

**UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR**  
FACULTAD DE HUMANIDADES  
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

**"RELACIÓN ENTRE MOTIVACIÓN DEPORTIVA Y ANSIEDAD PRECOMPETITIVA EN TENISTAS  
ADOLESCENTES GUATEMALTECOS."**

TESIS DE GRADO

**LISA MARIA ESPAÑA VIDAL**  
CARNET 12296-11

GUATEMALA DE LA ASUNCIÓN, ENERO DE 2016  
CAMPUS CENTRAL

**UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR**  
FACULTAD DE HUMANIDADES  
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

**"RELACIÓN ENTRE MOTIVACIÓN DEPORTIVA Y ANSIEDAD PRECOMPETITIVA EN TENISTAS  
ADOLESCENTES GUATEMALTECOS."**

TESIS DE GRADO

TRABAJO PRESENTADO AL CONSEJO DE LA FACULTAD DE  
HUMANIDADES

POR  
**LISA MARIA ESPAÑA VIDAL**

PREVIO A CONFERÍRSELE  
EL TÍTULO DE PSICÓLOGA CLÍNICA EN EL GRADO ACADÉMICO DE LICENCIADA

GUATEMALA DE LA ASUNCIÓN, ENERO DE 2016  
CAMPUS CENTRAL

## **AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR**

RECTOR: P. EDUARDO VALDES BARRIA, S. J.  
VICERRECTORA ACADÉMICA: DRA. MARTA LUCRECIA MÉNDEZ GONZÁLEZ DE PENEDO  
VICERRECTOR DE INVESTIGACIÓN Y PROYECCIÓN: ING. JOSÉ JUVENTINO GÁLVEZ RUANO  
VICERRECTOR DE INTEGRACIÓN UNIVERSITARIA: P. JULIO ENRIQUE MOREIRA CHAVARRÍA, S. J.  
VICERRECTOR ADMINISTRATIVO: LIC. ARIEL RIVERA IRÍAS  
SECRETARIA GENERAL: LIC. FABIOLA DE LA LUZ PADILLA BELTRANENA DE LORENZANA

## **AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE HUMANIDADES**

DECANA: MGTR. MARIA HILDA CABALLEROS ALVARADO DE MAZARIEGOS  
VICEDECANO: MGTR. HOSY BENJAMER OROZCO  
SECRETARIA: MGTR. ROMELIA IRENE RUIZ GODOY  
DIRECTORA DE CARRERA: MGTR. GEORGINA MARIA MARISCAL CASTILLO DE JURADO

## **NOMBRE DEL ASESOR DE TRABAJO DE GRADUACIÓN**

MGTR. TANIA ELIZABETH GUILLIOLI SCHIPPERS

## **REVISOR QUE PRACTICÓ LA EVALUACIÓN**

LIC. LIZA MARJORIE GONZALEZ MURALLES

Guatemala, 25 de noviembre de 2015

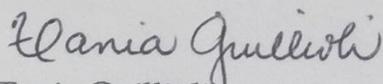
Señores  
Consejo de Facultad de Humanidades  
Universidad Rafael Landívar  
Ciudad

Estimados Señores del Consejo:

Atentamente me dirijo a ustedes para someter a su consideración el trabajo de tesis de la estudiante LISA MARÍA ESPANA VIDAL, carnet 1229611, previo a optar el título de Psicóloga Clínica, en el grado académico de Licenciada.

He asesorado el trabajo de investigación cuyo título es RELACIÓN ENTRE MOTIVACIÓN DEPORTIVA Y ANSIEDAD PRECOMPETITIVA EN TENISTAS ADOLESCENTES GUATEMALTECOS, y considero que llena satisfactoriamente los requisitos para su aprobación. Por lo anterior, me permito solicitar se nombre revisor para que establezca el dictamen correspondiente.

En espera de su favorable resolución, me es grato suscribirme, atentamente,



Tania Guilloli  
Licenciada en Psicología  
Asesora



Universidad  
Rafael Landívar  
Tradición Jesuita en Guatemala

FACULTAD DE HUMANIDADES  
No. 051208-2016

### Orden de Impresión

De acuerdo a la aprobación de la Evaluación del Trabajo de Graduación en la variante Tesis de Grado de la estudiante LISA MARIA ESPAÑA VIDAL, Carnet 12296-11 en la carrera LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA, del Campus Central, que consta en el Acta No. 05600-2016 de fecha 8 de enero de 2016, se autoriza la impresión digital del trabajo titulado:

**"RELACIÓN ENTRE MOTIVACIÓN DEPORTIVA Y ANSIEDAD PRECOMPETITIVA EN TENISTAS ADOLESCENTES GUATEMALTECOS."**

Previo a conferírsele el título de PSICÓLOGA CLÍNICA en el grado académico de LICENCIADA.

Dado en la ciudad de Guatemala de la Asunción, a los 8 días del mes de enero del año 2016.



Universidad  
Rafael Landívar  
Tradición Jesuita en Guatemala  
Facultad de Humanidades  
Secretaría de Facultad

*Irene Ruiz Godoy*

MGTR. ROMELIA IRENE RUIZ GODOY, SECRETARIA  
HUMANIDADES  
Universidad Rafael Landívar

## **AGRADECIMIENTOS**

**A Dios** por haberme guiado en este camino que por momentos pareció ser muy largo y con muchas dificultades y por haberme dado la sabiduría para poder salir de momentos de frustración y haber terminado esta etapa de mi vida.

**A mi familia** ya que sin el apoyo incondicional de las personas más importantes de mi vida nunca hubiera podido llegar donde estoy el día de hoy.

**A mis amigas** con las cuales compartí muchos momentos especiales desde el inicio y con la ayuda de ellas pude culminar esta etapa.

**A mis asesora de tesis Mgtr. Tania Guillioli** por guiarme en este proceso final, estando presente y resolviendo mis dudas en todo momento.

# ÍNDICE

RESUMEN.....	6
I. INTRODUCCIÓN .....	7
1.1. Adolescencia.....	16
1.2. Psicología del deporte.....	19
1.3. Aspectos psicológicos en el deporte.....	20
1.4. Tenis.....	22
1.5. Motivación deportiva.....	24
1.6. Ansiedad precompetitiva.....	28
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	35
2.1 Objetivo .....	36
2.1.1 General .....	36
2.1.2 Específicos .....	36
2.2 Hipótesis .....	36
2.3 Variables .....	38
2.3.1 Variables de estudio .....	38
2.3.2 Variables controladas .....	39
2.3.3 Variables no controladas.....	39
2.4 Definición de variables.....	39
2.4.1 Definición conceptual.....	39
2.4.2 Definición operacional .....	39
2.5 Alcances y límites.....	39
2.6 Aportes.....	40
III. MÉTODO .....	41
3.1 Sujetos.....	41
3.2 Instrumentos.....	42
3.3 Procedimiento .....	44
3.4 Diseño .....	45
3.5 Metodología Estadística .....	46
IV. RESULTADOS .....	53
V. DISCUSIÓN .....	63
V. CONCLUSIONES.....	69
VII. RECOMENDACIONES .....	71

VI. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	73
VI. ANEXOS.....	79
5.1 Propuesta.....	79

## RESUMEN

El objetivo de este trabajo fue establecer si existe relación entre motivación deportiva y ansiedad precompetitiva en adolescentes que practican tenis y se encuentran federados. La población de la presente investigación fueron 50 tenistas adolescentes que compiten a nivel nacional y se encuentran federados en la Federación Nacional de Tenis. Fueron tenistas de ambos géneros, masculino y femenino, comprendidos entre 11 a 18 años de edad de un nivel socio-económico medio/alto.

En esta investigación se utilizó el diseño no experimental de tipo transaccional, con alcance correlacional-causal. Para medir la Motivación Deportiva se utilizó Escala de Motivación Deportiva creada por Pelletier, Fortier, Vallerand, Briere, Tuson & Blais. El instrumento que se empleó para medir ansiedad precompetitiva fue el Inventario de Ansiedad Competitiva en el Deporte creada por Martens, Burton, Vealey, Smith & Bump. El estadístico que se utilizó para establecer la relación entre las variables fue el coeficiente de correlación de Pearson.

Luego de haber realizado el análisis estadístico, se determinó que los resultados de las correlaciones no son estadísticamente significativas, lo que significa que no existe correlación en la mayoría de la subescalas, a excepción de la correlación entre Motivación Intrínseca y Ansiedad Cognitiva y la correlación entre Motivación Extrínseca y Autoconfianza, en la cuales sí existe correlación y es baja.

## I. INTRODUCCIÓN

La psicología del deporte es la ciencia que estudia los factores mentales y emocionales en el deporte. En esta se aplican los principios de la psicología para que se mejore el rendimiento del deportista. El psicólogo deportivo ayuda a que las personas alcancen su nivel máximo como deportista, enfocándose principalmente en las deficiencias observadas. Valdés (2002) comenta que la preparación del deportista es un proceso pedagógico en el que se le enseña y su eje fundamental es la dialéctica instrucción-educación. La educación se refiere al desarrollo de las cualidades de la personalidad que condicionan el rendimiento atlético y a la vez lo trascienden, en tanto se tratan en recursos de la personalidad del atleta para afrontar las situaciones diversas de la vida. Las capacidades físicas, los recursos de autocontrol emocional, la autovaloración precisa de sus límites funcionales, la fijación de metas y planes y el valor del logro honesto de estos son ejemplos que se educan en el deportista.

La motivación es uno de los factores más importantes para tener éxito en el deporte. Un deportista no solo tiene que tener capacidad física para ser exitoso, sino que también un deseo interno para lograr lo que se propone. Cumple un papel fundamental en el aprendizaje y adquisición de habilidades motrices, en la práctica deportiva y en el rendimiento de los deportistas a todos los niveles.

Por otro lado, las situaciones competitivas generan ansiedad y otras reacciones emocionales en sus participantes. Cada deporte tiene sus propios requerimientos, y cada deportista tiene una mayor o menor tendencia a evaluar estos requerimientos como amenazantes. El tenis, por ejemplo es un deporte que requiere que los jugadores dominen técnicas como: golpes, empuñaduras, efectos, posiciones corporales y desplazamientos, pero se demanda una preparación psicológica también, ya que las personas que practican un deporte individual tiene mayores niveles de ansiedad que alguien que practique un deporte en equipo.

En Guatemala, por el nivel de competición que el Tenis ha adquirido, se cuenta con campeones a nivel centro-americano y del Caribe. Debido a este alto nivel, la constante participación en torneos puede producir altos niveles de ansiedad en los deportistas antes de competir y este puede generar un pobre desempeño dentro de la cancha y

posteriormente un deterioro de la autoconfianza en futuras competiciones. Por lo que el objetivo de esta investigación es establecer si hay relación entre motivación deportiva y ansiedad precompetitiva en tenistas adolescentes que se encuentran federados. La información ayudará a que entrenadores, jugadores y demás parte del equipo implementen técnicas para aumentar la motivación en los tenistas y así colaborar en la reducción de sus niveles de ansiedad antes de empezar un partido. Con lo anterior, se pretende que el rendimiento deportivo dentro de la cancha sea mayor y se logren más resultados a nivel, local, nacional e internacional para el tenis guatemalteco.

Después de haber mencionado la importancia del presente trabajo, a continuación se presentan algunas investigaciones nacionales que tienen relación con el tema, comenzando por las investigaciones que se refieren a deporte.

Con el objetivo de determinar si la motivación es un factor que incrementa el estado óptimo de rendimiento deportivo en los atletas, Santos y Anleu (2003) evaluaron a una población que estuvo comprendida por dieciséis deportistas de la Federación Nacional de Atletismo del nivel de alto rendimiento de diferentes categorías de juvenil a mayor, comprendidos en edades de quince a treinta años, de los cuales 69% son hombres y 31% son mujeres, con una edad deportiva promedio de siete años y seis meses, clasificados con fines de la investigación en tres grupos: Carreras, Saltos y Lanzamientos. Se aplicó el Test Psicológico Par P-1; a través de este instrumento se logró establecer datos generales, expectativa de vida, clasificación deportiva, nivel de entreno y grado de desempeño y marcas o resultados obtenidos en los últimos campeonatos o torneos deportivos. Se reflejó en el grupo 1 que tuvo una creencia alta sobre sus habilidades para poder desempeñar su deporte, una orientación de esfuerzo para poder tener éxito a pesar de los fracasos que tengan, y poseen habilidades para poder concentrarse en el momento de la competencia realizando mejores actuaciones, manejando sus estados emocionales durante la justa deportiva, teniendo una imaginación que les permite desarrollar sus habilidades con actitud positiva y un reto por alcanzar sus resultados. Los autores recomendaron que los atletas tengan constante asesoramiento y que se busque el mecanismo de tal manera que se incluya y desarrolle en los programas de trabajo deportivo el entrenamiento psicológico como política institucional.

Por su parte, Milla (1994) realizó una investigación con el objetivo de establecer el nivel de ansiedad que prevalece en los gimnastas en general y según la modalidad gimnástica que practiquen; también pretende orientar las cualidades psíquicas del temperamento del gimnasta en función a mantener adecuados niveles de ansiedad. Los sujetos fueron 7 gimnastas de sexo femenino, de un nivel socio/económico medio/alto, comprendidas entre 10 y 14 años de edad, las cuales pertenecen a la selección departamental de Guatemala de la Federación Nacional De Gimnasia, zona 5. Se les aplicó el Test Inventario de Ansiedad (IDARE) de Spielberger, antes y después de la competencia y durante el entrenamiento. Los datos obtenidos mostraron que las gimnastas obtuvieron un nivel de ansiedad media por punteos cuantitativos de 30 a 44 según la escala IDARE. Estas manifestaron la importancia que tiene el manejo y control psicológico de la ansiedad previo, durante y después de una competencia de gimnasia. Por lo que recomendó a los psicólogos del deporte crear cursillos dirigidos a los entrenadores en base al estudio, control y manejo de ansiedad.

Hurtarte y Burmester (2010) realizaron una investigación cuyo objetivo fue determinar la efectividad de la aplicación conjunta de las técnicas de relajación y visualización para disminuir los estados de ansiedad de la atleta de voleibol. Evaluaron a una población constituida por la selección infanto juvenil femenina de la Federación de Voleibol, que estaba conformada por 14 deportistas, en un rango de edad de 15 a 17 años, con un nivel socioeconómico medio y con un grado académico a nivel básico y diversificado. Se tomaron de la población total dos tipos de muestra, el grupo experimental (7 deportistas) y el grupo control (7 deportistas). Se aplicó el test de ansiedad IDARE para obtener datos sobre los estados de ansiedad, Ansiedad Rasgo (AR) y Ansiedad Estado (AE), antes y después de la ejecución del programa de enseñanza de la técnica abreviada de relajación de Schultz y la técnica de visualización. Se logró el objetivo de esta investigación, dado que las deportistas obtuvieron la capacidad de disminuir la ansiedad y afrontar positivamente sentimientos de amenaza, que son subjetivamente desagradables y al mismo tiempo se modificaron reacciones a nivel fisiológico y psicológico. Con esto podrán mejorar la capacidad de concentración, tomar decisiones acertadas y por ende optimizar la técnica deportiva. Los mismos recomiendan a los entrenadores motivar a los deportistas a continuar poniendo en práctica entrenos

mentales junto con destrezas físicas, así como, seguir apoyando y colaborado con investigaciones de este tipo.

Coyoy (2011) realizó una investigación centrada en las estrategias cognitivas, ya que al determinar la clasificación de estas se puede llegar a comprender los factores que hacen que se retrase o se incremente la asimilación de los conocimientos transferidos por parte de los entrenadores hacia los deportistas y así logran eficiencia en el entrenamiento. Se usó el test CECD, Cuestionario de Estrategias Cognitivas en Deportistas; este profundiza en el control del proceso del pensamiento en situaciones conflictivas y los mecanismos de afrontamiento y solución del deportista; cada opción está asociada a alguno de los tres aspectos que valora el CECD, Eficacia Cognitiva, Madurez Deportiva y Desorientación Cognitiva. Para la investigación los sujetos del estudio fueron deportistas adolescentes de 13 a 15 años que realizan actividades deportivas en el complejo deportivo, de Quetzaltenango, siendo un total de 30 integrantes de ambos sexos, de clase social media. Como conclusión de la investigación se destaca que las estrategias de desorientación cognitiva no son adecuadas para solucionar problemas y las estrategias cognitivas de madurez deportiva resultan ser la más idóneas para alcanzar el máximo rendimiento en los deportistas.

