition. *Journal of advanced computational intelligence and intelligent informatics*, 15(8), 942-953. <https://doi.org/10.20965/jaciii.2011.p0942>
- Locke, E.A., & Latham, G.P. (1990). *A theory of goal setting and task performance*. Prentice Hall.
- Magill, R. A., & Reeve, T. G. (1978). Variability of prior practice in learning and retention of model motor response. *Perceptual and Motor Skills*, 46, <https://doi.org/10.2466/pms.1978.46.1.107>
- Monsaas, J. A. (1985). Learning to be a world-class tennis player. In B. S. Bloom (Ed.), *Developing talent in young people* (pp.211-269). New York: Ballantine Books.
- Nochi, M. (2000). Shitsuteki (teiseiteki) kenkyu hou [Qualitative research methods]. In Shimoyama, H (Ed.), *rinsho shinrigaku kenkyu no gihou* (pp.56-65). Fukumura shuppan.
- Oudejans, R. R., & Pijpers, J. R. (2010). Training with mild anxiety may prevent choking under higher levels of anxiety. *Psychology of Sport and Exercise*, 11 (1), 44-50. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2009.05.002>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2002). An overview of self-determination theory: An organismic-dialectical perspective. In Deci, E. L & Ryan, R. M (Eds.), *Handbook of self-determination research*. Rochester (pp.3-33). University of Rochester Press.
- Tennis Classic editorial department (2020). Federer's success triggered by fight with Agassi! "It's been a breakthrough year". <https://tennisclassic.jp/article/detail/1287>, (Accessed 1, Enero, 2022).
- Uechi, H. (2011). Relationship between Identification and motivation in exercise and sport. *Japan Journal of Physical Education, Health and Sport Sciences*, 56(1), 215-228. <https://doi.org/10.5432/jjpehss.10033>
- Unierzyski P. (2003). Level of achievement motivation of young tennis players and their future progress. *Journal of sports science & medicine*, 2(4), 184-186.
- Williams, I. D., & Rodney, M. (1978). Intrinsic feedback interpolation and closed-loop theory. *Journal of Motor Behavior*, 10, 25-36. <https://doi.org/10.1080/00222895.1978.10735132>
- Yamada, M., & Mizuno, M. (2011). Relation between Achievement Motivation and Inferiority Feeling in University Students. *Journal of health and sports science Juntendo*, 2(4), 150-154. https://library.med.juntendo.ac.jp/il4/meta_pub/G0000002gakui_2457

Copyright © 2024 Kazuki Hioki, Shion Hotta y Takashi Iba



Esta obra está bajo una licencia internacional Creative Commons Atribución 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 license terms summary](#). [CC BY 4.0 license terms](#).

CONTENIDO RECOMENDADO DE ITF ACADEMY (HAGA CLIC ABAJO)

