

## II. Metodología

### 1. Participantes

24 jugadores de tenis de entre 10 y 16 años que entrenan en diferentes instituciones dedicadas a la enseñanza del tenis a niños y jóvenes de la ciudad de Puebla.

### 2. Instrumentos

Para realizar la evaluación se realizaron entrevistas con los dirigentes de cada uno de los programas, con los atletas, y se utilizaron cuestionarios.

Se utilizó una ficha valorativa para evaluar el porcentaje de aciertos de los jugadores. Ver Apéndice (A), así como un cuestionario para la evaluación de cualidades necesarias para la práctica del tenis. Ver apéndice (E)

Así como tres pruebas psicológicas:

Cuestionario Big five (Caprara, Barbaraneli y Borgogni, 1998). Esta escala fue elaborada alrededor del modelo de 5 factores, propuesto por varios teóricos como Norman y Mc Crae. Los factores manejados, incluían factores como energía, afabilidad, tesón, estabilidad emocional y apertura mental. La versión tomada para fines de este estudio es la realizada por Caprara, Barbaraneli y Borgogni, adaptada por José Bermúdez al español en 1998. Este modelo ha tenido gran importancia debido a que independientemente de la forma de factorización, siempre se observa la presencia de estos 5 grandes factores descriptores de la personalidad. Este cuestionario consta de 132 ítems en forma de

oraciones, lo que hace la diferencia entre este cuestionario y otros que tratan de medir los mismos factores, y que usan únicamente listas de adjetivos. En este cuestionario se han identificado 2 subdimensiones, cada una de las cuales hace referencia a un aspecto de la propia dimensión. Cada una de estas subdimensiones esta integrada por 12 elementos. Se evalúan las respuestas en una escala de 1 a 5 puntos en donde el 5 significa estar totalmente de acuerdo con el enunciado que se propone, y el 1 habla acerca de estar en completo desacuerdo con la aseveración. Así, la puntuación mínima de cada subdimensión es 12 puntos y la máxima es 60 puntos. La mitad de los elementos tienen un valor positivo y la otra mitad tienen valor negativo. Ver Apéndice (B) Se realizó una prueba de confiabilidad obteniendo una puntuación alfa de 0.645

Inventario de Situaciones y Respuestas de ansiedad (ISRA), (Tobal, y Cano Vindel, 1994). Este instrumento pretende la evaluación de las respuestas cognitivas de ansiedad y un primer detector de las respuestas psicofisiológicas y motoras ante situaciones dadas. Es un inventario de tipo S-R (situación – respuesta), que incluye 22 situaciones distintas, que se agrupan en 4 factores, que son: Situaciones que implican evaluación y asunción de responsabilidades, situaciones de relación interpersonal, situaciones fóbicas, y situaciones habituales o de la vida cotidiana. Ver Apéndice (C) Se realizó una prueba de confiabilidad obteniendo una puntuación alfa de 0.826 en la primera aplicación y de 0.978 en la segunda.

Cuestionario de características relacionadas con el rendimiento deportivo (CPRD) (Gimeno, Buceta, Pérez-Llantada, 2001). Este instrumento, busca llevar a cabo la evaluación de características psicológicas que tienen alguna repercusión sobre el rendimiento deportivo de los atletas. El instrumento consta de 55 reactivos que se agrupan en una estructura factorial de 5 escalas, que son Control de estrés, Influencia de la valoración del rendimiento, motivación, habilidad mental y cohesión de equipo. Ver Apéndice (D). Se realizó una prueba de confiabilidad obteniendo una puntuación alfa de 0.826 en la primera aplicación y de 0.815 en la segunda.

### **3. Procedimiento**

Al inicio se consideró la existencia de programas de entrenamiento psicológico para los tenistas. Al no existir dichos programas se realizó una evaluación de algunas de las habilidades psicológicas, que según la teoría encontrada, pueden tener alguna influencia en el rendimiento deportivo de los jugadores de tenis.

Posterior a la evaluación y en base a los resultados de la misma se realizó una intervención de tipo experimental, buscando que esta intervención fuera aplicable a los diferentes programas, y así, realizar una comparación de los resultados. Al realizarse la misma intervención en diferentes medios, se analizó el impacto de la misma tomando en cuenta los resultados obtenidos en los diferentes programas.

Primero se aplicaron las pruebas psicológicas, y al terminar con esta aplicación se realizó la evaluación de los diferentes golpes con ayuda de fichas de

valoración general (Apéndice A); posteriormente se pidió a los jugadores que realizarán una autovaloración con ayuda de un cuestionario (Apéndice E), y se pidió a los entrenadores que también ayudaran evaluando con este cuestionario a sus jugadores, se hizo un promedio de los 3 cuestionarios (2 entrenadores y autoevaluación).

En base a la evaluación se decidió trabajar en el área de manejo de estrés y a través del uso de técnicas de relajación, se recurrió a 3 técnicas que fueron: relajación progresiva de Jacobson, respiración profunda y ejercicios de conteo de respiraciones. Ver Apéndice F.

Las técnicas de control de respiración, así como la relajación, además de ayudar al manejar el estrés y ansiedad, pueden ser de utilidad para la concentración de los deportistas, así como el manejo de emociones.

Por último, se aplicaron nuevamente las pruebas ISRA y CPRD, así como la ficha valorativa de los diferentes golpes, y el cuestionario de cuestionario para la evaluación de cualidades necesarias para la práctica del tenis.

Se realizó un análisis de los datos comparando los resultados obtenidos por cada grupo antes y después de la intervención, buscando diferencias significativas que nos dieran información acerca de la eficacia de la intervención, para lo que se utilizó la prueba t para muestras relacionadas.

Para información referente al programa que se utilizó para la intervención, consulte el Apéndice F.

Para despejar algunas dudas de los participantes se les proporcionó una lectura: “La importancia de la fortaleza mental en los deportes” de Nieri (2005)