Por ejemplo, Fernández (2011) realizó una investigación con el objetivo de describir la ansiedad y el autoconcepto que maneja un grupo de adolescentes que sufren obesidad y que asisten a la Liga contra la Obesidad. La muestra estuvo conformada por 47 adolescentes, del sexo femenino y masculino, comprendidos entre 13 y 18 años de edad que llenaron los requisitos clínicos de obesidad, detectados por profesionales de la salud de la Liga contra la Obesidad, de un nivel socioeconómico medio y medio-alto y que asisten a esta institución. Para este estudio se utilizaron dos instrumentos estandarizados que miden las unidades de investigación: autoconcepto y ansiedad. Para evaluar la primera se utilizó el cuestionario AFA, que evalúa a sujetos comprendidos entre 12 y 18 años en sus contextos sociales, académico/profesional, emocionales y familiares. Para la segunda, se midió a través de la prueba CMAS-R que determina el nivel y la naturaleza de la ansiedad en niños y adolescentes entre 6 y 19 años de edad. En base a los resultados, se concluye que el 66% de la población

maneja un autoconcepto muy alto, siendo los hombres y la población entre 16 y 18 años, quienes manejan un mejor autoconcepto. También, se evidencia la presencia de ansiedad media en la población en general, siendo el género masculino y los sujetos entre 16 y 18 años los más afectados por esta. Fernández recomendó que todos los pacientes, sin importar su grado de obesidad, sean evaluados psicológicamente como parte del programa de reducción de peso y que se continúen los estudios sobre las características psicológicas de la obesidad en poblaciones de otros niveles socioeconómicos, educativos y edades.

Mayen (2013) realizó un estudio con el objetivo de establecer la ansiedad antes y después de las evaluaciones académicas en grupo de alumnos que asisten en plan diario a un centro educativo ubicado en el municipio de Sansare. Se contó con una muestra de 32 estudiantes, 18 hombres y 14 mujeres, comprendidas en las edades de 17 a 19 años. El instrumento utilizado fue la Escala de Ansiedad CMAS-R, la cual se pasó antes de evaluación y después de las evaluaciones académicas. Se utilizó la *t* de student para identificar si existe o no una diferencia significativa. Se llegó a la conclusión que existe una diferencia estadísticamente significativa en la ansiedad antes y después de las evaluaciones académicas en el grupo de estudiante. Mayen recomendó a los estudiantes de Psicología brindar apoyo emocional y cooperar en centros educativos con técnicas de abordaje como afrontamiento adecuado, psicoeducación y contención de manera gratuita.

A continuación se presenta información acerca de investigaciones internacionales que tienen relación con el tema. Las primeras investigaciones se refieren a ansiedad.

En Chile, Letelier (2007) realizó una investigación la cual consistía en un estudio correlacional cuyo principal objetivo fue describir y analizar la relación entre la Ansiedad Estado Competitiva y las Estrategias de Afrontamiento utilizadas por jóvenes tenistas de rendimiento competitivo, pertenecientes a la categoría 14 y 16 de cuatro Clubes de Santiago. La evaluación de la ansiedad estado competitiva se realizó el día antes de un partido, a través de la aplicación del Inventario de Ansiedad Competitiva en el Deporte (Competitive Sport Anxiety Inventory, Csai-2); mientras que las estrategias de afrontamiento fueron evaluadas el día después de dicho encuentro, a través de la aplicación del Cuestionario de Aproximación al Afrontamiento en el Deporte (Approach

to Coping in Sport Questionnaire, ACSQ-1). Para el análisis de los datos se utilizó el programa estadístico SPSS versión 11.5. A partir de los datos obtenidos, se afirma que en este grupo de tenistas, existe correlación significativa entre la Ansiedad Estado Competitiva y las Estrategias de Afrontamiento. Por lo que recomiendo que los psicólogos del deporte se involucren más en el acompañamiento de un proceso formativo orientando el nivel de destrezas más allá del nivel actual de rendimiento.

Por su lado, en España, Zarauz y Ruiz-Juan (2013) ejecutaron una investigación en donde se analizó la ansiedad precompetitiva en atletas veteranos españoles. Además, se evaluaron qué variables de motivación, adicción, satisfacción intrínseca, percepción y creencias sobre las causas del éxito en el deporte están relacionadas con la ansiedad y la predicen. Se utilizó el Inventario de Ansiedad Competitiva-2 (CSAI-2R), la Escala de Motivación Deportiva (SMS), la Escala de Adicción al Entrenamiento (EAE), el Cuestionario de Percepción de Éxito (POSQ) y el Cuestionario de Satisfacción Intrínseca en el Deporte (SSI). Se hallaron diferencias significativas en motivación intrínseca y ansiedad somática a favor de las mujeres y de los hombres en autoconfianza. Concluyó que la moderada ansiedad que sufren está relacionada con la presión que quieren imponerse a sí mismos por las expectativas de marcas o puesto que pretenden lograr en competición. Esto hace que practiquen su deporte durante muchos años, pues realmente disfrutaban de sus entrenamientos, esforzándose por aumentar la habilidad técnica en su especialidad atlética, lo cual les genera alta autoconfianza y mejoría del rendimiento. Se recomendó que para investigaciones futuras queda un vasto campo de investigación abierto para estudiar la ansiedad y autoconfianza de los atletas veteranos españoles con otras variables comparativas de interés: percepción del estado físico, hábitos de entrenamiento, expectativas de éxito, algunas variables sociodemográficas, etc., dada la insuficiente bibliografía existente en esta creciente población.

En España, Navarro, Amar y Gonzales (2003) realizaron una investigación donde se estudió la ansiedad precompetitiva de un equipo de fútbol de tercera división. Durante cinco partidos, se aplicó el cuestionario CSAI-2 momentos antes de las competiciones, registrándose la ansiedad cognitiva, somática y autoconfianza precompetitiva de los jugadores. Los partidos se filmaron y posteriormente se estudiaron las conductas no

reglamentarias tales como agresiones físicas, protestas al árbitro, protestas a los compañeros de juego, respuestas dadas ante una agresión, tarjetas amarillas, faltas señaladas al jugador y errores garrafales cometidos en el área. De esta forma, se intenta predecir si los jugadores con altas puntuaciones en el cuestionario CSAI-2 mostrarían conductas agresivas durante las competiciones. Los resultados del estudio no muestran correlaciones estadísticamente significativas entre las puntuaciones en CSAI-2 y la aparición de las conductas antideportivas. Ellos recomendaron que los psicólogos del deporte deben de facilitar las habilidades personales para reducir su nivel de ansiedad previa y durante la competición y así mejorar su autocontrol durante el encuentro.

Seguidamente se presentarán investigaciones sobre motivación.

Además, Cecchini, Gonzalez, Carmona y Contreras (2004) trabajaron en un estudio donde se examinó las relaciones entre el clima motivacional, generado en las sesiones de entrenamiento, la orientación de meta, la motivación intrínseca, la auto-confianza, la ansiedad y el estado de ánimo en jóvenes deportistas antes y después de una competición en España. La muestra estuvo formada por 96 deportistas cadetes (48 mujeres y 48 varones), de catorce Clubes de Atletismo, con edades comprendidas entre los 14 y los 16 años. Los instrumentos que se utilizaron fueron: el Cuestionario 2 del Clima Motivacional Percibido en el Deporte (PMCSQ-2), el Cuestionario de Percepción de Éxito (POSQ), el Cuestionario de Diversión de los sujetos con la Práctica Deportiva (CDPD), Test de Motivación de Logro en Educación Física (MEF), el CSAI (Competitive State Anxiety Inventory) y el Perfil de Estado de Ánimo (POMS). Los resultados mostraron que el clima de maestría fue asociado positivamente a la orientación a la tarea, la motivación intrínseca en las sesiones preparatorias, la auto-confianza y el estado de ánimo pre-competitivo. El clima de ejecución se asoció positivamente a la orientación al ego y a la ansiedad somática y cognitiva, y negativamente a la motivación intrínseca, la auto-confianza y el estado de ánimo pre y post-competitivo. Su recomendación es que los entrenadores deben proporcionar a sus alumnos experiencias positivas en el deporte de competición con el dominio de la habilidad, la diversión, el esfuerzo y el interés por la actividad misma.

En España, Cervello, Santos-Rosa, Jiménez, Nerea y García (2002) analizaron desde la perspectiva social-cognitiva de las metas de logro, como la orientación disposicional de los sujetos y la percepción del clima motivacional en los entrenamientos se relacionan con los diferentes componentes de la ansiedad estado precompetitiva (ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza) en 45 tenistas de alto nivel. Los instrumentos utilizados fueron: Orientaciones de meta disposicionales (POSQ), Percepción del clima motivacional en el deporte (PMCSQ – 2) y Ansiedad Estado Precompetitiva (CSAI-2). Para ello se utilizó un análisis de ecuaciones estructurales (SEM). Los resultados mostraron que el clima motivacional que los tenistas perciben en los entrenamientos se relaciona con la orientación disposicional que estos presentan, así como existe una relación directa de influencia entre el clima motivacional orientado al ego y los componentes cognitivo y somático de la ansiedad. Por otra parte, los resultados mostraron cómo la orientación disposicional al ego se mostró como predictor significativo y negativo de la ansiedad cognitiva y la orientación disposicional a la tarea predice la autoconfianza de forma positiva. Añadir además que los diferentes componentes de la ansiedad se relacionan significativamente entre sí, de forma positiva la ansiedad estado cognitiva y somática y éstas a su vez, negativamente con la autoconfianza.

Granero-Gallegos, Gomez-Lopez, Baena, Abrales y Rodríguez (2012) realizaron un estudio con la finalidad de analizar la motivación en jugadores de balonmano partiendo de los constructos teóricos de las metas de logro y de la autodeterminación en España. La muestra estuvo compuesta por 316 jugadores adolescentes, con edades comprendidas entre los 15 y 18 años. Los instrumentos que se utilizaron para la recogida de la información fueron las versiones en castellano del Cuestionario de Percepción de Éxito (POSQ) y de la Escala de Motivación Deportiva (SMS). Los datos se analizaron estadísticamente mediante un análisis descriptivo, de correlación y de regresión. Los principales resultados mostraron una clara relación positiva entre la orientación al ego y la motivación extrínseca y la motivación. Asimismo, se demuestra que la motivación extrínseca de regulación externa predice positivamente una orientación al ego y la disminución de la orientación a la tarea en los jugadores de balonmano. Debido a los resultados obtenidos, se recomendó que se realice esta

misma investigación ampliando el número de sujetos y que sea con deportistas de alto nivel.

También en España, Almagro, Saenz-Lopez y Moreno-Murcia (2012) realizaron un estudio con objetivo de detectar posibles perfiles motivacionales en una muestra de adolescentes deportistas. Además, el estudio analizó las diferencias en la sub-factores del clima motivacional percibido y la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas de los diferentes perfiles que eran encontrados. Se utilizó una muestra de 608 atletas, y los sujetos tenían una edad media de 14,43 años. Los instrumentos utilizados fueron: Clima Motivacional Percibido (PMCSQ-2), Escala de las Necesidades Psicológicas Básicas en el Ejercicio (BPNES), y Escala de Motivación Deportiva (SMS). El análisis de conglomerados reveló dos perfiles. Un perfil muy motivado, con altas puntuaciones en ambas formas de motivación: autodeterminadas (motivación intrínseca y regulación identificada) y la motivación no autodeterminada (introyectado y la regulación externa), con excepción de la desmotivación; y un perfil motivado moderadamente, con puntuaciones moderadas (alrededor de 3 y 4) en forma de autodeterminada y la motivación no determinado. Los resultados se discuten en relación a la importancia de fomentar una clima que implica tareas y que trata de satisfacer la necesidad de autonomía, competencia y relaciones con los demás durante las sesiones de entrenamiento con el fin de obtener más perfiles motivacionales autodeterminadas.

En España, Gil, Jiménez, Moreno, García, Moreno, y Del Villar (2010) desarrollaron una investigación con el objetivo de analizar el poder de predicción de las necesidades psicológicas básicas y de los factores del Modelo de Estilo de Toma de Decisiones sobre la motivación intrínseca. El estudio fue llevado a cabo con una muestra de 132 sujetos, de los cuales 63 fueron chicos y 69 fueron chicas, con edades comprendidas entre 12 y 16 años. Se administró la Escala de Motivación Deportiva (SMS), la Escala de Mediadores Motivacionales en el Deporte (EMMD) y el cuestionario de Estilos de Toma de Decisiones en el Deporte (CETD). Se realizó un análisis de regresión en tres pasos estableciendo como variable dependiente la motivación intrínseca. Los resultados revelaron que tan sólo los factores de compromiso en el aprendizaje decisonal, relaciones sociales y competencia predecían de manera significativa y positiva la motivación intrínseca, no ocurriendo lo mismo con los factores de ansiedad y

agobio al decidir, competencia decisional percibida y autonomía. Finalmente, los resultados se discuten en la línea de satisfacer las necesidades psicológicas básicas, con el objetivo de incrementar la motivación intrínseca y desarrollar una serie de estrategias con el propósito de paliar los miedos y temores de los jugadores ante los momentos decisionales, ya que así los deportistas podrán adquirir la responsabilidad suficiente de seguir mejorando desde el punto de vista de la toma de decisiones.

Con base en los resultados de las investigaciones anteriores, se puede concluir que los estudios guatemaltecos sobre ansiedad mostraron que los adolescentes, ya sean deportistas o no, muestran un nivel medio de ansiedad con resultados exitosos utilizando técnicas para disminuir la misma antes y después de situaciones estresantes, teniendo en cuenta la importancia del control psicológico para prevenir o disminuir la ansiedad. Por otro lado, las investigaciones internacionales mostraron la eficacia y utilidad en deportistas de alto nivel para poder medir la motivación deportiva y los niveles de ansiedad competitiva con las pruebas Inventario de Ansiedad Competitiva (CSAI-2R) y la Escala de Motivación Deportiva (SMS), desarrollando resultados que ayudaron posteriormente a desarrollar técnicas para aumentar la motivación intrínseca, la cual demostraron que es la más difícil de mantener, y disminución de ansiedad para mejorar el rendimiento deportivo de los sujetos de estudio; así mismo, se obtuvo correlación positiva entre mayores niveles de motivación , que aumentan la autoconfianza y la orientación a la tarea del deportista.

Con relación al tema, algunos autores han presentado elementos que dan sustento teórico. Se comenzará con información sobre adolescencia.

### **1.1. Adolescencia**

Para Papalia, Olds y Feldman (2010) la adolescencia es la transición de la niñez a la adultez, la cual la establecen a partir de los 11 a los 19 o 20 años de edad. La etapa temprana de la adolescencia es de suma importancia para el crecimiento físico, cognoscitivo y psicosocial, aunque también existen pautas de conducta de riesgo, como beber alcohol, uso de las drogas, actividad sexual, pertenecer a pandillas y uso de armas de fuego, estos suelen incrementarse durante los años adolescentes; sin embargo, la mayor parte de los jóvenes no experimentan problemas importantes. Por otro lado, la pubertad se da por cambios hormonales; dura alrededor de cuatro años.

La mayor parte de las veces, empieza antes en las niñas que en varones; es en esta etapa cuando las niñas tienen el máximo crecimiento longitudinal, el cual marca la estatura que tendrá para la vida. Los órganos reproductivos se agrandan y maduran y aparecen las características sexuales secundarias. Los principales signos de madurez sexual son la producción de esperma o la menstruación.

