

### III. Resultados

Los resultados obtenidos de la evaluación mostraron que la cohesión de equipo tuvo uno de los puntajes más bajos, pero no se consideró este resultado significativo debido a que el tenis es un deporte individual, se encontró también un puntaje por debajo de la media para el factor de control de estrés (Ver Tabla 1), aunado a un alto puntaje en manifestaciones de ansiedad fisiológica, lo cual puede tener repercusiones en el rendimiento de los atletas (Ver Tabla 2). Mientras que los resultados obtenidos en el Big Five no mostraron resultados importantes para este estudio (Ver Tabla 3). En base a estos resultados se llevó a cabo la intervención.

**Tabla 1 Resultados obtenidos en la aplicación de "CPRD"**

	Control estrés	Influencia evaluación rendimiento	Motivación	Habilidad Mental	Cohesión de equipo
Media PD	<b>43.16</b>	23.51	21.25	20.81	14.27
Centil	<b>42</b>	44	80	44	15

En la tabla 1 observamos que el factor "control de estrés" es el que los jugadores obtuvieron segunda puntuación más baja con respecto a la media que maneja el cuestionario ubicándose en el centil 42.

**Tabla 2 Resultados obtenidos en la aplicación de "ISRA"**

	Ansiedad Cognitiva	Ansiedad fisiológica	Ansiedad Motora	Puntaje Total
Media PD	58.81	<b>40.63</b>	39.39	138.84
Centil	45	<b>65</b>	50	50

Mientras que en la tabla 2 observamos que el nivel de ansiedad que manejan los tenistas, en general, es igual que la que maneja la mayoría de la gente, aunque en el área fisiológica su puntuación promedio se sitúa en el centil 65.

**Tabla 3 Resultados obtenidos en la aplicación de “BFQ”**

	E	T	EE	AM	Ae	Ae	Di	Do	Cp	Co	Es	Pe	Ce	Gi
Media PD	96.62	95.38	77.5	<b>89.97</b>	<b>41.88</b>	47.5	47.05	50.73	47.18	45.73	43.79	51.59	40.7	<b>37.65</b>
Centil	99	95	80	<b>65</b>	<b>40</b>	80	95	90	70	75	80	95	75	<b>65</b>

Los resultados que observamos en esta tabla nos muestran los puntajes obtenidos de la aplicación del cuestionario “Big five”,

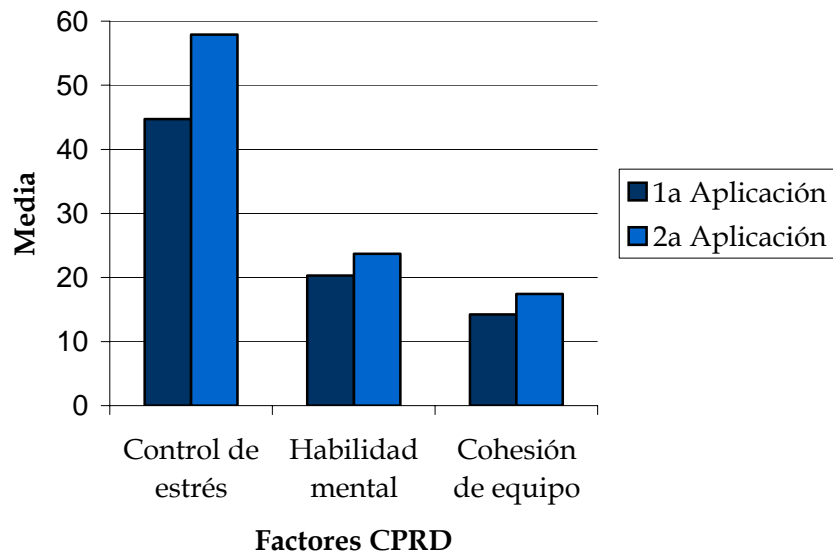
Para compara los resultados de la evaluación antes y después del entrenamiento, se utilizó la prueba T. Los resultados obtenidos muestran que hubo un incremento significativo en los puntajes de los factores de control de estrés, habilidad mental y cohesión de equipo (Ver Tabla 4). Además se observó una disminución en los tres tipos de manifestaciones de ansiedad, también significativas (Ver Tabla 5), finalmente se encontró ciertas diferencias positivas en el cuestionario de cualidades, así como en el porcentaje de aciertos en los diferentes golpes.

