

IV. Discusión

El análisis de los resultados nos deja ver que después del entrenamiento realizado y que fue basado en una evaluación de diferentes variables psicológicas, se dio un cambio en el rendimiento de los tenistas. Al mismo tiempo que se modificaron los resultados de las pruebas psicológicas, aumentando los puntajes en el factor de control de estrés, y disminuyendo las manifestaciones de ansiedad, razones por las cuales la hipótesis planteada para esta investigación se aprueba.

Es importante tomar en cuenta que en los diferentes centros de entrenamiento tenístico en el estado no se cuenta con un programa establecido para la enseñanza del tenis, en la mayoría de estos centros se trabaja con niños que ya han aprendido previamente los aspectos básicos del tenis; por lo que únicamente se trabaja en afinar detalles de la técnica y a practicar golpes más específicos. De la misma manera, el entrenamiento psicológico de los jugadores no sigue un programa específico, los entrenadores dan algunas indicaciones a los jugadores previamente a los torneos (competencias), pero no existen técnicas o alguna forma de trabajo establecidas para el desarrollo de habilidades de tipo psicológico.

Después de realizar la primera evaluación fue difícil identificar alguna variable a modificar debido a que el único factor que presentó una desviación significativa de la norma fue el de “cohesión de equipo” y no se consideró de gran importancia debido a que el tenis por lo general es un deporte individual.

Por esta razón se dirigió la atención hacia el “control de estrés”, que tuvo una puntuación que se situó en el centil 45 y que aunado a los resultados

obtenidos en el inventario de ansiedad (por encima del centil 50), principalmente la ansiedad fisiológica (centil 65); pareció ser un área adecuada para realizar la intervención, ya que los tenistas deben tener un gran control de su estado fisiológico. La activación es un factor que puede afectar el rendimiento de los deportistas, Williams y Rodrigo y colaboradores (citado por García Ucha, 2001) consideran a la ansiedad rasgo como un buen predictor del rendimiento de los deportistas mientras que S. Sade (citado por García Ucha, 2001) obtuvo resultados consistentes que mostraban una relación entre la ansiedad estado y la ejecución. El nivel de excitación tiene una relación estrecha con el control que tiene el sujeto sobre la tarea y la eficiencia que pueda mostrar en su ejecución (González, 2001).

Por último, en el cuestionario BFQ no se encontraron datos que aportaran información relevante para este estudio.

La comparación de las dos aplicaciones de las pruebas nos muestra que hubo un aumento significativo en la puntuación obtenida por los sujetos en los factores de “control de estrés”, “habilidad mental” y “cohesión de equipo”, del CPRD, así como una disminución significativa de las puntuaciones obtenidas en el ISRA en sus tres tipos de respuesta (cognitiva, motora, y fisiológica) en el ISRA. Además se encontró que las puntuaciones de algunas cualidades necesarias en el tenis (agilidad, bolea, precisión del golpe, concentración, solución de problemas, consistencia y focalización del pensamiento) también tuvieron un aumento significativo. En general la puntuación total del cuestionario de cualidades se vio afectada de una manera positiva, así como los resultados de la ficha valorativa del porcentaje aciertos en los golpes dentro de la cancha.

Aunque el objetivo de la intervención era mejorar la capacidad de los jugadores para controlar su estrés, así como reducir las respuestas de ansiedad que pudieran interferir con su rendimiento y así lograr que su rendimiento se viera modificado de una manera positiva; en los resultados encontramos modificaciones en variables como habilidad mental y cohesión de equipo.