Los mismos autores explican que el cerebro adolescente todavía no ha terminado de madurar. Le sigue una segunda sobreproducción de materia gris, en especial en los lóbulos frontales, seguido del exceso de células nerviosas. El seguimiento de la mielinización de los lóbulos frontales provee la maduración del procesamiento cognoscitivo. Los adolescentes procesan la información sobre las emociones con la amígdala, mientras que los adultos usan el lóbulo frontal. Por consiguiente, los adolescentes suelen hacer juicios menos exactos y menos razonados. El subdesarrollo de los sistemas corticales frontales relacionados con la motivación, la impulsividad y la adicción puede explicar la tendencia de los adolescentes a tomar riesgos.

Según Coleman y Hendry (2003), Piaget propone los estadios de desarrollo cognitivo, en la que traza una distinción entre las operaciones concretas y las formales. Comenta que durante el estadio de las operaciones concretas, el pensamiento del niño se puede denominar “relacional” y comienza a dominar sucesivamente las nociones de clases, relaciones y cantidades. Se hacen posibles la conservación y la seriación, por otro lado, el desarrollo de estas destrezas permite a la persona a formular hipótesis y explicaciones sobre acontecimientos concretos. El niño en este estadio parece incapaz de diferenciar con claridad entre lo que se da perceptivamente y lo que se construye mentalmente.

Con la aparición de las operaciones formales, el joven pasa a tener a su alcance varias capacidades importantes. Posiblemente la más notable sea la capacidad para construir proposiciones “contrarias a los hechos”. Este cambio se ha descrito como un desplazamiento de énfasis en el pensamiento adolescente de lo “real” a lo “posible”, y facilita un enfoque hipotético-deductivo para la resolución de problemas y para la comprensión de la lógica proposicional. También permite al joven pensar en los

constructos mentales como objetos que se pueden manipular, y aceptar las nociones de probabilidad y creencia.

Murray, citado por Coleman & Hendry (2003), resumió cinco criterios para el razonamiento operacional formal:

1. Duración: el pensamiento operacional continuará en el tiempo, de manera que se obtendrá el mismo resultado no importa cuanto tiempo haya transcurrido desde que el problema se presentó por primera vez.
2. Resistencia a las contrapropuestas: la persuasión o los argumentos que ofrezcan explicaciones alternativas no influirán en los jóvenes con pensamientos operacionales.
3. Trasferencia específica: la capacidad original de resolución de problemas no se verá afectada, incluso cuando se presente materiales distintos o situaciones diferentes.
4. Transferencia no específica. Los jóvenes mostrarán una comprensión de los principios que están detrás de la resolución de problemas, y podrán aplicar el aprendizaje obtenido en un dominio a cualquier otro dominio.
5. Necesidad: esta noción se refiere a la idea de continuidad en los objetos y los materiales físicos. Así, no importa en qué forma algo se presente, se mantiene igual necesariamente a pesar de apariencia. Los que piensan en términos operacionales comprenden este principio.

Berger (2007) comenta que el desarrollo psicosocial durante la adolescencia puede entenderse mejor como una búsqueda de la identidad para una definición coherente de sí mismo. Esta búsqueda de la identidad lleva con ella la crisis primaria de la adolescencia, en la cual las personas luchan por reconciliar “un sentido consciente de singularidad individual” con la “lucha consciente por una continuidad de la experiencia... y la solidaridad con los ideales de un grupo”. El impulso interno del adolescente por encontrar su lugar singular dentro de la comunidad más grande es lo

que la convierte en una crisis, el sentirse perteneciente a un grupo en específico. Muchos adolescentes experimentan “yo” posibles, como diversas percepciones de quienes son en realidad, quienes son en diferentes grupos o contextos y quienes llegar a ser. El logro de identidad es el objetivo final, que se alcanza través del rechazo selectivo y la asimilación mutua de las identificaciones infantiles. Los adolescentes que logran la identidad siguen vinculados a los valores morales y las actitudes que aprendieron. Los adolescentes buscan la manera mantener un sentido de continuidad con su pasado para dirigirse hacia el futuro.

## **1.2. Psicología del deporte**

Según Weingberg y Gould (2010), la psicología del deporte y el ejercicio físico es el estudio científico de las personas y su conducta en el contexto del deporte y la actividad física. Los investigadores del área tienen dos objetivos principales: a) comprender cómo los factores psicológicos afectan el rendimiento motor de una persona, y b) comprender cómo la participación en actividades físicas afecta a su desarrollo psicológico. Esta área de la psicología identifica los principios y directrices que los profesionales pueden utilizar para ayudar a los niños y a los adultos a participar en actividades deportivas y de actividad física. Los psicólogos del deporte desempeñan tres papeles principales: realización de investigaciones, enseñanza y asesoramiento.

Valdes (2002) comenta que las razones de que el foco del trabajo psicológico sea el binomio deporte-rendimiento son complicadas y tienen que ver con la naturaleza de la actividad deportiva, que mueve las pasiones humanas no solo de los atletas sino también de público presente. Lo anterior condiciona un espectáculo para el entretenimiento; así como con los mecanismos sociales y económicos que el deporte es capaz de poner en movimiento para su promoción y mantenimiento.

Considerando las exigencias del deporte actual, el entrenador ya no puede recurrir tan solo a su conocimiento específico sobre un determinado deporte, junto a una sensación subjetiva, a la hora de tomar la decisión adecuada en incontables situaciones diferentes (Bakker, Writing & Van der Brug, 1993).

Bannister (1980) refiere que aunque las limitaciones fisiológicas del ejercicio físico sean importantes, los factores psicológicos resultan decisivos para ganar o perder:

determinan el grado en que un atleta es capaz de conocer cómo puede aproximarse a sus límites absolutos.

Bakker et al. (1993) comentan que los factores subjetivos, los juicios de valor y el conocimiento de situaciones específicas del deporte desempeñan un rol importante. El psicólogo deportivo debe saber esto y ser capaz de apreciar el valor de esta información junto a su propia aportación. Para desempeñar eficazmente su papel, el psicólogo deportivo debe reconocer su lugar y su aportación dentro de los coaches, entrenadores, deportistas, asesores médicos y sanitarios, científicos del deporte y organizaciones deportivas.

Según Heyman (1987), los psicólogos del deporte son necesarios ya que algunos deportistas y practicantes del ejercicio físico desarrollan trastornos emocionales graves y requieren tratamiento especial. Por ello, los psicólogos del deporte tienen que adquirir una amplia formación psicológica para detectar y tratar a los individuos con trastornos emocionales. Asimismo, reciben un entrenamiento adicional en psicología del deporte y del ejercicio físico y ciencias del deporte.

### **1.3. Aspectos psicológicos en el deporte**

Las pruebas atléticas producen estados de intensa emoción, la mayoría de los cuales son placenteros. El conflicto entre valentía y timidez, la alegría de superar dificultades que presenten algún riesgo o peligro, las aprehensiones, inclusive el placer de soportar las penalidades y eliminar el dolor de la fatiga con el éxito como meta principal elevan, el nivel de la emoción y favorecen a la intensidad y dramatismo de la experiencia. Los aspectos emocionales de los deportes lo elevan a uno por encima del aburrimiento y de la monotonía de la rutina diaria, y le añaden a la vida intensas vivencias, (Lawther, 1987).

Boet, citado por Lawther (1987), dice que los grandes momentos del deporte no son aquellos en los que se derrota a un oponente sino los momentos en que se supera la propia marca, aunque se salga vencedor o perdedor en el enfrentamiento. Además, la necesidad de hacer lo mejor posible para superarse a sí mismo o a otro, para sobresalir, es parte de una necesidad constante de autoperfeccionamiento.

González, Rodríguez y García (2001) indican que la mente y el cuerpo, lo mental y lo físico son inseparables. No existe ningún deporte en el que no participe cerebro y mente. El ensayo mental, la focalización de la atención, la activación o energización psíquica, la confianza en uno mismo y la persuasión de poder conseguir algo son algunas de las estrategias de preparación mental más utilizadas en la actualidad por varios deportistas. La utilización de los procesos psíquicos puede contribuir poderosamente a perfeccionar la actuación deportiva, como lo han experimentado diversos campeones, quienes usan la mente para mejorar su rendimiento.

González et al. (2001) refieren que los deportistas necesitan saber que existen cuatro tipos de concentración que son importantes para su actuación. Esta clasificación se basa en dos dimensiones: la amplitud y la dirección de la atención. La amplitud se refiere a la cantidad de información a la que atiende una persona en un momento dado. La dirección es la otra dimensión de la concentración y consiste en dirigir la atención hacia adentro o fuera del deportista. De la combinación las dos dimensiones resultan los cuatro tipos diferentes de concentración.

1. Amplia-externa: es el tipo de atención que abarca un conjunto de estímulos fuera del deportista.
2. Estrecha-externa: la atención se enfoca en una señal.
3. Amplia-interna: el jugador se centra en sus propios pensamientos o indicios internos.
4. Estrecha-interna: un jugador de golf que ensaya mentalmente el golpe inmediato a la bola está realizando un enfoque estrecho e interno de su atención.

Easterbrook (1959) expresó que existe una relación evidente entre activación y grado de atención, pues a medida que el entorno de atención se incrementa hacia lo que sucede alrededor, la atención respecto a uno mismo disminuye. Pero, si el centro de la atención se dirige cada vez más hacia uno mismo, entonces la atención, por lo que ocurre en el entorno, disminuye y hasta ha llegado a eliminarse. El aumento de la activación por estrés, preocupación por los fallos cometidos o cansancio, hace que la

atención se desplace desde el juego hacia la persona, con una influencia desfavorable en el rendimiento deportivo (Schmid y Pepper, 1993).

Jones (1980) dice que la concentración requiere disciplina. El primer ejercicio que hay que realizar para adquirir una concentración intensa en el tenis es aprender a mantener los ojos dentro de los límites de la cancha. Aun así no se puede impedir que se implanten en la mente pensamientos que distraen del objetivo fundamental que es vencer al adversario, sin embargo, se eliminan muchos estímulos que suelen llamar la atención toda la escena que rodea la pista.

Según González et al. (2001), los sentimientos se producen con intensidad variable. Este corre a lo largo de un línea que va desde un nivel moderado hasta la aceleración producida por amplios estímulos y gran activación. Los cambios fisiológicos en los niveles más altos incluyen la actividad glandular que opera como un catalizador para promover la aceleración respiratoria y del ritmo cardiaco, el aumento de la presión arterial, la dilatación de los vasos en las zonas musculares, la liberación de más azúcar por parte del hígado, el aumento de los glóbulos rojos y blancos en el torrente sanguíneo y la aceleración de este con el consiguiente aumento de la disponibilidad de oxígeno, la remoción rápida de sustancias toxicas de los músculos en actividad, la conducción de mayor cantidad de sangre a los músculos esqueléticos y de menor cantidad a los órganos vegetativos.

#### **1.4. Tenis**

Mace (1988) definió el tenis como el deporte que consiste en hacer pasar la pelota por encima de la red, procurando que caiga dentro del campo contrario lo más lejos posible del adversario. El tenis, probablemente, sea el más difícil de los deportes. Este requiere de mucha resistencia física, pero también agresividad. Sin olvidar el deseo de superarse, de mejorar la propia técnica y de vencer en una batalla justa. Un tenista debe aprender a jugar con inteligencia: a mantenerse tranquilo, a concentrarse, a no dejarse afectar por las decisiones o influencias de otros. Un tenista tiene que formar buenos hábitos para lograr un buen golpe, este tiene poco tiempo para pensar en el mecanismo de golpe mientras está jugando. Debe reaccionar automáticamente. Un partido será tan bueno como los sean sus reflejos en ese momento.

Hay cinco ingredientes básicos fundamentales que se ha encontrado que son esenciales para convertirse en un jugador de tenis/deportista de alto nivel y estos tornan en base a esos cinco fundamentos. Los cinco aspectos fundamentales son: preparación temprana, trabajo de pies, permanecer abajo, velocidad de la raqueta y habilidades mentales del juego. La que más interesa en esta investigación son las habilidades mentales del juego. Ser hábil mentalmente es la segunda área de su juego en el que puede ganar siempre una gran ventaja sobre todos los demás en su clase. Un jugador de tenis tiene que estar dispuesto a trabajar duro en sus prácticas todos los días, establecer metas realistas, a perforar con disciplina durante horas en un momento en el dominio de los diversos golpes y disparos, a aprender de sus fracasos del pasado y los primeros éxitos, a lidiar con la presión de las auto-presiones y las presiones de todas las fuentes que les rodea, a hacer planes y luego seguir con sus planes, incluso cuando se enfrentan a dificultades o distracciones (Brown, 2004). Jones (1980) describe que es conveniente que un tenista durante el entrenamiento mental descubra todos los temores, esperanzas y situaciones difíciles que pueden esperarse.

Everett y Skillman (1987) comentan que el tenis exige cierto grado de destreza que puede obtenerse mediante la práctica y dedicación; exige tal esfuerzo muscular y agilidad, que una persona debe entrenar para adquirir una condición física óptima; requiere rapidez mental para aplicar la estrategia; requiere deportivismo y carácter y significa un esfuerzo físico suficiente para satisfacer la necesidad que tiene una persona de hacer ejercicio.

El tenis constituye un reto físico para casi todos, ofreciendo una forma beneficiosa y rápida de hacer ejercicio en un ambiente agradable. No exige un alto grado de fuerza, pero sí una resistencia como la de cualquier otro deporte. La resistencia, la rapidez y la agilidad pueden compensar la grandeza. Sin embargo, en el tenis no todo es aptitud física. La mente debe advertir las flaquezas del adversario y su línea de estrategia, y trazar un plan para compensar su ataque. El buen juego requiere algo más que buenos golpes o tiros; muchos partidos se pierden o se ganan solo por la estrategia mental de los jugadores (Everett & Skillman, 1987).

Lawther (1987) afirma que competición se deriva de la latina *competere* que significa “buscar conjuntamente”. Por lo general implica competencia con otro u otros y, a

menudo, también la evaluación de su rendimiento en comparación con el rendimiento de los demás. Posiblemente un significado de la competición aceptado por todos sea el esfuerzo para probar la superioridad frente a otro, conquistar un premio u obtener reconocimiento o un honor sobrepasando los méritos del adversario.

Según este autor, el campo deportivo proporciona no solo caminos inofensivos para la expresión de los impulsos competitivos, sino también para la expresión de la persona total según una conducta reglamentada que permite obtener muy buenos resultados. Los éxitos alientan nuevos intentos y aumentan la confianza y el respeto de sí mismos y de los demás.

### **1.5. Motivación deportiva.**

En el deporte, la motivación hace referencia a cómo interactúan las variables sociales, ambientales e individuales, determinando la elección de una u otra actividad deportiva, la intensidad en la práctica de dicha actividad, la perseverancia en la tarea y el rendimiento (Balaguer, 1994).

La motivación es un proceso individual muy complejo que puede utilizarse para explicar el comportamiento de las personas cuando realizan deporte o actividad física. Se trata de un fenómeno en el que inciden muchas variables que a su vez interactúan entre sí. Según Escarti, Cervello & Guzman (1994), se puede afirmar que en el ámbito de la actividad física y el deporte la motivación es el producto de un conjunto de variables sociales, ambientales e individuales que determinan los siguientes aspectos: la elección de una actividad física o deportiva, la intensidad en la práctica de esa actividad, la persistencia en esa tarea concreta y el rendimiento que se consigue en la realización de esa actividad.

Según Weinberg y Gold (2010), la motivación se define como la dirección e intensidad del esfuerzo. La dirección del esfuerzo se refiere a si el individuo busca, se aproxima o se siente atraído por ciertas situaciones. La intensidad del esfuerzo se refiere a la cantidad de empeño que una persona emplea en una situación determinada.

