

I. Introducción

1. Descripción General

El deporte en la actualidad ha cobrado gran importancia para el desarrollo del ser humano en distintas áreas, como la social, económica, física y psicológica. A lo largo de la historia, el deporte ha tenido repercusiones en la vida de las personas, independientemente de la cultura a la que pertenezcan (Ryan, 1982), sin embargo actualmente la importancia de las mismas ha aumentado.

La práctica del deporte tiene influencia sobre la salud física (Thomas, 1982) y psicológica de las personas; ya que las personas que realizan ejercicio, en general son más sanas que las que no lo hacen, esto porque el deporte puede ayudar a la prevención de enfermedades relacionadas con el sedentarismo, así como problemas psicológicos como la depresión o los efectos del estrés, además existe evidencia de relación entre la práctica de actividad física y ciertos beneficios psicológicos para niños y adolescentes, principalmente en lo que se refiere a la autoestima (Calfas y Taylor. Citado por Pulgarín, 2000).

Otros autores como Sánchez Bañuelos (1999) afirman que el deporte tiene una influencia positiva en el carácter social del individuo y cada vez hay más estudios que revelan el papel del deporte en el desarrollo psicológico. Por otro lado, el surgimiento del profesionalismo en el ámbito deportivo, ha traído beneficios para los atletas que se especializan en un deporte y participan en competencias tanto nacionales como internacionales. (Alfonsi, 2003). El atleta profesional obtiene ganancias de millones de dólares al año, más de lo que podría obtenerse del desarrollo profesional en cualquier otro ámbito (Barker, 1980). El

reconocimiento social así como la influencia sobre la conducta de otros, es mucho mayor por parte de los “héroes” deportivos, que el de otros profesionales.

El tenis es uno de los deportes profesionales que generan más beneficios para quienes lo practican. Es un deporte muy completo en el que se desarrollan la mayoría de los grupos musculares, por lo que los beneficios en salud son muchos. Las ganancias económicas varían dependiendo del desempeño del atleta y la importancia del torneo en el que participen, así como de los resultados obtenidos en el mismo; también existen los apoyos por parte de los patrocinadores. El reconocimiento por parte de los aficionados es importante; además las habilidades mentales que se ponen en juego son muy variadas y las emociones que deben manejarse durante la competencia son muy parecidas a las de la vida cotidiana, lo que puede dar una preparación integral al atleta, para su vida (Rich, 1991),

Por lo anterior, resulta importante el análisis de las razones por las cuales este deporte no ha logrado sobresalir en nuestro país, ya que el tenis de México no ha logrado colocarse entre los primeros lugares a nivel mundial (ATP) y en el caso del estado de Puebla, no ha sobresalido ni siquiera a nivel nacional en los últimos años, a pesar de la existencia de programas de entrenamiento que pretenden lograr la excelencia deportiva y el componente psicológico se considera que uno de los factores que podrían ser de importancia para un mayor rendimiento en este deporte.

Es importante el tomar en cuenta varios factores antes de pensar en un entrenamiento psicológico y las ciencias sociales cuentan con una herramienta que es la investigación evaluativa que proporciona información acerca del diseño, ejecución y beneficios de un programa establecido o que va a establecerse.

En el presente estudio se pretende realizar la evaluación de algunas de las variables psicológicas, que podrían interferir en el rendimiento deportivo de los atletas, para de esta manera, y en base a los resultados obtenidos, realizar una intervención estratégica para mejorar el impacto que tienen los programas de entrenamiento en los deportistas que participan en los mismos.

2. Deporte

El deporte es una actividad muy antigua y universal, ya que se manifiesta en la mayoría de las culturas y se practica desde el surgimiento de las primeras sociedades humanas (Ryan, 1982).

El deporte se define como un conjunto de actividades físicas realizadas por el ser humano ya sea con intención lúdica o competitiva (Enciclopedia Encarta). Pero según Lawther (1989), el deporte puede definirse como “un esfuerzo corporal más o menos vigoroso realizado por el placer y recreación de la actividad misma y practicado por lo general de acuerdo a formas tradicionales o conjunto de reglamentaciones” (Lawther, 1989, pp. 12-13).

La definición anterior, en parte, excluye al deporte de competencia, ya que aunque se obtiene placer de la actividad, este placer no proviene directamente del hecho de realizar la actividad, sino de todas las implicaciones psicológicas y sociales que esta representa. Aunque la competencia por sí misma genera estados fisiológicos y emocionales que son placenteros (Lawther, 1989).