**Tabla 4 Prueba T de los diferentes factores del CPRD**

Prueba de muestras relacionadas				
		t	gl	Sig. (bilateral)
Par 1	Control de estrés	-4.046	23	<b>0.001</b>
Par 2	Influencia de la evaluación del rendimiento	-0.858	23	0.4
Par 3	Motivación	0.064	23	0.95
Par 4	Habilidad Mental	-3.562	23	<b>0.002</b>
Par 5	Cohesión de equipo	-3.029	23	<b>0.006</b>

La tabla 4 nos muestra los resultados de la comparación entre las puntuaciones obtenidas por los atletas en la primera y la segunda aplicación del CPRD.

Observamos diferencias significativas en el primer factor (control de estrés), y en el cuarto factor (habilidades mentales), así como en el factor 5 (cohesión de equipo).



**Fig. 1 Comparación de medias de variaciones significativas en CPRD**

En la figura 1, vemos las diferencias en las medias significativas de los factores del CPRD, en las aplicaciones de antes y después del programa de relajación.

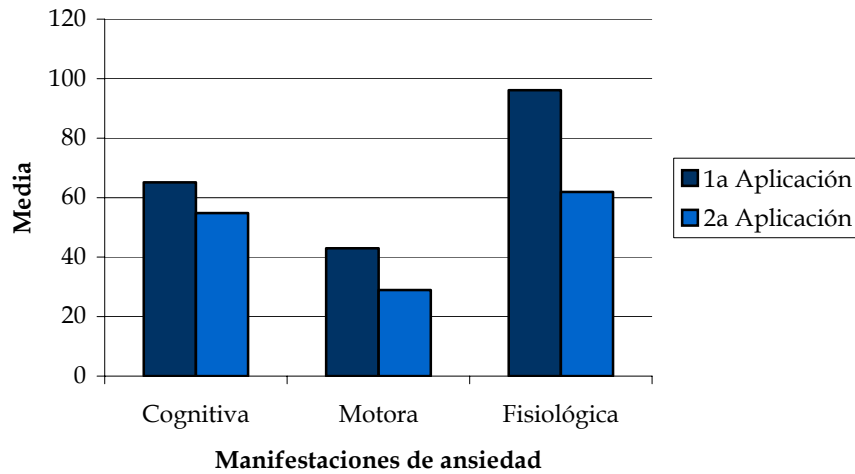
Se muestra un incremento en las medias de las puntuaciones, lo que implica un aumento de la capacidad de los jugadores, para manejar su estrés, usar habilidades psicológicas y una mejor integración con su grupo deportivo.

**Tabla 5 Prueba T ISRA**

Prueba de muestras relacionadas				
		t	gl	Sig. (bilateral)
Par 1	Cognitiva	2.387	23	<b>0.026</b>
Par 2	Motora	2.573	23	<b>0.017</b>
Par 3	Fisiológica	2.695	23	<b>0.013</b>

En esta tabla observamos que los cambios en las reacciones frente a la ansiedad fue significativa, tanto en el área cognitiva, motora y fisiológica. Se nota una

disminución en las diferentes manifestaciones de ansiedad que se manejan en el cuestionario.



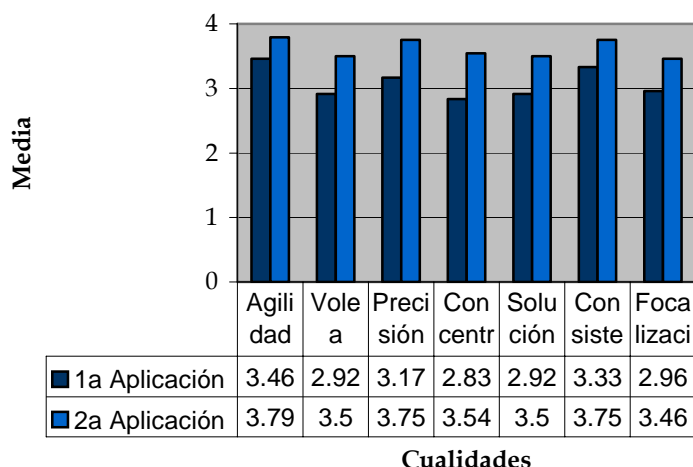
**Fig. 2 Comparación de medias de variaciones significativas en ISRA**

En la figura 2 podemos observar las diferencias entre las medias de las puntuaciones, entre la primera y la segunda aplicación, y observamos una disminución de las puntuaciones, lo que significa una disminución en las diferentes manifestaciones de ansiedad.