Lawther (1987) expone que una parte del deseo de practicar deportes proviene del exceso de energía y de su entusiasta autoexpresión. Por otra parte, a muchas personas les gusta probarse a sí mismas para saber que son capaces de hacer desde

el punto de vista físico: para tener idea de cuál es su capacidad potencial. Les gustan los riesgos y las emociones de las competencias poderosas. Invaden en los deportes para escapar al aburrimiento, a las ansiedades o también a la molesta rutina de su trabajo y de sus tareas diarias. El deporte los ayuda a dejarse absorber por el juego y, por consiguiente, pueden olvidar frustraciones que tengan en otros campos de la vida humana temporalmente.

La motivación posee dos fuentes: una intrínseca y otra extrínseca. Con las recompensas extrínsecas (externo), la motivación proviene de otras personas a través de refuerzos positivos y negativos. Pero los individuos también participan de actividades físicas y deportivas por motivos intrínsecos. Las personas que poseen motivación intrínseca (interno) se esfuerzan internamente para ser competentes y autodeterminadas en su búsqueda por dominar la tarea en asunto. Disfrutan de la competencia, de la acción y de la excitación, se concentran en divertirse y quieren aprender nuevas destrezas para mejorar sus habilidades (Weinberg & Gold, 2010).

El modelo atribucional mantiene que los individuos intentan estructurar y controlar sus actuaciones en función de cómo perciben las causas de los resultados anteriores. Las atribuciones causales que un deportista haga de un éxito o de un fracaso determinarán sus actuaciones ulteriores. Una de las comprobaciones realizadas por los psicólogos se refiere a que los deportistas atribuyen sus éxitos y fracasos al grado de destreza, al esfuerzo realizado, a la dificultad de la tarea y a la suerte. De estos factores, la destreza o capacidad y el esfuerzo están bajo control personal y por lo tanto se les puede considerar como factores internos al individuo. La dificultad de la tarea que se debe realizar y la suerte durante la ejecución no dependen del control personal y son consideradas como factores externos al sujeto (Iso-ahola, 1977; Bukowski & Moore, 1980; Meyer, 1980).

La motivación de logro es una orientación de la persona hacia el esfuerzo por tener éxito en una tarea determinada, la perseverancia a pesar de los fracasos, y la sensación de orgullo por las actuaciones realizadas (Gill, 2008). La motivación de logro se ha considerado como un factor de la personalidad, la cual los psicólogos la han enfocado como tal, pasando de tener una perspectiva orientada al rasgo sobre la necesidad de logro de una persona concreta, a proponer una visión interaccional que

subraya objetivos de logro más variables y la forma en que estos afectan a la situación y son afectados por esta (Weinberg & Gould, 2010).

González et al. (2001) explican que el establecer objetivos es una estrategia que tanto los investigadores como los psicólogos deportivos y entrenadores han encontrado efectiva para conseguir el compromiso, la constancia, la dedicación y el esfuerzo requerido para mantener la motivación. Desde el punto de vista aplicado al deporte, los objetivos se concentran en alcanzar determinados niveles de rendimiento, como podría ser la mejora de la marca personal de un atleta en la próxima competición. Esto consiste en identificar un plan específico para llevarlo a cabo, mediante una serie de actuaciones conducentes a lograr la finalidad anticipada. Esto supone dirigir el esfuerzo hacia un objetivo específico, a lo largo de un periodo de tiempo previamente determinado, lo que convierte en una técnica de tiempo y regulación de la motivación interna. Cuando las metas son demasiado altas o poco realistas, el atleta puede experimentar una severa frustración y ansiedad que hagan que “se quemé”.

Hogue (1980) estableció que uno de los grandes motivadores al comienzo de una temporada era fijar las metas que se debían lograr al final de esa temporada. Una meta puede ser lograr los cuartos de final de un torneo nacional. Otra meta para un equipo podría ser ganar cinco partidos más en la temporada que comienza. No todas las fijaciones de metas deben sujetarse a ser divididas en submetas que, cuando se consiga, aumente el éxito de la meta última.

Las metas pueden dividirse de diversas formas. Se toma en cuenta el periodo de realización y su secuenciación, por lo se puede hablar de metas a corto, a medio y a largo plazo. Las metas a corto plazo suelen programarse para ser conseguidas en una sesión de entrenamiento o en una semana. Mientras que las metas a medio plazo se pueden planificar a modo que se consigan cumplir en un periodo de uno o dos meses. Las metas a largo plazo pueden ser las fijadas para una temporada anual (González et al., 2001). Algunas de las características de las metas u objetivos son los siguientes:

- Los objetivos que se tienen que lograr deben ser difíciles pero realistas.
- La práctica y la investigación indican que los objetivos concretos funcionan mejor que los objetivos generales.

- Una característica esencial de los objetivos fijados es que pueden ser expresables en comportamientos o actividades que se puedan medir.
- La técnica funciona especialmente en la fijación de objetivos o metas a corto plazo, como una o dos semanas, donde los resultados pretendidos puedan ser logrados en un periodo de tiempo corto.
- Para no comprometer su efectividad, los objetivos deben ser propuestos en términos positivos, ya que así la mente de los deportistas se centra más en lograr éxitos que en evitar fracasos.
- La fijación de objetivos específicos es verdaderamente efectiva tanto para los entrenamientos como para las competiciones.
- La fijación de objetivos o metas basados en los resultados es menos efectiva que los objetivos o metas basados en la ejecución de la actividad misma.
- La consecución de una meta u objetivo a largo plazo requiere que solo pueden conseguirse si se establecen series de metas a corto plazo en algún orden secuencial.

Lawther (1987) muestra que la disciplina, en una situación de aprendizaje deportivo, significa guía de la conducta de la manera más adecuada para el aprendizaje y logro de una actuación exitosa; su propósito es facilitar ambas cosas; al individuo y al equipo. En general, los atletas desean la disciplina de equipo y respetan más al entrenador que exige las mejores condiciones de aprendizaje. El atleta se vuelve más seguro de sí mismo, se tiene más confianza cuando lo guían hacia una situación de aprendizaje más rápido. Los adolescentes desean contar con un entrenador que sea algo parecido a una conciencia exterior que los guíe de acuerdo con lo que él sabe que debe hacerse a pesar de los impulsos fugaces de hacerlos de otro modo.

Conformarse con el propio nivel de actuación suele motivar, generalmente, la interrupción de los intentos para mejorarlo. Unos de los aspectos menos afortunados de las destrezas deportivas de alto nivel es que se convierten en práctica consciente con el objetivo de quedarse con las marcas conseguidas y, más aun, una fervorosa práctica propensa a perfeccionarla, una vez que se han alcanzado los niveles más altos. En los deportes, las victorias demasiado frecuentes, una temporada muy

celebrada y llena de éxitos, las alabanzas de los periódicos, la televisión y el público, o también muchos encuentros con oponentes más débiles, puede producir presunción, satisfacción o confianza desmedidas y disminución del esfuerzo sostenido necesario. Un fracaso lleva a examinar los niveles de rendimiento y estimula los esfuerzos para elevar las rendimiento. Una derrota, continuamente, permite tomar consciencia de los puntos débiles que deben ser reforzados y de los errores que deben corregirse (Lawther, 1987).

### **1.6. Ansiedad precompetitiva**

Martens, Vealey y Burton (1990) definen la ansiedad estado competitiva como un estado emocional existente o inmediata que se caracteriza por la aprensión y tensión asociados a la activación del organismo que se produce en situación de competencia. Los estados de ansiedad se definen por sensación subjetiva, conscientemente percibida de aprensión y tensión, acompañado por o asociado con la activación o excitación del sistema nervioso autónomo. Existen dos componentes en la ansiedad estado, la primera es la ansiedad cognitiva, la cual es el componente mental de la ansiedad y es causado por expectativas negativas sobre el éxito o por auto-evaluación negativa. Y la segunda en la ansiedad somática.

De acuerdo con Davis y Hutchings, citado por Martens, Vealey & Burton (1990), la ansiedad cognitiva se describe por la conciencia de una sensación desagradable acerca de uno mismo o de los estímulos externos, preocupación, molestar imágenes visuales. Mientras que la ansiedad somática se refiere a los elementos fisiológicos y afectivos de la experiencia de la ansiedad que se desarrollan directamente de la activación autonómica. Esta se puede caracterizar por palpitaciones rápidas, dificultad para respirar, manos sudorosas, mariposas en el estómago y músculos tensos.

Rojas (2012) refiere que los síntomas físicos están producidos por un serie de estructuras cerebrales intermedias donde residen o se asientan las bases neurofisiológicas de las emociones. A continuación se presentara un cuadro con síntomas físicos de la ansiedad.

Cuadro. 1

Síntomas físicos de la ansiedad	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Taquicardia, palpitaciones</li> <li>• Dilatación pupilar</li> <li>• Constricción de casi todos los vasos sanguíneos</li> <li>• Temblores: manos, pies y cuerpo en general</li> <li>• Hiper- sudoración</li> <li>• Boca seca</li> <li>• Tics localizados</li> <li>• Inquietud psicomotora</li> <li>• Dificultad respiratoria</li> <li>• Tensión abdominal</li> <li>• Polaquiuria</li> <li>• Nauseas</li> <li>• Vómitos</li> <li>• Despeños diarreicos</li> <li>• Opresión precordial</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pellizco gástrico</li> <li>• Sensación pseudovertiginosa</li> <li>• Inestabilidad en la marcha</li> <li>• Moverse continuamente de acá para allá.</li> <li>• Tocar algo con las manos continuamente</li> <li>• Hiperactividad global</li> </ul> <p>Si la activación neurofisiológica es excesiva, se añade:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Insomnio en la primera parte de la noche</li> <li>• Pesadillas</li> <li>• Ensueños angustiosos</li> <li>• Sueño durante el día</li> <li>• Anorexia-bulimia</li> <li>• Disminución de la tendencia sexual o aumento de la misma</li> </ul>

Fuente: Rojas (2012).

Los síntomas psicológicos provocan una reacción asténica, de sobresalto, de incitación a la huida, de participación activa en esa emoción de miedos disipados y volátiles: hay un cierto desafío, que es una mezcla de agitación, preocupación, tendencia a escapar, a evadirse o a correr; se puede describir como una impresión subjetiva de no estarse quieto (Rojas, 2012). Seguidamente se presentara un cuadro con los síntomas psicológicos de la ansiedad.

Cuadro. 2

Síntoma psicológicos de la Ansiedad	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inquietud</li> <li>• Desasosiego, desazón, agobio</li> <li>• Vivencias de amenaza</li> <li>• Experiencia de lucha o huida</li> <li>• Temores difusos</li> <li>• Inseguridad</li> <li>• Amplia gama de sentimientos timericos</li> <li>• Sensación de vacío interior</li> <li>• Presentimiento de la nada</li> <li>• Temor a perder el control</li> <li>• Temor a agredir</li> <li>• Disolución y/o rotura del yo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Disolución y/o rotura del yo</li> <li>• Disminución de la atención</li> <li>• Melancolía</li> <li>• Pérdida de energías</li> <li>• Sospecha e incertidumbres negativas vagas</li> </ul> <p>Cuando la ansiedad es muy intensa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Temor a la muerte</li> <li>• Temor a la locura</li> <li>• Temor a suicidarse</li> <li>• Pensamientos mórbidos, pernicioso, retorcido</li> </ul>

Fuente: Rojas (2012).

La investigación realizada en el campo de la ansiedad competitiva, ha expuesto que existen una serie de elementos tanto personales como situacionales relacionados con la aparición de la ansiedad antes de las competiciones. Este estudio defiende que no solo existen elementos personales relacionados con la aparición de ansiedad en los entornos de logro, sino que también que diferentes situaciones establecen los niveles de ansiedad previos a la competición deportiva, como lo son el tipo de deporte y la complejidad de la tarea (Burton, 1998).

Varios entrenadores y psicólogos deportivos son cada vez más conscientes de que la competición atlética genera niveles excesivos de ansiedad que pueden obstruir en el rendimiento. La competición deportiva puede generar gran estrés o ansiedad y puede afectar a los procesos fisiológicos y cognitivos, deteriorando la ejecución e impidiendo el nivel que se recomienda de actuación (Jones y Hardy, 1990).

Burton (1998) refiere que el componente mental, denominado ansiedad cognitiva, en una situación deportiva comprende las expectativas y cogniciones negativas de éxito

sobre uno mismo ante una situación, y su autoevaluación que puede originar cuatro tipos de consecuencias mentales negativas: a) preocupaciones y otros pensamientos negativos, b) imágenes desastrosas y otros problemas de autoevaluación imaginada, c) problemas de concentración y de mantener el foco de atención, d) problemas de control del cuerpo. Por otro lado, la ansiedad somática, el componente físico de la ansiedad, expresa percepciones sobre los elementos psicológicos y afectivos de la reacción de la ansiedad que desarrolla directamente el proceso automático arousal. Esta se presenta en el sujeto con respuestas tales como un aumento de la frecuencia cardíaca, en la frecuencia respiratoria, cosquilleos en el estómago, manos sudorosas, sequedad en la boca y tensión en los músculos.

El arousal es una activación general fisiológica y psicológica de los organismos, variable a lo largo de una línea que va desde el sueño profundo hasta la excitación intensa (Gould & Krane, 1992). Esto hace referencia a las dimensiones de la motivación en cuanto a la intensidad en un momento preciso, en un continuo que se extiende desde la falta absoluta de arousal (estado de coma) hasta el arousal máximo (frenesí). Las personas con arousal elevado están mentalmente activadas y experimentan un aumento del ritmo cardíaco, de la respiración y de la transpiración. El arousal se activa con el sistema nervioso autónomo cuando las sensaciones subjetivas, conscientemente percibidas de recelo y tensión son enviadas, esto hace referencia a la ansiedad estado (Weinberg & Gould, 2010).

Según McGrath (1970), el estrés es un proceso que conduce a un fin determinado. Se define como un desequilibrio fundamental entre la capacidad de demanda física y/o psicológica y la capacidad de respuesta, en situaciones en las que el fracaso en la satisfacción de dicha demanda trae consigo consecuencias importantes. La ansiedad es un síntoma del estrés, el cual es el resultado final.

Weinberg & Gould (2010) refieren que las investigaciones han indicado que la confianza es el factor más importante que distingue a los deportistas de elite de los de menor nivel de rendimiento, lo que equivale a decir que los primeros, dependiendo del deporte de que se trate, creen sólidamente en sí mismos y sus capacidades. Los psicólogos del deporte la definen como la creencia de que se puede realizar

satisfactoriamente una conducta deseada. En esencia, la autoconfianza equivale a la suposición de que el éxito se va a producir.

La teoría desarrollada por Bandura (1977) ha contribuido a estudiar el tema de la influencia de la confianza en la ejecución de una tarea, asegurando que la actuación está influida por un proceso cognitivo denominado “expectativas de autoeficacia”. Las expectativas de autoeficacia se describen como la fuerza de la convicción de ejecutar algo con el éxito requerido para obtener un determinado resultado. Esta mantiene que la creencia, confianza o expectativas del individuo en su propia actuación son predictores de su ejecución y se ven acompañadas por el éxito.

En 2001, González et al. objetaron que entre los posibles automensajes que cada deportista se dice a sí mismo en relación con su rendimiento antes y durante la competición, se pueden precisar en los pensamientos de autoconfianza para realizar una tarea. Los deportistas y entrenadores, con frecuencia, informan de la utilización instintiva y espontánea de frases de autoeficacia como “me dije a mí mismo que podía conseguirlo”, “tengo que lograrlo” y otras parecidas, en la seguridad de que les ayudarán en su actuación. Se trata de una conducta naturalmente espontánea cuando se va a realizar algo difícil que se cree poder conseguir. La confianza en las posibilidades propias es un factor importante en el mejor deporte. Se trata de una habilidad que se puede mejorar mediante la adecuada preparación (Moore & Stevenson 1994).

Weinberg y Gould (2010) comentan que existen dos fuentes de estrés situacional. El primero es que cuanto más importante es el evento, más estrés provoca. Por ello, un partido en el que está en juego el campeonato es más estresante que otro cualquiera de la temporada. Y el segundo es la incertidumbre; en la que a cuanto mayor es la primera, mayor es el segundo. La autoestima también está relacionada con las percepciones de amenaza y sus cambios correspondientes en el estado de ansiedad. Las estrategias para la mejora de la autoconfianza son medios importantes para reducir el nivel del estado de ansiedad que experimentan las personas.