Al referirnos a la competencia o competición, hablamos de la evaluación del rendimiento de las personas en comparación con otras, o al esfuerzo que realizamos para probar nuestra superioridad ante los demás, y es muy importante

ya que la lucha por el reconocimiento y dominio es natural en el ser humano (Lawther, 1989).

La competencia genera activación, debido a la fuerza de los estímulos, esta activación puede mejorar el rendimiento del atleta, pero hasta cierto límite, ya que si los estímulos se hacen demasiado fuertes, superan los recursos de la persona. El umbral de resistencia a los estímulos exteriores depende de factores, entre los que se encuentran la experiencia previa con este tipo de estímulos, el límite de aprendizaje y el grado en que se ha motivado al atleta para obtener el éxito, más que para evitar un fracaso, así como de la personalidad del propio atleta (Lawther, 1989).

La competencia en el deporte tomó gran importancia en el siglo XIX, pero no fue sino hasta 1896, con reestablecimiento de los Juegos Olímpicos iniciados en la antigua Grecia, que el deporte a nivel competitivo comenzó a ser determinante en la vida económica y social de las naciones. El simple hecho de realizar ejercicio se convirtió poco a poco en una actividad profesional (Enciclopedia Encarta). Actualmente los deportistas tienen que prepararse de manera metódica y científica para obtener el éxito deportivo que se manifiesta en la competencia. Para llegar a este éxito se necesitan reunir características tanto físicas como psicológicas, pero además es muy importante el ambiente que rodea a los deportistas. Para Frank Ryan (1982) existe una correlación entre la riqueza de un país y las actividades deportivas, ya que la gente puede dedicarse al deporte o las artes si tiene una calidad de vida suficiente como para no tener que preocuparse exclusivamente por sus necesidades básicas. Por tanto, para que los atletas de una nación sobresalgan, es necesario que se cuente con un método

para seleccionar a jóvenes promesas y darles el tiempo y los recursos económicos para ejercitarse (Ryan, 1982).

Actualmente el deporte de competencia tiene gran importancia, y no únicamente por el placer que por sí mismo genera, sino también por la serie de estímulos asociados a la competencia, como la fama, el prestigio y las ganancias económicas que se dan en el caso de los atletas profesionales.

Existen diferentes tipos de deportes, y una de las formas válidas para clasificar las diferentes disciplinas deportivas es la que las divide en seis tipos que son: atléticos, de combate, de motor, de deslizamiento, náuticos o de navegación y de pelota. Entre los deportes de pelota, encontramos al tenis, que es un deporte que puede ofrecer mucho a las personas que lo practican (Enciclopedia Encarta)

3. Tenis

3.1 Historia

El tenis es un juego muy antiguo, según Alfonsi (2003), la idea de este juego ha existido en diferentes culturas como griegos, romanos o árabes. Pero no es, sino en el siglo XVI, cuando comienza a mencionarse al tenis, como un juego practicado por reyes y nobles en las cortes europeas. Sin embargo, es el mayor Walter Clopton Wingfield quien, en 1873, define de forma precisa esta disciplina, y da el primer código de reglas para la práctica para este deporte. El tenis, poco a poco se hizo popular y al cabo de un año ya se practicaba en toda Inglaterra, y en otros países como Estados Unidos y Australia. En el año 1900, al surgir la Copa Davis, el tenis se hizo internacional, y se crearon los 4 “Gran Slam”, que son los torneos más antiguos y más importantes en el circuito de tenis (Alfonsi, 2003).

Después de la segunda guerra mundial, Jack Kramer, un ex jugador, creo un circuito profesional, con lo que comenzó el profesionalismo en este deporte, que en los años 70's cobró mayor importancia con la creación de la ATP (Association Tennis Professional), y el interés por parte de televisoras y patrocinadores en los torneos, así como el incremento de las ganancias obtenidas por los jugadores en los diferentes torneos (Alfonsi, 2003).

3.2 Características del juego

El tenis se juega entre dos (*singles*) o cuatro (*dobles*) jugadores, en diferentes superficies. Se utilizan raquetas y una pelota. El objetivo es pasar la pelota (con ayuda de la raqueta), por encima de la red que se encuentra en la parte central de la cancha, y además manteniéndola dentro de los límites de la misma (8.25 por 11.88 metros); tratando de que el jugador contrario, no pueda regresar de nueva cuenta. Si la pelota sale de la cancha o no cruza la red, el jugador que pegó a la pelota por última vez, pierde el punto. Se cuenta con distintos tipos de golpes que permiten al jugador golpear la pelota con una velocidad y trayectoria distintas (García Ucha, 2001).