Al revisar la teoría acerca del CPRD y el cuestionario en sí, se encontró información que puede ser de utilidad. Se puede decir que el aprender a manejar habilidades como la relajación y la respiración tiene un impacto directo sobre el factor de “habilidad mental” debido a que como su autor lo maneja que “este factor incluye habilidades psicológicas que pueden favorecer el rendimiento deportivo:” (Gimeno, Buceta y Pérez- Llantada, 2001. p.11) además esta escala “...tiene como denominador común el aglutinar ítems relacionados con la utilización de técnicas y estrategias psicológicas...” (Gimeno, Buceta y Pérez- Llantada, 2001. p.14), por lo que al aumentar los recursos psicológicos del atleta, este factor se ve afectado. También debemos considerar que el manejo de técnicas para respirar no sólo puede incrementar el rendimiento sino que “facilita o incrementa la eficacia de otras técnicas psicológicas” (Hernández, 2001, p. 3).

El rendimiento de los jugadores también se vio afectado de una manera positiva, ya que se obtuvieron diferencias significativas entre las dos aplicaciones del cuestionario y la prueba en cancha, como en “bolea”, esto coincide con resultados obtenidos por Pérez- Llantada, Buceta, López, Gimeno y Ezquerro (2002), ellos concluyen que los sujetos con un alto control de estrés tienen éxito cuando suben a la red con una frecuencia significativamente mayor, aunque al tener mayor control de estrés los sujetos suben menos a la red, pero además,

cuando hay un control de estrés elevado también se incrementa la posibilidad de éxito cuando no suben a la red.

Según García Ucha (2001) una buena parte de los fracasos en las competencias pueden relacionarse con problemas con el manejo de la ansiedad, lo que se puede relacionar con los resultados de este estudio, ya que al aumentar el control de estrés y disminuir las manifestaciones de ansiedad, el rendimiento se ve modificado de una forma positiva.

A pesar de que hay muchas variables involucradas en este estudio, podemos decir que el entrenamiento en relajación y respiración, afectó de una manera positiva al factor “control de estrés”, disminuyó las manifestaciones de ansiedad, e incremento las puntuaciones de los instrumentos con los que se pretende medir el rendimiento deportivo de los tenistas. Esto se dio aún cuando los deportistas pertenecían a 3 grupos de entrenamiento distintos y en diferentes instituciones.

Una limitación importante para este estudio es que no existió la posibilidad de medir el rendimiento deportivo en base a los resultados que tuvieron los jugadores en las competencias deportivas, por lo cual sería importante que en un estudio más extenso se tomé en cuenta si se modifican o no los resultados que se obtienen en las competencias antes y después del entrenamiento, así como considerar la utilización de otro instrumentos de evaluación, tanto pruebas psicológicas, como formatos para la evaluación del rendimiento.

El número de participantes puede ser otra limitante para el estudio, ya que aunque las muestras de los jugadores fueron representativas los centros tenísticos en los que se trabajó no son los únicos existentes; por lo anterior sería importante

realizar un estudio con más participantes y abarcando la mayor parte de centros de entrenamiento posibles. Aunque esto resulte especialmente difícil debido a la poca cooperación que existe por parte de los jugadores, entrenadores y padres de familia.

Además, sería interesante analizar la razón por la cual se modificó el factor “cohesión de equipo” y si ésta modificación tiene alguna relación con el entrenamiento realizado o si juega algún papel importante en el cambio en el rendimiento de los tenistas, aún cuando el tenis sea un deporte individual. La cohesión crea un sentimiento de pertenencia, de presencia de un grupo (García Ucha, 1998), además, como Hernández (2001) lo menciona la mejor manera de entrenar es un grupo. Así, una mejor cohesión de equipo podría ayudar a que los deportistas se aprovechen mejor su entrenamiento y que por lo tanto sus resultados sean mejores.

Aunque no es algo nuevo, la psicología del deporte en nuestro país aún no es muy aceptada, no se le ve como parte integral de la formación del deportista, sino muchas veces como una pérdida de tiempo, por lo que es poca gente la que se interesa en estos temas. Sin embargo, la competencia y la necesidad de dar a los atletas ventajas sobre otros jugadores, ha llevado a algunos entrenadores a buscar información acerca de los beneficios que puede dar el entrenamiento psicológico, lo que poco a poco irá abriendo las puertas a nuevas investigaciones sobre estos temas.