Las emociones negativas o displacenteras pueden influir negativamente deteriorando el comportamiento del sujeto. Se ha comprobado repetidamente que el fracaso en la

solución de un problema o tarea de cualquier tipo afecta de manera contraria en la ejecución de problemas o tareas posteriores. Asimismo, si se suministran informaciones productoras de estrés en relación con una actuación, se deteriora la eficacia en sujetos extremadamente ansiosos y, en una medida equitativamente menor, en los menos ansiosos (MacDonald, 1991).

La frustración puede convertirse en un mecanismo activador de la conducta de manera que, al producirse una expectativa sobre el esfuerzo eliminado, se genera un impulso que añadido a la motivación por conseguir el refuerzo o la meta, producen una motivación aumentada por la suma de ambos impulsos. Por otra parte, si la frustración es frecuentada, el sujeto, después de repetidos fracasos, comprende que no puede controlar la situación y dejará de intentarlo, acabando su actuación y manifestando indefensión (González et al., 2001).

Según Weinberg y Gould (2010), existen al menos dos explicaciones para el modo en que el aumento de arousal influye en el rendimiento deportivo: A) incremento de la tensión muscular y dificultades de coordinación, y B) cambios en los niveles de atención y concentración. En la primera los deportistas experimentan un aumento de la ansiedad estado y el arousal, los cuales originan un incremento de la tensión muscular y puede entorpecer la coordinación. Y en la segunda, Nideffer, citado por Weinberg y Gould (2010), sugirió que el aumento en el estado de ansiedad y el arousal influye en el rendimiento deportivo mediante cambios de atención y la concentración, el incremento del arousal provoca un estrechamiento del campo atencional del ejecutante.

Estos autores plantearon que la importancia que tiene el arousal, el estrés y la ansiedad para la práctica profesional son bastantes, por lo que se debería considerar lo siguiente:

- Identificar la combinación óptima de emociones relacionadas con el arousal, necesaria para lograr el máximo rendimiento.
- Reconocer el modo en que los factores personales y situacionales interactúan para influir en el arousal, la ansiedad y el rendimiento.
- Reconocer las señales del aumento del arousal y la ansiedad en los practicantes de deporte y ejercicio físico.

- Adaptar las prácticas de enseñanza y de entrenamiento a las personas.
- Desarrollar la confianza de los ejecutantes a fin de ayudarles a afrontar los aumentos en el estrés y la ansiedad.

Como se expuso anteriormente, en el tenis no solo se requiere aptitud física para ser exitoso, también se requiere de aptitudes mentales, ya que se debe aprender a jugar con inteligencia, a mantenerse tranquilo, a concentrarse, a no dejarse afectar por las decisiones o influencias de otros, etc. La motivación es uno de los principales factores que un deportista debe tener, esta se considera como la dirección e intensidad del esfuerzo. Existe la motivación extrínseca e intrínseca. Con las recompensas extrínsecas (externo), la motivación proviene de otras personas a través de refuerzos positivos y negativos. Las personas que poseen motivación intrínseca (interno) se esfuerzan internamente para ser competentes y autodeterminadas en su búsqueda por dominar la tarea en cuestión. La ansiedad estado competitiva es un factor que afecta de manera negativa a deportistas si los niveles son muy altos, esta se considera como un estado emocional existente o inmediata que se caracteriza por la aprensión y tensión asociados a la activación del organismo que se produce en situación de competencia. Esta se divide en ansiedad cognitiva y ansiedad somática. La ansiedad cognitiva se describe por la conciencia de una sensación desagradable acerca de uno mismo o de los estímulos externos, preocupación, molestar imágenes visuales. Mientras que la ansiedad somática se refiere a los elementos fisiológicos y afectivos.

## II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Los tenistas guatemaltecos de alto nivel presentan un nivel bastante alto de exigencia física y emocional, tanto antes como durante la competición. En 2002, Bueno, Capdevila y Fernández- Castro refieren que todos los involucrados en el deporte de alto rendimiento, saben que en las situaciones competitivas las exigencias aumentan, por lo que tienden a ser generadoras de emociones fuertes, ya que los deportistas no solo deben enfrentar la presión de superarse a sí mismos sino también deben superar el desafío de vencer a sus rivales. Si además se considera la influencia de otras variables, como lo son la incertidumbre del resultado, el público, las expectativas de personas significativas, los árbitros y la oscilación de las demandas deportivas, se puede plantear que las situaciones competitivas presentan un contenido en el cual existen diversos factores que fomentan la aparición de intensas respuestas emocionales en los deportistas. En este contexto, una de las variables psicológicas que mayor atención ha tenido por parte de los deportistas, entrenadores y psicólogos, es la ansiedad competitiva, siendo muchas veces considerada como causal directa de los bajos niveles de rendimiento y de los fracasos deportivos.

Las consecuencias de un alto nivel de ansiedad en los deportistas antes de competir pueden generar un pobre desempeño dentro de la cancha y posteriormente un deterioro de la autoconfianza y motivación en futuras competiciones. La relación entre motivación deportiva y ansiedad precompetitiva puede indicar que la falta de la primera puede crear altos niveles en la segunda y viceversa. Cada deporte tiene sus propias imposiciones, y cada deportista tiene una mayor o menor predisposición a evaluar estos requerimientos como amenazantes.

Por su parte, la motivación es uno de los principales requerimientos que un tenista debe tener, esta tiene un papel fundamental en el aprendizaje y adquisición de habilidades motrices y en la práctica deportiva y en el rendimiento de los deportistas a todos los niveles. Igualmente, tiene ese papel importante desde todos los puntos de vista de la práctica deportiva, desde el deporte de competición hasta el deporte salud. Según Escarti y Cervello (1994), afirman que en el ambiente de la actividad

física y el deporte la motivación es el producto de un conjunto de variables sociales, ambientales e individuales que establecen los siguientes aspectos: la elección de una actividad física o deportiva, la intensidad en la práctica de esa actividad, la persistencia en esa tarea y el rendimiento que se consigue en la realización de esa actividad.

Existen muchos aspectos psicológicos que pueden llegar a influir en el rendimiento. El tenis es un deporte de mucha preparación física, pero un alto porcentaje requiere de una preparación psicológica también, ya que es un deporte individual. La experiencia deportiva puede ser muy estresante para algunas personas y puede afectar de manera negativa su rendimiento y su capacidad de funcionar como seres humanos sanos.

Es por esta razón que surge la siguiente interrogante: ¿existe relación entre motivación deportiva y ansiedad precompetitiva en adolescentes que practican tenis y se encuentran federados?

## **2.1 Objetivo**

### **2.1.1 General**

Establecer si existe relación entre motivación deportiva y ansiedad precompetitiva en adolescentes que practican tenis y se encuentran federados.

### **2.1.2 Específicos**

\* Identificar si existe relación entre cada uno de los factores de motivación y los factores de ansiedad precompetitiva.

\*Identificar el tipo de motivación que existe en tenistas adolescentes.

\*Describir los niveles de ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza.

\*Desarrollar una propuesta que trabaje los altos niveles de ansiedad.

## **2.2 Hipótesis**

Hi<sub>1</sub>: Existe relación estadísticamente significativa a un nivel de 0.05 entre motivación intrínseca y ansiedad cognitiva en tenistas adolescentes que practican tenis y se encuentran federados.

Ho<sub>1</sub>: No existe relación estadísticamente significativa a un nivel de 0.05 entre motivación intrínseca y ansiedad cognitiva en tenistas adolescentes que practican tenis y se encuentran federados.

Hi<sub>2</sub>: Existe relación estadísticamente significativa a un nivel de 0.05 entre motivación intrínseca y ansiedad somática en tenistas adolescentes que practican tenis y se encuentran federados.

Ho<sub>2</sub>: No existe relación estadísticamente significativa a un nivel de 0.05 entre motivación intrínseca y ansiedad somática en tenistas adolescentes que practican tenis y se encuentran federados.

Hi<sub>3</sub>: Existe relación estadísticamente significativa a un nivel de 0.05 entre motivación intrínseca y autoconfianza en tenistas adolescentes que practican tenis y se encuentran federados.

Ho<sub>3</sub>: No existe relación estadísticamente significativa a un nivel de 0.05 entre motivación intrínseca y autoconfianza en tenistas adolescentes que practican tenis y se encuentran federados.

Hi<sub>4</sub>: Existe relación estadísticamente significativa a un nivel de 0.05 entre motivación extrínseca y ansiedad cognitiva en tenistas adolescentes que practican tenis y se encuentran federados.

Ho<sub>4</sub>: No existe relación estadísticamente significativa a un nivel de 0.05 entre motivación extrínseca y ansiedad cognitiva en tenistas adolescentes que practican tenis y se encuentran federados.

Hi<sub>5</sub>: Existe relación estadísticamente significativa a un nivel de 0.05 entre motivación extrínseca y ansiedad somática en tenistas adolescentes que practican tenis y se encuentran federados.

Ho<sub>5</sub>: No existe relación estadísticamente significativa a un nivel de 0.05 entre motivación extrínseca y ansiedad somática en tenistas adolescentes que practican tenis y se encuentran federados.

Hi<sub>6</sub>: Existe relación estadísticamente significativa a un nivel de 0.05 entre motivación extrínseca y autoconfianza en tenistas adolescentes que practican tenis y se encuentran federados.

Ho<sub>6</sub>: No existe relación estadísticamente significativa a un nivel de 0.05 entre motivación extrínseca y autoconfianza en tenistas adolescentes que practican tenis y se encuentran federados.

Hi<sub>7</sub>: Existe relación estadísticamente significativa a un nivel de 0.05 entre no motivación y ansiedad cognitiva en tenistas adolescentes que practican tenis y se encuentran federados.

Ho<sub>7</sub>: No existe relación estadísticamente significativa a un nivel de 0.05 entre no motivación y ansiedad cognitiva en tenistas adolescentes que practican tenis y se encuentran federados.

Hi<sub>8</sub>: Existe relación estadísticamente significativa a un nivel de 0.05 entre no motivación y ansiedad somática en tenistas adolescentes que practican tenis y se encuentran federados.

Ho<sub>8</sub>: No existe relación estadísticamente significativa a un nivel de 0.05 entre no motivación y ansiedad somática en tenistas adolescentes que practican tenis y se encuentran federados.

Hi<sub>9</sub>: Existe relación estadísticamente significativa a un nivel de 0.05 entre no motivación y autoconfianza en tenistas adolescentes que practican tenis y se encuentran federados.

Ho<sub>9</sub>: No existe relación estadísticamente significativa a un nivel de 0.05 entre no motivación y autoconfianza en tenistas adolescentes que practican tenis y se encuentran federados.

## **2.3 Variables**

### **2.3.1 Variables de estudio**

Motivación deportiva

Ansiedad precompetitiva

### **2.3.2 Variables controladas**

Son adolescentes que están federados y compiten a nivel nacional.

### **2.3.3 Variables no controladas**

Tiempo que llevan de estar jugando a nivel competitivo y presión en casa

## **2.4 Definición de variables**

### **2.4.1 Definición conceptual**

- Motivación deportiva: Solana (1993) definió la motivación como lo que hace que un individuo actúe y se comporte de determinada manera. Es una combinación de procesos intelectuales, fisiológicos y psicológicos que decide, en una situación dada, en este caso en el deporte, con que vigor se actúa y en qué dirección se encauza la energía. Existen dos tipos de motivación: Extrínseca e Intrínseca.
- Ansiedad precompetitiva: Martens et al. (1990) comentan que la ansiedad estado competitiva se define como un estado emocional inmediato caracterizado por sentimientos de aprensión y tensión asociados a la activación del organismo que se produce en situación de competencia.

### **2.4.2 Definición operacional**

- Motivación deportiva se midió con la Escala de Motivación Deportiva (SMS/EMD), la cual permitirá saber la motivación extrínseca, intrínseca y si no existe motivación en absoluto en los tenistas.
- Ansiedad precompetitiva se determinó con el Inventario de Ansiedad Competitiva (CSAI-2) con la cual se identificará la ansiedad somática, ansiedad cognitiva y autoconfianza.

## **2.5 Alcances y límites**

En esta investigación se identificó si existe relación entre motivación deportiva y ansiedad precompetitiva en tenistas adolescentes que practican tenis y se encuentran federados por medio de la Escala de Motivación Deportiva (SMS/EDM) y el Inventario de Ansiedad Competitiva (CSAI-2).

Los resultados de esta investigación serán aplicables para los sujetos de estudios u otros sujetos que cumplan con características similares en cuanto edad y deportividad.

## **2.6 Aportes**

Con esta investigación se logró determinar la relación entre motivación deportiva y ansiedad precompetitiva en tenistas adolescentes que practican tenis y se encuentran federados, aportando para el tenis nacional herramientas para incrementar el rendimiento deportivo durante la competencia.

Será de utilidad para los entrenadores y equipo de entrenamiento físico y psicológico, ya que les ofrecerá información sobre los niveles de motivación y ansiedad y así poder utilizar técnicas para reducir la ansiedad e incrementar la motivación en los tenistas, así como para la formación de los mismos. En Guatemala el manejo de aspectos psicológicos en deportistas no es tratada como lo es en otros países, al igual que la motivación en sus deportistas.

A la federación nacional de tenis de Guatemala para que se obtengan avances y un mejor rendimiento durante y antes de la competición por medio de los resultados que se obtengan en esta investigación. Estos resultados se verán reflejados tanto en los federados que compiten a nivel local, nacional e internacional logrando así un desarrollo en el éxito del tenis nacional.

A los psicólogos en general o los que se dediquen a la psicología deportiva será de utilidad para futuras investigaciones o trabajo terapéutico relacionadas a esta problemática, ya sea con deportistas o no. Los resultados que se obtengan podrán ser utilizados para implementar nuevos proyectos que serán de beneficio para los deportistas.

### III. MÉTODO

#### 3.1 Sujetos.

La población de la presente investigación fueron 50 tenistas adolescentes que compiten a nivel nacional y se encuentran federados en la Federación Nacional de Tenis en su totalidad. Fueron tenistas de ambos géneros, masculino y femenino, comprendidos entre 11 a 18 años de edad, de un nivel socio-económico medio/alto. La totalidad de los deportistas compiten en las categorías U12, U14, U16 y U18 en el ranking nacional juvenil en 2015. La investigación se realizó con todos los tenistas antes descritos. En la siguiente tabla se presenta información de los sujetos según su edad, sexo y tiempo de practicar el deporte.

Tabla 3.1. Edad de los tenistas.

Edad	
11-12	14
13-14	11
15-16	15
17-18	10

Tabla 3.2 Tiempo de practicar el deporte.

Tiempo de practicar el deporte	
De 1 a 2 años	6
De 3 a 4 años	13
De 5 a 6 años	12
De 7 a 8 años	11
De 9 a 11 años	8

Tabla 3.3. Sexo de los tenistas.

Sexo	
Femenino	30
Masculino	20

### 3.2 Instrumentos.

#### Escala de motivación deportiva

La Escala de Motivación Deportiva (Sport Motivation Scale SMS) Pelletier et al. (1995). La escala está formada por 28 ítems directos distribuidos en siete subescalas de cuatro ítems cada una, que evalúan los tres tipos de **motivación intrínseca**: MI al conocimiento (ítems 2, 4, 23 y 27), MI al logro (ítems 8, 12, 15 y 20) y MI a las experiencias estimulantes (ítems 1, 13, 18 y 25); así como los tres tipos de **motivación extrínseca**: regulación externa (ítems 6, 10, 16 y 22), regulación introyectada (ítems 9, 14, 21 y 26) y regulación identificada (ítems 7, 11, 17 y 24) y la **no motivación** (ítems 3, 5, 19 y 28). Cada uno de los ítems son respuestas a la pregunta “¿Por qué practica su deporte?” y se puntúan de acuerdo a una escala tipo Likert de 7 puntos desde (1) No se corresponde en absoluto hasta (7) Se corresponde totalmente, con una puntuación intermedia (4) Se corresponde medianamente.