Un partido de tenis no tiene una duración establecida, sino que puede variar, dependiendo de cómo se desarrolló el partido. Para ganar un partido, se deben ganar una cantidad de sets, (según el torneo) “que se disputan a seis juegos ganados, siempre con dos de ventaja, o a siete si se llega el *tie break* con 6 – 6 iguales” (Alfonsi, (2003) p. 17). En los juegos impares los jugadores tienen un minuto de descanso y se cambian de lado de la cancha.

3.3 Tenis, competencia y variables psicológicas asociadas

El tenis ha evolucionado velozmente y la vida de los jugadores profesionales ha cambiado; a diferencia de los pioneros, los actuales campeones han tenido que hacer del tenis su forma de vida. Deben comenzar a practicar el tenis desde muy jóvenes, y se debe pasar por un proceso de selección muy difícil y luego dedicar su vida a entrenamientos y continuos viajes por el mundo, tratando de alcanzar victorias que les den puntos para poder participar en torneos más importantes.

Para jugar al tenis la técnica es lo que se encuentra en primer plano, y actualmente la forma física de los jugadores también es muy importante; sin embargo, la táctica (método de juego), y el componente psicológico no deben infravalorarse.

Borrás (2001) dice que el entrenamiento mental de los jugadores es indispensable si queremos que consigan su máximo rendimiento y que debe ser parte de la formación integral del deportista. Nieri (2005), habla de la fortaleza mental como uno de los requisitos más importantes en la actividad deportiva, y dice que es lo que permite a un deportista con menos talento y capacidades físicas alcanzar la victoria. Los atletas que tienen parecidas capacidades físicas, técnicas y tácticas, confían en sus habilidades psicológicas para obtener ventaja sobre sus oponentes (Covassin y Pero, 2004). Nieri (2005) menciona habilidades que componen la fortaleza mental, como son: la autoestima, auto confianza, tolerancia a la frustración, perseverancia, manejo de emociones, y de pensamientos, además de divertirse y disfrutar con el deporte que se practica.

La autoestima se refiere a reconocer la propia valía pero también los defectos y buscar superarlos. La auto confianza, se refiere a creer en sí mismo y

en sus propias habilidades, aunque también es importante tener una visión realista de las propias capacidades así como las del adversario, y además, reconocer el hecho de que el desempeño puede ser malo en ocasiones (Rich, 1991; Covassin y Pero, 2004).

La autoconfianza es necesaria para que un atleta pueda rendir su verdadero potencial, se debe desarrollar de manera que se pueda mantener o recuperar a pesar de situaciones adversas. Esta confianza a menudo viene de las experiencias exitosas, pero se puede obtener confianza de cada movimiento o tiro bien ejecutado. La tolerancia a la frustración, tiene que ver con el locus de control, las personas con un locus de control externo, generalmente son poco tolerantes a la frustración, y no se hacen responsables de sus propios actos; en cambio al tener locus de control interno, tienen una fuerza interior que los lleva a desempeñarse y rendir de una mejor manera (Rich, 1991).

La perseverancia (Nieri, 2005) o determinación (Rich, 1991) es importante para soportar entrenamientos, privaciones, así como problemas en las competencias; tiene que ver con fijarse metas y luchar para conseguirlas a pesar de cualquier circunstancia. El manejo (control) de emociones, es importante ya que el permitir que emociones negativas como el enojo, frustración o rabia se apoderen del deportista, provocará que se consuma su energía y halla desconcentración, por lo que deben promoverse las emociones positivas. Los pensamientos deben ser positivos y es importante aprender a manejarlos, “el deportista juega como piensa” (Nieri, 2005. p. 4). Es importante también nunca dejar de disfrutar el juego, porque esta diversión ayuda a mejorar el rendimiento y ayuda mantener la calma y el optimismo.

Sue Rich (1991) menciona algunas de estas habilidades e incluye otras como la concentración y el manejo de habilidades que impliquen el uso de imaginación. La concentración, se refiere a estar atento a la actividad que se esta realizando. El tenis es un juego intermitente, en el que son necesarios 2 tipos de concentración, el primero son las explosiones de concentración que se requieren para ganar cada uno de los puntos, y el segundo que es un periodo largo de concentración para el partido entero.