**Tabla 6 Prueba T en cuestionario de evaluación de cualidades**

Prueba de muestras relacionadas			
		gl	Sig. (bilateral)
Par 1	Velocidad	23	0.575
Par 2	Resistencia	23	0.083
Par 3	Agilidad	23	<b>0.043</b>
Par 4	Flexibilidad	23	0.56
Par 5	Saque	23	0.857
Par 6	Revés	23	0.057
Par 7	Bolea	23	<b>0.04</b>
Par 8	Precisión de golpe	23	<b>0.013</b>
Par 9	Drive	23	0.119
Par 10	Ofensiva	23	0.461
Par 11	Defensiva	23	0.692
Par 12	Agresividad	23	0.076
Par 13	Concentración	23	<b>0.021</b>
Par 14	Recuperación	23	0.103
Par 15	Creatividad	23	0.258
Par 16	Solución de problemas	23	<b>0.027</b>
Par 17	Calma	23	0.153
Par 18	Energía óptima	23	0.086
Par 19	Motivación	23	0.524
Par 20	Control emocional	23	0.073
Par 21	Consistencia	23	<b>0.03</b>
Par 22	Focalización del pensamiento	23	<b>0.031</b>
Par 23	Total	23	<b>0.002</b>

La tabla 2.3 observamos algunas habilidades en la que aparece un cambio significativo, como la agilidad, bolea, precisión de golpe, concentración, solución de problemas, consistencia, focalización del pensamiento, así como en la puntuación total del cuestionario.



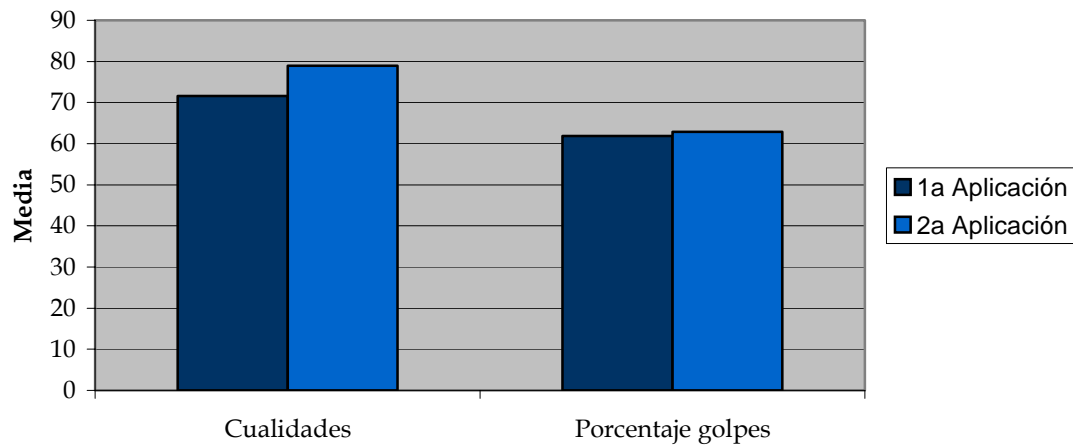
**Fig. 3 Comparación de medias del cuestionario de evaluación de cualidades**

En esta gráfica observamos la comparación de las medias de las diferentes cualidades que presentaron diferencias significativas entre las dos aplicaciones.

**Tabla 7 Prueba T en total de cuestionario de evaluación de cualidades y ficha valorativa de porcentaje de aciertos (diferentes golpes)**

Prueba de muestras relacionadas				
		t	gl	Sig. (bilateral)
Par 1	Cuestionario de evaluación de cualidades	-3.401	23	<b>0.002</b>
Par 2	Ficha valorativa de porcentaje de aciertos	-2.127	23	<b>0.044</b>

En esta tabla observamos que existen diferencias significativas entre ambas evaluaciones, tanto la evaluación del cuestionario de evaluación de cualidades necesarias para la práctica del tenis, como la evaluación realizada en cancha con la ficha valorativa de porcentaje de aciertos.



**Desempeño**  
**Fig. 4 Comparación de medias de puntaje total de cuestionario de cualidades y la ficha valorativa de porcentaje de aciertos**

Esta gráfica nos permite ver las diferencias de las medias de las evaluaciones de rendimiento. Se nota un incremento significativo en las puntuaciones obtenidas en el cuestionario de cualidades y el porcentaje de golpes acertados en la evaluación de cancha.