A continuación se presentará la definición de las subescalas que componen la escala:

- **La motivación intrínseca (MI)** se refiere a comprometerse en una actividad por el placer y satisfacción que se derivan de su realización y se entiende como un signo de competencia y autodeterminación (Deci y Ryan, 1985, Ryan y Deci, 2000). Se trata de un constructo multidimensional donde se distinguen tres tipos: MI al conocimiento, que implica llevar a cabo una conducta por el placer y satisfacción que se experimentan al aprender cosas nuevas, explorar o intentar comprender; MI al logro, ha sido denominada también motivación orientada a la maestría y se refiere a ejecutar una actividad por la satisfacción de intentar conseguir o dominar y MI a las experiencias estimulantes, que ocurre cuando se realiza una tarea para experimentar las sensaciones estimulantes asociadas a ella, por placer o para vivir experiencias excitantes.

- **La motivación extrínseca (ME)** hace referencia a una serie de conductas que se llevan a cabo no por razones inherentes a ellas, sino por razones instrumentales; es decir, se trata de conductas ligadas a contingencias externas. Estas varían en su grado de determinación y se presentan de manera ordenada de menor a mayor grado de autodeterminación: regulación externa, cuando alguien actúa para conseguir algo positivo; regulación introyectada, representa el primer paso del proceso de internalización de la conducta; el individuo actúa para evitar sentimientos de vergüenza, para no sentirse culpable y por presión interna; y regulación identificada, cuando las razones para realizar una actividad son internalizadas en el sentido de que se juzga como valiosa (Deci & Ryan, 1985, 1991).
- **La no motivación** el individuo no percibe contingencias entre sus conductas y los resultados de sus conductas; se siente incompetente y sin control sobre sus acciones, ya que no se encuentra ni intrínseca ni extrínsecamente motivado (Pelletier et al. 1995).

La estandarización de la Escala de Motivación en el Deporte con deportistas mexicanos fue hecha por López (2000), para lo cual fue necesaria la versión original, que por estar en francés, hubo que traducir al español. A su vez, se revisó la semántica y la redacción de la misma. En los estudios preliminares se analizó la discriminación de los reactivos a través de la validación cruzada, así como la consistencia interna por medio del Alpha de Cronbach (.8936). En el estudio normativo todos los reactivos discriminaron y la confiabilidad fue de .8468. El análisis factorial arrojó 7 factores, los cuales se distribuyeron de diferente modo que en la escala original. Con la obtención de normas percentilares la futura valoración y diagnóstico de los atletas mexicanos será válida y confiable. Se sugiere realizar la estandarización en diferentes poblaciones.

### **Inventario de ansiedad precompetitiva en el deporte**

El instrumento que se empleó para medir ansiedad precompetitiva fue el Inventario de Ansiedad Competitiva en el deporte (Competitive Sport Anxiety Inventory, Csai-2, Martens, Vealey & Burton (1990). Este cuestionario evaluó los componentes cognitivos y somáticos de la ansiedad estado y la autoconfianza con relación a la ejecución

deportiva referida a la competición. Consta de 27 ítems que evalúan tres factores: estado de ansiedad cognitivo («me preocupa perder», «me preocupa que la presión me domine»), estado de ansiedad somático («tengo tensión en el estómago», «mi corazón va acelerado») y confianza («me encuentro a gusto», «tengo confianza porque me imagino consiguiendo mis objetivos»). Se responde sobre cuatro alternativas de respuesta presentadas en una escala tipo Likert de 4 categorías, dónde 1 corresponde a “nada” y 4 corresponde a “mucho”.

A continuación se presentará la definición de las subescalas que componen el inventario (Márquez, 1992):

- **Ansiedad Cognitiva:** Conjunto de expectativas negativas sobre el rendimiento, incapacidad de concentración y continuas interrupciones de la atención.
- **Ansiedad Somática:** Serie de síntomas corporales que se producen automáticamente frente a las exigencias de la competencia.
- **Autoconfianza:** Grado de confianza que el deportista tiene en sus propios recursos para conseguir sus objetivos.

Una de las validaciones del Competitive State Anxiety Inventory 2 (CSAI-2) se realizó por Gabilondo, González, Palacios, Arribas y Cecchini (2010). Empleando la aplicación Web Teskal se recogieron las respuestas de 231 deportistas de ambos sexos y diferentes modalidades deportivas, con edades comprendidas entre los 14 y los 42 años. Se trata de validar una versión reducida, que muestre similares cualidades psicométricas que la versión original. Se llevó a cabo un análisis factorial confirmatorio (AFC) y se hallaron los coeficientes de consistencia interna de ambas versiones. Los resultados obtenidos en los índices de ajuste del AFC y de la consistencia interna llevan a concluir que la versión informatizada y reducida del CSAI-2 es robusta y mantiene la estructura factorial de la original. Por lo tanto, resulta adecuada para medir la ansiedad estado de deportistas inmersos en contextos deportivo-competitivos, tanto en investigación como en intervención. El CSAI-2 presenta un Alpha de 0.76251 con un total de 27 ítems.

### **3.3 Procedimiento**

- Se seleccionó el problema de investigación.

- Se plantearon los objetivos que se pretendieron conseguir a lo largo de la investigación.
- Se investigaron los antecedentes que sustenten el trabajo de investigación.
- Se determinaron los instrumentos a utilizar para medir las variables.
- Se solicitó la autorización pertinente a la institución en donde se requirió realizar el estudio, para darles a conocer el tema, explicarles los beneficios que pueden tener los resultados y solicitar la respectiva autorización para aplicar los instrumentos requeridos.
- Con la autorización, se aplicaron los instrumentos a los sujetos del estudio horas o días antes de competir.
- Después de la aplicación, se procedió a la calificación de los resultados obtenidos en la aplicación de las escalas.
- Después de recopilar datos, se tabularon los resultados obtenidos en las escalas.
- Con los datos tabulados, se realizó el análisis estadístico.
- Luego, se relacionaron entre sí los resultados obtenidos de las escalas con los puntajes de sus subescalas correspondientes.
- Por último, se discutieron los resultados obtenidos, se elaboraron las conclusiones y se establecieron las recomendaciones, así como una propuesta en base a los resultados obtenidos.
- Se realizó el informe final.

### **3.4 Diseño**

La investigación se realizó con un estudio cuantitativo que según Hernández, Fernández y Baptista (2007) utiliza la recolección de datos para probar hipótesis, con base a la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías.

De igual manera se trabajó con un diseño no experimental de tipo transaccional, con alcance correlacional-causal ya que, según los mismos autores, se asociaron variables mediante un patrón predecible para un grupo o población. El estudio se realizó sin la manipulación deliberada de variables y en los que solo se observaron los fenómenos en su ambiente natural para después analizarlos. Después de recolectar los datos, se

describió la relación entre las variables y se analizó su incidencia e interrelación en un momento dado. El análisis se centra en descubrir el sentido y el significado de las acciones, una vez que ya han sucedido. Así pues, las relaciones causales vienen dadas por la imposibilidad de manipular la variable independiente.

### **3.5 Metodología Estadística**

**Media:** Es la medida de tendencia central más utilizada, se obtiene a partir de la suma de todos sus valores dividida entre el número de sumandos.

**Mediana:** Representa el valor de la variable de posición central en un conjunto de datos ordenados. Es el valor que divide a la distribución por la mitad.

**Moda:** Puntuación o categoría que ocurre con mayor frecuencia.

**Desviación Estandar:** Es el promedio de desviación de las puntuaciones con respecto a la media que se expresa en las unidades originales de medición y de la distribución (Hernández et al., 2007).

**Coefficiente de correlación de Pearson:** Es una prueba estadística para analizar la relación entre dos variables medidas en un nivel por intervalos o de razón. El coeficiente de correlación de Pearson ( $r$ ) se mide en una escala de 0 a 1, tanto en dirección positiva como negativa. Un valor de "0" indica que no hay relación lineal entre las variables. Un valor de "1" o "-1" indica, respectivamente, una correlación positiva perfecta o negativa perfecta entre dos variables. Normalmente, el valor de  $r$  se ubicará en alguna parte entre 0 y 1 o entre 0 y -1 (Rodríguez, Álvarez y Bravo, 2001). Se utilizó la tabla de criterio de interpretación realizada por Morales (2008), la cual se puede observar a continuación.

### 3.5.1 Criterios de interpretación del coeficiente de Pearson

Coeficiente	Interpretación
De 0 a 0.20	Correlación muy baja
De 0.20 a 0.40	Correlación baja
De 0.40 a 0.60	Correlación moderada
De 0.60 a 0.80	Correlación apreciable
De 0.80 a 1	Correlación alta o muy alta

Fuente: Morales (2008)

En las siguientes tablas se presentará el rango de los puntajes con sus clasificaciones para determinar el nivel de motivación deportiva en los tenistas. Estas se dividen en “No tiene nada que ver conmigo”, “Tiene algo que ver conmigo” y “Se ajusta totalmente a mí”; cada una con su descripción de acuerdo en donde se ubique el tenista. Los rangos se sacaron a partir del puntaje medio y se adaptaron estos mismos para poder determinar el nivel de motivación. Este es el que presenta a continuación.

**Tabla 3.5.2 Puntaje medio para adaptar rangos de la subescala No Motivación.**

ÍTEMS	X PUNTEO DEL ITEM	=TOTAL	PUNTEO MEDIO
4	7	28	26
4	6	24	22
4	5	20	18
4	4	16	14
4	3	12	10
4	2	8	6
4	1	4	

A partir de la anterior, a continuación se presenta la tabla con los rangos de la subescala de No Motivación.

**Tabla 3.5.3 Rangos que corresponden a la escala de No Motivación**

Rango de punteo	Clasificación
4-9.9	No tiene nada que ver conmigo
10-21.99	Tiene algo que ver conmigo
22-28	Se ajusta totalmente a mí

**No tiene nada que ver conmigo** corresponde al tenista que percibe contingencias entre sus conductas y los resultados de sus conductas; se siente competente y con control sobre sus acciones, ya que se encuentra intrínseca y extrínsecamente motivado.

**Tiene algo que ver conmigo** corresponde al tenista que se encuentra en un punto medio entre el primer rango y el último.

**Se ajusta totalmente a mí** corresponde al tenista que no percibe contingencias entre sus conductas y los resultados de sus conductas; se siente incompetente y sin control sobre sus acciones, ya que no se encuentra ni intrínseca ni extrínsecamente motivado.

Seguidamente se presentará la tabla con los rangos que se obtuvieron a través del punteo medio para las subescala de Motivación Intrínseca y Motivación Extrínseca.

**Tabla 3.5.4 Punteo medio para adaptar rangos de la subescalas de Motivación Intrínseca y Motivación Extrínseca.**

ÍTEMS	X PUNTEO DEL ITEM	=TOTAL	PUNTEO MEDIO
12	7	84	
12	6	72	78
12	5	60	66
12	4	48	54
12	3	36	42
12	2	24	30
12	1	12	18

A partir de lo anterior, a continuación se presenta la tabla con los rangos que corresponden a las subescala de Motivación Intrínseca y Extrínseca.

**Tabla 3.5.5 Rangos que corresponden a la escala de motivación Intrínseca y Motivación Extrínseca.**

Rango de punteo	Clasificación
12-29.99	No tiene nada que ver conmigo
30-65.99	Tiene algo que ver conmigo
66-84	Se ajusta totalmente a mi

Consecutivamente se presentaran las clasificaciones de la subescala de Motivación Intrínseca y la descripción según la que corresponda.

**No tiene nada que ver conmigo** corresponde al tenista que no se compromete en una actividad por el placer y satisfacción que se derivan de su realización y no se entiende como un signo de competencia y autodeterminación.

**Tiene algo que ver conmigo** corresponde al tenista que se encuentra en un punto medio entre el primer rango y el último.

**Se ajusta totalmente a mí** corresponde al tenista que se compromete en una actividad por el placer y satisfacción que se derivan de su realización y se entiende como un signo de competencia y autodeterminación

Consecutivamente se presentaran las clasificaciones de la subescala de Motivación Extrínseca y la descripción según la que corresponda

**No tiene nada que ver conmigo** corresponde al tenista que hace referencia a una serie de conductas que se llevan a cabo por razones inherentes a ellas, no se trata de conductas ligadas a contingencias externas.

**Tiene algo que ver conmigo** corresponde al tenista que se encuentra en un punto medio entre el primer rango y el último.

**Se ajusta totalmente a mí** corresponde al tenista que hace referencia a una serie de conductas que se llevan a cabo no por razones inherentes a ellas, sino por razones instrumentales; es decir, se trata de conductas ligadas a contingencias externas.

Para clasificar los percentiles de la escala de ansiedad precompetitiva, se tomó como criterio la curva normal, en donde el percentil 50 corresponde al centro de la distribución. Los resultados que se encuentran abajo del primer cuartil, percentil 1 a 24, son considerados bajos. Los resultados que se encuentran entre el primer y el tercer cuartil, percentil 25 a 75 se consideran promedio, ya que están al centro de la curva normal. Éstos se dividen así: los percentiles 25 a 39 se consideran promedio bajo. Los percentiles 40 a 60 se consideran promedio. Los percentiles 61 a 75 se consideran promedio alto. Finalmente, los resultados sobre el tercer cuartil, percentiles de 76 a 99, se consideran altos (Ross, 2005). La tabla 3.5.3 presenta esta clasificación.

**Tabla 3.5.6 Rangos que pertenecen a la escala de ansiedad precompetitiva**

Ansiedad precompetitiva	
Rango de percentiles	Clasificación
1-24	Bajo
25-39	Promedio bajo
40-60	Promedio
61-75	Promedio alto
76-99	Alto

Consecutivamente se presentaran las clasificaciones de la subescala de Ansiedad Cognitiva y la descripción según la que corresponda

**Bajo** corresponde al tenista que no presenta de forma extrema expectativas negativas sobre el rendimiento, incapacidad de concentración y continuas interrupciones de la atención.

**Promedio bajo** corresponde al tenista que no presenta expectativas negativas sobre el rendimiento, incapacidad de concentración y continuas interrupciones de la atención.

**Promedio** corresponde al tenista que presenta de manera moderada expectativas negativas sobre el rendimiento, incapacidad de concentración y continuas interrupciones de la atención.

**Promedio alto** corresponde al tenista que presenta expectativas negativas sobre el rendimiento, incapacidad de concentración y continuas interrupciones de la atención.

**Alto** corresponde al tenista que presenta de forma extrema expectativas negativas sobre el rendimiento, incapacidad de concentración y continuas interrupciones de la atención.

Consecutivamente se presentaran las clasificaciones de la subescala de Ansiedad Somática y la descripción según la que corresponda

**Bajo** corresponde al tenista que no presenta de forma extrema una serie de síntomas corporales que se producen automáticamente frente a las exigencias de la competencia.

**Promedio bajo** corresponde al tenista que no presenta una serie de síntomas corporales que se producen automáticamente frente a las exigencias de la competencia.

**Promedio** corresponde al tenista que presenta de manera moderada una serie de síntomas corporales que se producen automáticamente frente a las exigencias de la competencia.

**Promedio alto** corresponde al tenista que presenta una serie de síntomas corporales que se producen automáticamente frente a las exigencias de la competencia.

**Alto** corresponde al tenista que presenta de forma extrema una serie de síntomas corporales que se producen automáticamente frente a las exigencias de la competencia.

Consecutivamente se presentaran las clasificaciones de la subescala de Autoconfianza y la descripción según la que corresponda

**Bajo** corresponde al tenista que no presenta de forma extrema un grado de confianza en sus propios recursos para conseguir sus objetivos.

**Promedio bajo** corresponde al tenista que no presenta un grado de confianza en sus propios recursos para conseguir sus objetivos.

**Promedio** corresponde al tenista que presenta de manera moderada un grado de confianza en sus propios recursos para conseguir sus objetivos.