También García Ucha (2001) señala los procesos de atención como trascendentales para lograr rendimientos deportivos elevados y además habla de “atributos psicológicos” importantes para el rendimiento en el tenis, y menciona: agresividad, concentración, calma, energía óptima, motivación, control emocional, consistencia y focalización del pensamiento, además da gran importancia a la autovaloración de las propias habilidades, así como las del adversario. Además, debido a que el ritmo que se lleva en un partido es generalmente rápido, es necesario que el jugador tenga capacidad para tomar la iniciativa y dar respuestas rápidas, lo que conlleva procesos cognitivos como la atención, memoria, toma de decisiones, creatividad e iniciativa.

Otros autores hablan de otros factores que influyen en el rendimiento de los deportistas, como el manejo del estrés, las relaciones del jugador con otros jugadores o con los entrenadores, y la situación afectiva vivida por cada uno de los atletas (Le Deuff, 2003).

Chevallon (2000) y Pulgarín (2000) hacen mención de la presión ejercida sobre los deportistas, ya sea por parte de los padres, los entrenadores y en el caso de los deportistas profesionales por el público, patrocinadores, directores de

clubes, federaciones, entre otros. Esta presión también puede ser interna y llevar a un deportista a perder la confianza en sí mismo, la motivación y a desarrollar sentimientos de inferioridad que en su mayoría no son sino sólo producto de la imaginación del propio deportista. Esta presión es también lo que lleva al estrés y la ansiedad.

En México el tenis ha tenido representantes sobresalientes pero desde hace tiempo que los jugadores de tenis mexicano no logran ubicarse entre los primeros 100 lugares del mundo, y la representación de México en los torneos más importantes de tenis como lo son los 4 Gran Slams, es nula. El tenis al interior de la República Mexicana también tiene problemas, así en el estado de Puebla, se han dado pocos jugadores que logren colocarse dentro de los primeros lugares a nivel nacional ya no mencionemos los torneos juveniles internacionales. Esto puede tener relación con el hecho de que la psicología del deporte aún no ha sido incorporada al entrenamiento de nuestros tenistas como ha sucedido en otros países, donde el psicólogo forma parte del equipo de trabajo del jugador de la misma manera que el preparador físico y táctico.

4. Psicología y deporte

La psicología del deporte es una disciplina que en nuestro país aún es muy joven. Esta disciplina busca aplicar los principios y teorías psicológicas para mejorar el aprendizaje, desempeño y conducta relacionada con la actividad deportiva. (Lawther, 1989).

La psicología aplicada al deporte, para algunos se refiere primordialmente al uso de elementos básicos de técnicas cognitivo-conductuales, así como

procesos de autorregulación y otras técnicas para ayudar a los atleta a mejorar su rendimiento deportivo (Ardí, Jones y Gould, citado por Gardner, 2001). Este enfoque, basado en investigaciones cualitativas y cuantitativas, sugiere que los factores psicológicos contribuyen de una manera significativa en el desempeño óptimo de los deportistas (Williams, citado por Gardner, 2001).

El desarrollo de habilidades psicológicas es un componente necesario, que junto con las habilidades motoras es importante para el logro de la excelencia en el desempeño deportivo (Gardner, 2001), y la psicología también puede contribuir a la adquisición y mejoramiento de otros factores como las capacidades visuales, procesos perceptuales, velocidad de reacción, atención o coordinación motora (García Ucha, 2001).

Algunas investigaciones han encontrado relación entre el éxito de los atletas y una menor ansiedad cognitiva y una mayor confianza, se ha relacionado desempeños altos con estados de ánimo positivos; y también altas puntuaciones en escalas de “vigor” sugieren la presencia de menor ansiedad.

Para otras personas, la psicología aplicada al deporte incluye el cuidado y desarrollo psicológico, más allá de los esfuerzos por mejorar el desempeño atlético. En este modelo el desarrollo de habilidades para la vida, tomando en cuenta el aspecto del desarrollo y clínico, son importantes (Danidh, Petitpas y Hale, citado por Gardner F., 2001). Incluso se ha expandido la práctica de la psicología aplicada, la aplicación de pruebas psicológicas en áreas como la selección y la evaluación neuropsicológica (Gardner 2001).