**Promedio alto** corresponde al tenista que presenta un grado de confianza en sus propios recursos para conseguir sus objetivos.

**Alto** corresponde al tenista que presenta de forma extrema un grado de confianza en sus propios recursos para conseguir sus objetivos.

Para el análisis de los resultados, se utilizó el programa “Statistical Package for the Social Sciences” (SPSS) versión 7.0.

## IV. RESULTADOS

A continuación se presentan los resultados de la investigación sobre la relación entre motivación deportiva y ansiedad precompetitiva en tenistas adolescentes que se encuentran federados. Primero se presentara la parte descriptiva de ambas escalas y luego las correlaciones entre las mismas.

### 4.1 Correlación entre variables

A continuación, se presentan las tablas que describen la relación entre la Escala de Motivación Deportiva (SMS) y el Inventario de Ansiedad Competitiva (CSAI-2). Se utilizó la tabla de criterio de interpretación del coeficiente de Pearson realizada por Morales (2008) para las correlaciones, la cual se puede encontrar en el capítulo Método, en la tabla 3.4.

**Tabla 4.1 Coeficiente de correlación de Pearson para Motivacion Deportiva y Ansiedad Precompetitiva.**

$r$		<b>Motivación Intrínseca</b>	<b>Motivación extrínseca</b>	<b>No motivación</b>
	<b>Cognitiva</b>	<b>0.304</b>	-0.028	0.185
	<b>Somática</b>	0.056	0.011	-0.004
	<b>Autoconfianza</b>	0.1 15	<b>0.324</b>	-0.191
$P < 0.05$		<b>Motivación Intrínseca</b>	<b>Motivación Extrínseca</b>	<b>No motivación</b>
	<b>Cognitiva</b>	0.032	0.846	0.198
	<b>Somática</b>	0.702	0.938	0.976
	<b>Autoconfianza</b>	0.428	0.022	0.185

La correlación entre la mayoría de las subescalas de Motivación y Ansiedad es muy baja y positiva, a excepción de la correlación entre Motivación Intrínseca y Ansiedad Cognitiva y entre Motivación Extrínseca y Autoconfianza, las cuales son bajas y positivas. Las únicas correlaciones negativas son las que se presentan entre

Motivación Extrínseca y Ansiedad Cognitiva y entre No motivación y las subescalas de Ansiedad Somática y Autoconfianza, que de igual manera se encuentran en un rango muy bajo.

Los resultados de las correlaciones no son estadísticamente significativas, a excepción de la correlación entre Motivación Intrínseca y Ansiedad Cognitiva y la correlación entre Motivación Extrínseca y Autoconfianza.

#### 4.2 Motivación deportiva

La motivación deportiva se midió con la Escala de Motivación Deportiva (SMS), la cual cuenta con 28 ítems y tres subescalas, Motivación Intrínseca, Motivación Extrínseca y No Motivación. En la tabla 4.2 se encuentran las frecuencias y en la tabla 4.3 se presenta la estadística descriptiva de cada subescala. El criterio de interpretación que se utilizó para los resultados en la estadística descriptiva se puede encontrar en el capítulo método.

En la tabla de frecuencias se observa el número de sujetos que se encuentra en cada categoría según el tipo de motivación.

**Tabla 4.2 Frecuencias de la Escala de Motivación Deportiva**

	<b>Motivación Intrínseca</b>	<b>Motivación Extrínseca</b>	<b>No Motivación</b>
<b>No tiene nada que ver conmigo</b>	2	1	29
<b>Tiene algo que ver conmigo</b>	40	23	20
<b>Se ajusta totalmente a mí</b>	8	26	1

**Tabla 4.3 Estadística Descriptiva de la Escala de Motivación Deportiva**

	Motivación Intrínseca	Motivación Extrínseca	No motivación
Media	51.06	63.12	9.76
Rango en el que se ubica la media	Tiene algo que ver conmigo	Tiene algo que ver conmigo	No tiene nada que ver conmigo
Mediana	51	66.5	9
Rango en el que se ubica la mediana	Tiene algo que ver conmigo	Se ajusta totalmente a mí	No tiene nada que ver conmigo
Moda	51	75	4
Rango en el que se ubica la moda	Tiene algo que ver conmigo	Se ajusta totalmente a mí	No tiene nada que ver conmigo
Desviación Estándar	13.56	14.92	5.21
Mínima	20	13	4
Rango en el que se ubica la mínima	No tiene nada que ver conmigo	No tiene nada que ver conmigo	No tiene nada que ver conmigo
Máxima	79	84	27
Rango en el que se ubica la máxima	Se ajusta totalmente a mí	Se ajusta totalmente a mí	Se ajusta totalmente a mí
Sesgo	0.05	-1.04	1.01
Curtosis	-0.62	1.44	1.05

En la tabla anterior se puede observar que en la subescala de Motivación Intrínseca la media y la mediana obtenida por los tenistas se encuentra en el rango intermedio, “tienen algo que ver conmigo”. En la subescala de Motivación Extrínseca la media también se encuentra en el rango intermedio, “tiene que ver conmigo”, mientras el punto medio de la misma se encuentra en el rango más alto, “se ajusta totalmente a mí”. La media y punto medio en la subescala de No Motivación se encuentra en el rango más bajo, “no tiene nada que ver conmigo”.

Se puede observar que la moda en la subescala de Motivación Intrínseca es 51 y está situado en el rango intermedio. En la subescala de Motivación Extrínseca es 76 la moday está situada en el rango más alto. Finalmente la moda en la subescala de No Motivación es 4 y está en el rango más bajo. Esto concuerda con la tabla 4.1 de frecuencias donde se puede observar que en la subescala de Motivación Intrínseca la frecuencia más alta se encuentra en el rango “tiene algo que ver conmigo”, en la subescala de Motivación Extrínseca la frecuencia mas alta se encuentra en el rango “se

ajusta totalmente a mí” y por último, la frecuencia más alta en la subescala de No Motivación se encuentra en el rango “no tiene nada que ver conmigo”.

También se observa que el rango en el que se encuentra el mínimo de todas las subescalas en el rango más bajo. Por otro lado, la máxima de las tres subescalas se encuentra en el rango más alto. Según curtosis, en la subescala de Motivación Extrínseca los resultados muestran que el grupo es más homogéneo y en la subescala de No Motivación los resultados menos homogéneos.

El sesgo en la Motivación Extrínseca es negativo, lo cual indica que hay más sujetos con resultados altos que bajos. Asimismo, la mediana en la Motivación Extrínseca está situada en el rango “Se ajusta totalmente a mí”. Lo que indica que al menos el 50 por ciento está en un promedio alto que bajo. Para las subescalas Motivación Intrínseca y No Motivación el sesgo es positivo, por lo que hay más resultados bajos que altos en las distribuciones.

### 4.3 Ansiedad precompetitiva

Se utilizó el Inventario de Ansiedad Competitiva (CSAI-2) para medir la ansiedad precompetitiva. La escala cuenta con 28 ítems y se divide en 3 subescalas; Cognitiva, Somática y Autoconfianza. En la tabla 4.4 se encuentran las frecuencias de cada una de ellas y en la tabla 4.5 se encuentra la estadística descriptiva. El criterio de interpretación que se utilizó para definir las categorías y los resultados se puede encontrar en el capítulo método.

### 4.4 Tabla de Frecuencias de la Escala de Ansiedad Precompetitiva

	<b>Ansiedad Cognitiva</b>	<b>Ansiedad Somática</b>	<b>Autoconfianza</b>
<b>Bajo</b>	3	3	6
<b>Promedio Bajo</b>	5	7	6
<b>Promedio</b>	10	11	11
<b>Promedio alto</b>	7	16	15
<b>Alto</b>	25	13	12

**Tabla 4.5 Estadística descriptiva de la Escala de Ansiedad Precompetitiva.**

	<b>Cognitiva</b>	<b>Somática</b>	<b>Autoconfianza</b>
<b>Media</b>	22.08	19.48	26.36
<b>Percentil media</b>	75	63	60
<b>Rango en el que se ubica la media</b>	Promedio alto	Promedio alto	Promedio
<b>Mediana</b>	22.5	19	27
<b>Percentil mediana</b>	75	63	66
<b>Rango en el que se ubica la mediana</b>	Promedio alto	Promedio alto	Promedio alto
<b>Moda</b>	24	19	29
<b>Percentil moda</b>	83	63	76
<b>Rango en el que se ubica la moda</b>	Alto	Promedio alto	Alto
<b>Desviación estándar</b>	5.173	4.756	4.341
<b>Mínima</b>	11	11	15
<b>Percentil mínima</b>	7	10	2
<b>Rango en el que se ubica la mínima</b>	Bajo	Bajo	Bajo
<b>Máxima</b>	35	34	34
<b>Percentil máxima</b>	99	99	94
<b>Rango en el que se ubica la máxima</b>	Alto	Alto	Alto
<b>Sesgo</b>	0.071	0.75	-0.486
<b>Curtosis</b>	-0.485	0.881	-0.253

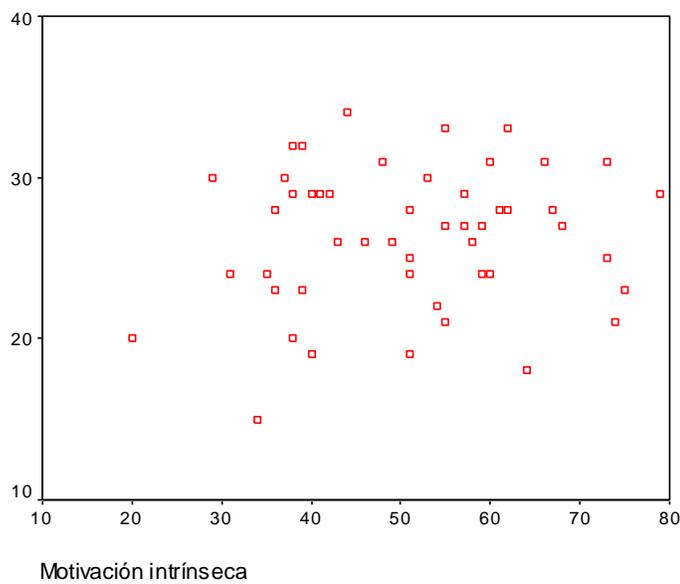
En la tabla anterior se puede observar que la media de las subescalas de Ansiedad Cognitiva y Ansiedad Somática se encuentran en un promedio alto. Mientras que la media de la subescala de Autoconfianza se encuentra en el rango promedio. De igual manera se puede observar que la mediana de las tres subescalas se encuentra en un promedio alto. La moda en las subescalas de Ansiedad Cognitiva y Autoconfianza se encuentra en un rango alto. Para la subescala de Ansiedad Somática la moda se encuentra en un promedio alto. La tabla 4.3 muestra que las frecuencias mas altas están en los rangos promedio alto y alto.

Para las subescalas de Ansiedad Cognitiva, Somática y Autoconfianza, la mínima se encuentra en un rango bajo y la máxima de las tres se encuentra en un rango alto. En los resultados, el grupo es más homogéneo en la subescala de Ansiedad Somática. El sesgo de Autoconfianza es negativo, por lo que hay más sujetos con resultados altos

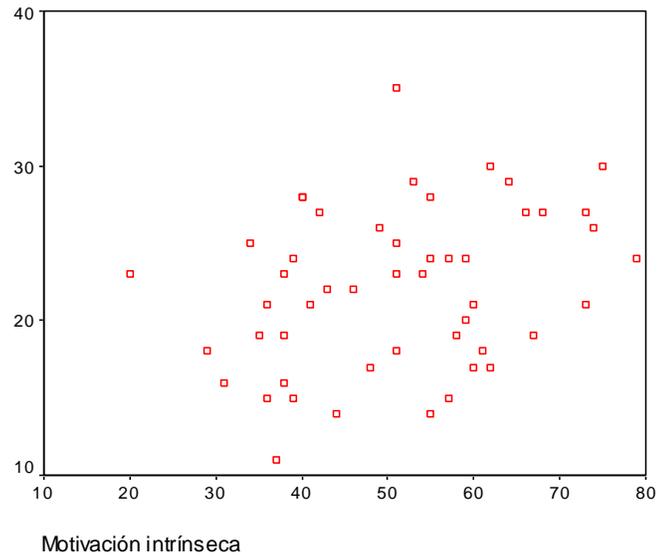
que bajos. Para las subescalas de Ansiedad Cognitiva y Ansiedad Somática el sesgo es positivo, por lo que hay más resultados bajos que altos en las distribuciones.

A continuación se presentan las gráficas de los resultados anteriores. La dispersión de los puntos indica que la relación entre las variables es baja o muy baja (si hubiera correlación, los puntos tenderían a formar una línea recta en diagonal).

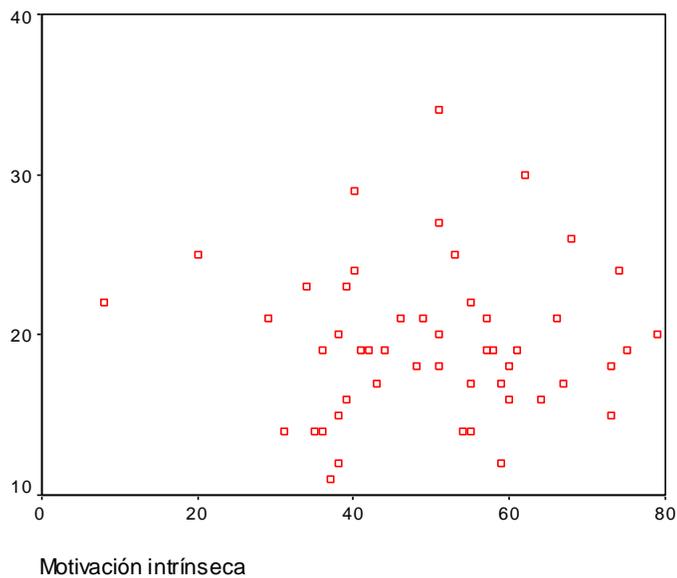
**Grafica 4.1 Diagrama de dispersión de la relación entre Motivación Intrínseca y Autoconfianza de tenistas adolescentes que se encuentran federados**



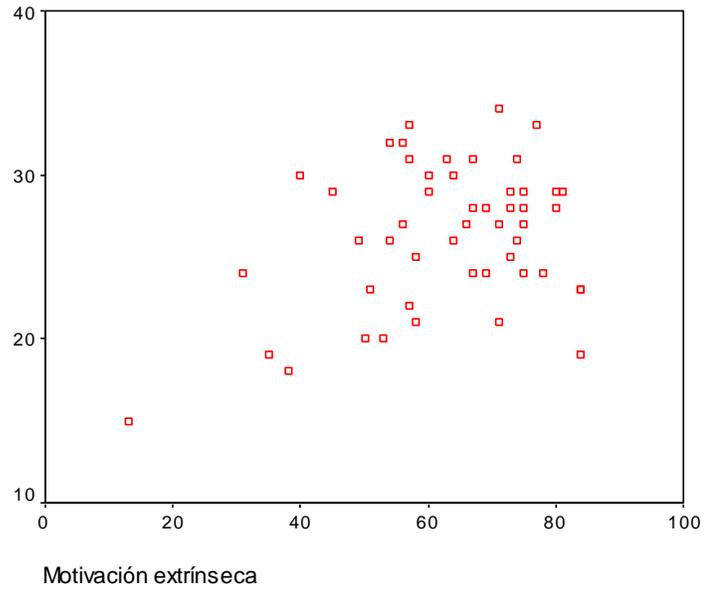
**Grafica 4.2 Diagrama de dispersión de la relación entre Motivación Intrínseca y Ansiedad Cognitiva de tenistas adolescentes que se encuentran federados**