La psicología deportiva se aplica en diferentes escenarios y niveles. Se incluye el deporte juvenil (Weiss, 1995), el deporte universitario (Greenspany

Andersen, 1995), el olímpico (Murph, 1995), y el deporte profesional (Gardner, citado por Gardner, 2001). Las responsabilidades y metas del psicólogo deportivo dependen del escenario y el nivel de los deportistas con los que trabaje. (Gardner, 2001).

La psicología cuenta con muchas herramientas de intervención para ayudar a los atletas a mejorar su rendimiento deportivo, o superar problemas que pueden presentarse dentro de la competencia, pero la mayoría de estas herramientas no se utilizan de la manera adecuada, ya que se basan en criterios poco objetivos como la intuición del entrenador, que no tiene conocimientos de psicología. También es un problema que no se toman en cuenta las particularidades del deporte o de los propios jugadores. Para evitar este tipo de problemas la psicología cuenta también con herramientas para la evaluación tanto de las necesidades de un grupo específico, los programas de entrenamiento que se llevan a cabo para cubrir las necesidades ya identificadas, y también para evaluar si los resultados obtenidos satisfacen las necesidades para las cuales fueron creados (Rossi, y Freeman H, 1993).

4.1 Evaluación

La evaluación, también recibe el nombre de investigación evaluativa, y se define como la aplicación sistemática de los procedimientos de la investigación social, para valorizar la conceptualización, diseño, implementación y utilidad de los programas de intervención social. La investigación evaluativa usa la metodología de la investigación social para juzgar y mejorar la manera en que los programas sociales son conducidos, desde las primeras etapas como la definición y diseño de

programas, así como su diseño e implementación. La investigación evaluativa tiene tres objetivos principales (Rossi, y Freeman H, 1993):

- Influir en el pensamiento y la acción social, durante la investigación y en periodos subsecuentes a ésta.
- Las pruebas se obtienen con base en la experiencia de un programa existente o uno establecido para los propósitos de la investigación. Después del análisis, las conclusiones deben informarse y también se deben documentar las observaciones y razonamientos de manera que el lector pueda comprender cada una de estas conclusiones.
- La finalidad del evaluador es proporcionar una interpretación integral y disciplinada.

La evaluación del programa es total. Se realiza la evaluación desde la planeación del programa, hasta que se revisan los resultados que han sido obtenidos a consecuencia del mismo. Deben analizarse los objetivos y metas, la población a la que se dirige, las personas que serán las encargadas de su implementación, la metodología con la que se ejecuta, así como los resultados obtenidos con este programa en relación con los objetivos planteados (Rossi, y Freeman H, 1993).

4.2 Evaluación psicológica

La psicología ha desarrollado y adaptado instrumentos para la evaluación de características o habilidades psicológicas que tienen alguna influencia sobre el rendimiento deportivo en las competencias y uno de los instrumentos que actualmente se usa ya sea para la práctica o la investigación en la psicología del

deporte es el “Cuestionario de características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo” (CPRD), que ha sido utilizado para diferentes estudios y como auxiliar en la valoración de atletas de diversos deportes (Pérez – Llantada, Buceta, López de la Llave, Gimeno y Ezquerro, 2002; Borrás, 2001)

Sin embargo, son pocos los instrumentos que están realizados con el fin de evaluar a los deportistas, por lo que sigue siendo necesario echar mano de otras pruebas psicológicas que nos ayuden a conocer más acerca de nuestros atletas, de sus problemas, habilidades y sus necesidades, para poder dar una respuesta a las mismas.

Existen pruebas como el “Inventario de Situaciones y Respuestas de ansiedad” (ISRA) que en ocasiones se utiliza para obtener información acerca de las distintas manifestaciones de ansiedad (Hernández, 2001) o el Big five que mide características de personalidad que podrían tener relación con el rendimiento deportivo, como las dimensiones de energía, tesón y estabilidad emocional (Caprara, Barbaraneli y Borgogni, 1998)

4.3 Intervención psicológica

La incursión de la psicología como una ciencia auxiliar en el deporte, ha permitido que el psicólogo pueda participar en los entrenamientos y competencias y actuar directamente en el lugar de la acción.

La preparación psicológica busca la preparación del deportista, el aprendizaje, desarrollo y perfeccionamiento de formaciones de personalidad importantes para la actividad deportiva (Bortoni, García Ucha, Villanueva, La Torre, 1996)

En los últimos años, diferentes especialistas han trabajado con los deportistas, uno de los ejemplos más claros de trabajo psicológico es el del tenista André Agassi, que de la mano del psicólogo deportivo Jim E. Loer, logró superar muchas dificultades psicológicas que le afectaban al principio de su carrera (Nieri, 2005).

Se puede hacer intervenciones en muchas áreas, dependiendo del problema específico del deporte y del deportista. En el caso del tenis, ya se ha hablado acerca de las características necesarias para la práctica del tenis y para un desempeño exitoso, y se puede realizar un entrenamiento para cada una de estas habilidades.

Existen programas que están dirigidos hacia los deportistas en general y que en tratan de dar solución a los principales problemas de orden psicológico que pueden presentarse en una competencia, como el publicado por Curtis (1992).

Para los problemas relacionados con ansiedad o control emocional se manejan técnicas de respiración, como respiración profunda (Borrás, 2001), o relajación progresiva (Curtis, 1992). Además hay otras técnicas cognitivo conductuales que pueden utilizarse para los problemas que se presentan en las competencias (Ardí, Jones y Gould. Citado por Gardner, 2001) Para la ansiedad cognitiva podría utilizarse la reestructuración cognitiva, por otro lado si la ansiedad se manifestara en el área psico fisiológica, podrían utilizarse técnicas de control de la respiración; mientras que para la ansiedad que se manifiesta en el área motora, serían de utilidad técnicas de relajación o visualización. El control de la respiración, así como la relajación pueden ayudar a la concentración de los deportistas, además podrían enseñarse técnicas como la fijación de la atención en

un punto u objeto, para ayudarlos a concentrarse dentro de la competencia (Curtis, 1992).

La auto confianza se obtiene a partir de los resultados obtenidos tanto en la competencia como en el entrenamiento, por lo que sería importante el establecimiento de un método de registro constante del desempeño de los jugadores, para que de esta manera, puedan ver sus progresos y corregir sus errores, para lograr una mayor confianza en sus propias habilidades (Covassin y Pero, 2004; Borrás, 2001).

5. Planteamiento del problema

El tenis en México no ha logrado sobresalir en muchos años, a pesar de la existencia de programas de entrenamiento deportivo que pretenden alcanzar la excelencia deportiva y la formación de tenistas profesionales. Por tanto, es importante encontrar las razones por las cuales los programas de entrenamiento no están dando los resultados esperados. Por esto, la evaluación dentro del ámbito deportivo es importante, ya que comúnmente se acostumbra realizar intervenciones en base a suposiciones, creencias, u observaciones no estructuradas del comportamiento de los atletas; por lo que al existir problemas en el desempeño de un atleta en la competencia, se piensa en las posibles causas y se realiza una intervención que no siempre es la adecuada, o se utilizan técnicas que han funcionado en otros para mejorar el rendimiento, por lo que no se toman en cuenta las características de la persona, ni del deporte al que se dedica, además las intervenciones realizadas en el área psicológica, comúnmente son

realizadas por personas que no son psicólogos, lo que dificulta que dichas intervenciones se lleven a cabo de una forma adecuada.

El entrenamiento psicológico puede marcar la diferencia en el desempeño de los tenistas, y ayudarlos a desarrollar su potencial o manejar las diferentes situaciones que se les presentan.

Por lo que se plantea que al realizarse una intervención en el área de entrenamiento psicológico de tenistas, basado en una evaluación previa de los atletas, dicha intervención tendrá una repercusión directa sobre el rendimiento deportivo de los jugadores.

5.1 Objetivo General

El objetivo de este estudio es llevar a cabo una evaluación de algunas de las variables psicológicas que pueden tener influencia en el rendimiento de tenistas pertenecientes a tres distintos programas de entrenamiento, para de esta manera identificar sus fortalezas y debilidades y así realizar una intervención estratégica que desarrolle las habilidades psicológicas de los tenistas en el estado de Puebla.

5.2 Objetivos específicos

- En base a información de diversos autores, identificar con ayuda de la evaluación, las habilidades psicológicas que hace falta desarrollar.
- Se realizar una intervención en las áreas identificadas como débiles o problemáticas que sean comunes a los diferentes programas y comparar los efectos que esta intervención tenga en cada uno de los grupos y de esta manera evaluar la estrategia seleccionada.

5.3 Hipótesis

- Al aumentar el control de estrés en los tenistas, el rendimiento deportivo también se verá afectado de una manera positiva.
- La disminución de las manifestaciones de estrés tendrá una repercusión positiva en el rendimiento de los deportistas.