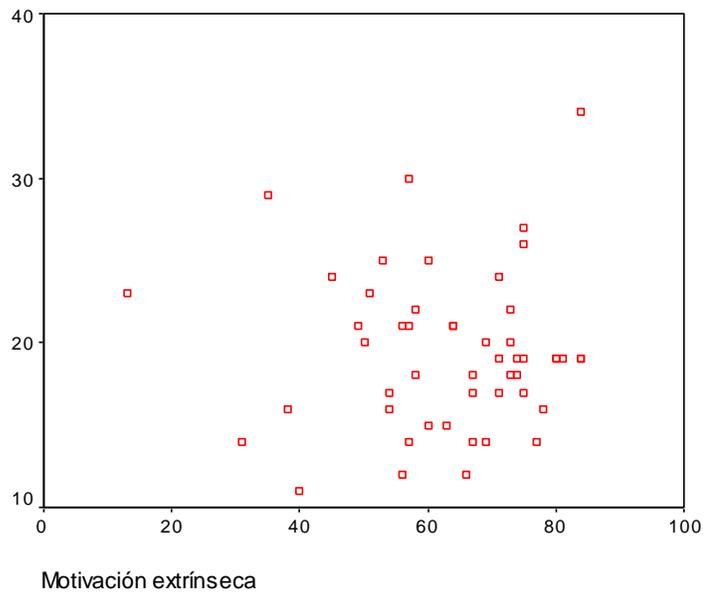
**Grafica 4.3 Diagrama de dispersión de la relación entre Motivación Intrínseca y Ansiedad Somática de tenistas adolescentes que se encuentran federados**



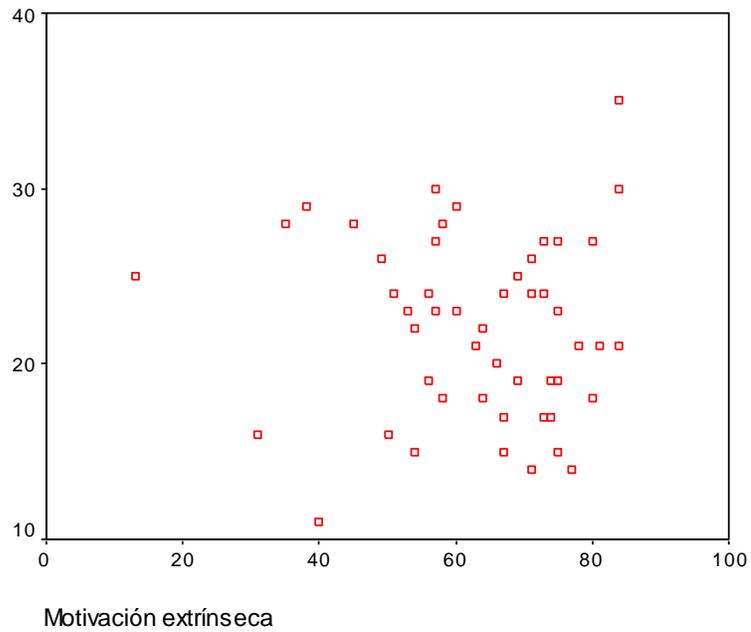
**Grafica 4.4 Diagrama de dispersión de la relación entre Motivación Extrínseca y Autoconfianza de tenistas adolescentes que se encuentran federados**



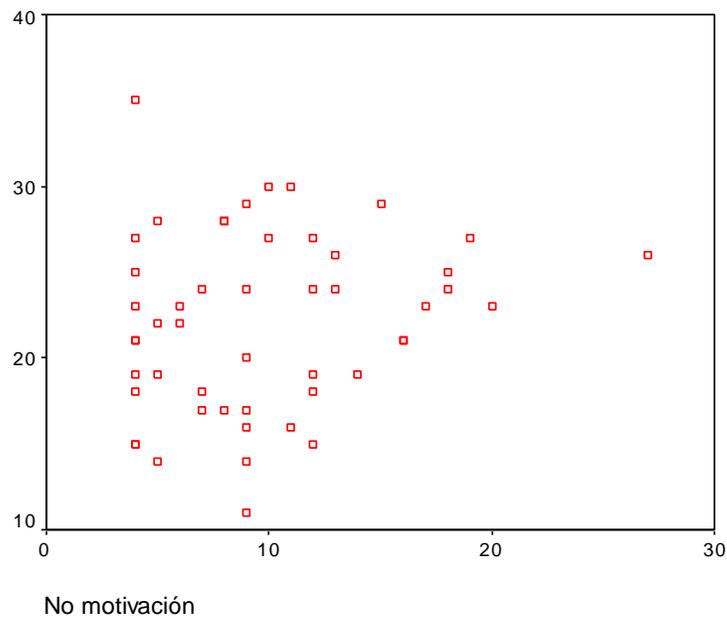
**Grafica 4.5 Diagrama de dispersión de la relación entre Motivación Intrínseca y Ansiedad Somática de tenistas adolescentes que se encuentran federados**



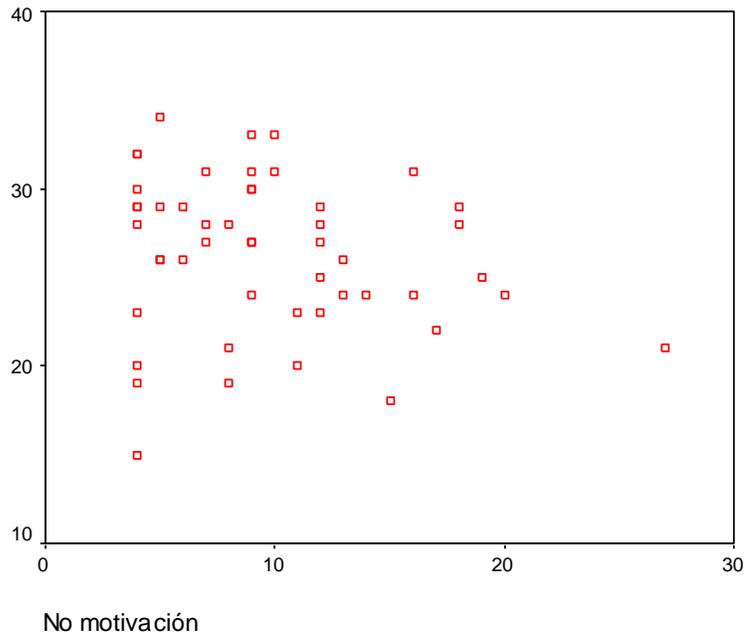
**Grafica 4.6 Diagrama de dispersión de la relación entre Motivación Intrínseca y Ansiedad Cognitiva de tenistas adolescentes que se encuentran federados**



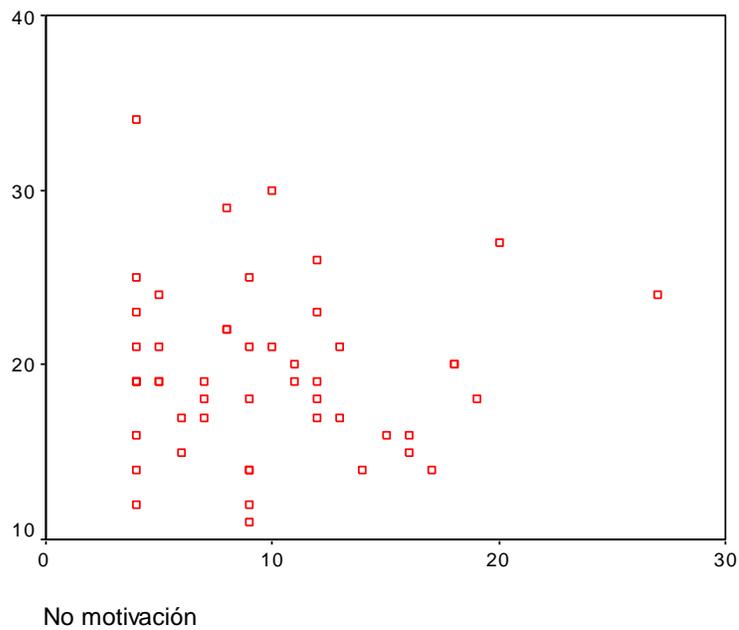
**Grafica 4.7 Diagrama de dispersión de la relación entre No Motivación y Ansiedad Cognitiva de tenistas adolescentes que se encuentran federados**



**Grafica 4.8 Diagrama de dispersión de la relación entre No Motivación y Autoconfianza de tenistas adolescentes que se encuentran federados**



**Grafica 4.9 Diagrama de dispersión de la relación entre No Motivación y Ansiedad Somática de tenistas adolescentes que se encuentran federados**



## V. DISCUSIÓN

A continuación se discuten los resultados de la presente investigación, la cual tuvo por objetivo establecer si existe relación entre motivación deportiva y ansiedad precompetitiva en adolescentes que practican el tenis y se encuentran federados en la Federación Nacional de este deporte. Lo que llevó a realizar la investigación fue observar los altos niveles de ansiedad que un tenista puede presentar al momento de un partido, el cual puede llegar a afectar de manera negativa el rendimiento del mismo. Esto ya ha sido observado por expertos; por ejemplo, en 2002, Bueno et al. refieren que todos los involucrados en el deporte de rendimiento, saben que en las situaciones competitivas las exigencias aumentan, por lo que tienden a ser generadoras de intensas emociones, ya que los deportistas no solo deben enfrentar la presión de superarse a sí mismos sino también deben superar el desafío de vencer a sus rivales. Si además se considera la influencia de otras variables, tales como la incertidumbre del resultado, el público, las expectativas de personas significativas, los árbitros y la fluctuación de las demandas deportivas, se puede plantear que las situaciones competitivas presentan un contexto en el cual existen diversos factores que potencian la aparición de intensas respuestas emocionales en los deportistas. Por lo anterior, se consideró relacionar la Motivación Deportiva con la Ansiedad Precompetitiva.

El primer aspecto a analizar sería la Motivación Deportiva. Esta hace referencia a cómo interactúan las variables sociales, ambientales e individuales, determinando la elección de una u otra actividad deportiva, la intensidad en la práctica de dicha actividad, la persistencia en la tarea y el rendimiento (Balaguer, 1994). Según Weinberg y Gold (2010), la motivación se define como la dirección e intensidad del esfuerzo. La dirección del esfuerzo se refiere a si el individuo busca, se aproxima o se siente atraído por ciertas situaciones. La intensidad del esfuerzo se refiere a la cantidad de empeño que una persona emplea en una situación determinada. Se decidió trabajar con esta variable ya que la motivación es un aspecto importante, no solo en el deporte, sino en varias áreas de vida; es el impulso que hace que una persona realice una actividad. La motivación deportiva ha sido objeto de interés de varias investigaciones que se han realizado en diversos ámbitos deportivos. Por ejemplo, con el objetivo de determinar si

la motivación es un factor que incrementa el estado óptimo de rendimiento deportivo en los atletas, Santos (2003) evaluó a deportistas de la Federación Nacional de Atletismo.

Para la medición de esta variable se utilizó la Escala de Motivación Deportiva (SMS), que cuenta con tres subescalas: Motivación Intrínseca, Motivación Extrínseca y No Motivación. Varias investigaciones se han realizado utilizando esta escala. Por ejemplo, en 2012, Granero-Gallegos et al. realizaron un estudio con la finalidad de analizar la motivación en jugadores de balonmano partiendo de los constructos teóricos de las metas de logro y de la autodeterminación. Así mismo, Almagro et al. (2012) realizaron un estudio con el objetivo de detectar posibles perfiles motivacionales en una muestra de adolescentes deportistas. Además, el estudio analizó las diferencias en los subfactores del clima motivacional percibido y la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas de los diferentes perfiles que eran encontrados. Por último, Gil et al. (2010) desarrollaron una investigación con el objetivo de analizar el poder de predicción de las necesidades psicológicas básicas y de los factores del Modelo de Estilo de Toma de Decisiones sobre la motivación intrínseca.

La primera subescala a analizar en el presente estudio es Motivación Intrínseca. Esta se refiere a comprometerse en una actividad por el placer y satisfacción que se derivan de su realización y se entiende como un signo de competencia y autodeterminación (Deci y Ryan, 1985, Ryan y Deci, 2000). En los resultados de la presente investigación se observa que la frecuencia más alta en la subescala de Motivación Intrínseca, se encuentra en “tiene algo que ver conmigo”, por lo tanto, ahí se encuentra la moda y la media. Esto indica que la Motivación Intrínseca del grupo como tal se encuentra un término medio. Indiscutiblemente algunos sujetos muestran alta motivación intrínseca y su resultado está en “se ajusta totalmente a mí”, mientras otros tienen resultados bajos, en el rango “no tiene nada que ver conmigo”

La segunda subescala a analizar es Motivación Extrínseca. Esta hace referencia a una serie de conductas que se llevan a cabo no por razones inherentes a ellas, sino por razones instrumentales, es decir, se trata de conductas ligadas a contingencias externas (Deci y Ryan, 1985, 1991). En esta investigación, para la subescala de Motivación Extrínseca, la frecuencia más alta se encuentra en el rango “se ajusta totalmente a mí”, de igual manera, la moda se ubica en ese mismo rango. La ubicación

de la mediana indica que al menos el 50% de los tenistas tienen resultados en este rango. Es de importancia mencionar que los puntajes fueron más altos en la subescala de Motivación Extrínseca que en Motivación Intrínseca, lo que indica que los tenistas posiblemente reciben más motivación desde un ambiente externo u ajeno, proveniente de terceras personas, razón por la que siguen practicando el deporte.

La tercera subescala es No motivación. Aquí el individuo no percibe contingencias entre sus conductas y los resultados de sus conductas; se siente incompetente y sin control sobre sus acciones, ya que no se encuentra ni intrínseca ni extrínsecamente motivado (Pelletier et al.1995). La frecuencia de la subescala de No Motivación se ubica en el rango “no tiene nada que ver conmigo”, por lo que ahí se encuentra la moda y la media. Lo que significa que los tenistas tienen índices bajos de No motivación, lo cual es positivo, pues posiblemente tiendan a desmotivarse muy poco. Resultados similares se obtuvieron en la investigación que realizó Granero-Gallegos et al. (2012), en la que también se obtuvo valores más elevados en la subescala de Motivación Extrínseca y los valores menos elevados fueron en No Motivación.

El segundo aspecto a analizar es Ansiedad Precompetitiva. Martens et al. (1990) definen la ansiedad estado competitiva como un estado emocional existente o inmediato caracterizada por la aprensión y tensión asociados a la activación del organismo, que se produce en circunstancias de competencia. Los estados de ansiedad se caracterizan por sensación subjetiva, conscientemente percibida de aprensión y tensión, acompañado o asociado con la activación o excitación del sistema nervioso autónomo. Varias investigaciones sobre ansiedad en deporte fueron realizadas. Por ejemplo, Milla (1994) realizó una investigación con el objetivo de establecer el nivel de ansiedad que prevalece en los gimnastas.

Para la medición de esta variable se utilizó el Inventario de Ansiedad Competitiva (CSAI-2), con el cual se identificará la ansiedad somática, ansiedad cognitiva y autoconfianza. Algunas investigaciones fueron realizadas con esta misma escala. Por ejemplo, Letelier (2007) realizó un estudio correlacional entre la Ansiedad Estado Competitiva y las Estrategias de Afrontamiento utilizadas por jóvenes tenistas de rendimiento competitivo. De igual manera, Gonzales et al. (2003) realizaron una

investigación donde se estudia la ansiedad precompetitiva de un equipo de fútbol de tercera división.

La primera subescala a analizar es Ansiedad Cognitiva. Burton (1998) refiere que el componente mental, denominado ansiedad cognitiva, en una situación deportiva comprende las expectativas y cogniciones negativas de éxito sobre uno mismo ante una situación. En esta investigación la frecuencia más alta se encuentra en el rango alto, al igual que la moda. La media se ubica en un rango promedio alto. Esto indica que los niveles de ansiedad cognitiva en la mayoría de los tenistas es alta, lo cual no es positivo ya que corresponde a que pensamientos negativos que provocan ansiedad y pueden influir en el tenista al momento de un partido.

La segunda subescala es Ansiedad Somática. De acuerdo con Davis y Hutchings, citado por Martens et al. (1990), la ansiedad somática se refiere a los elementos fisiológicos y afectivos de la experiencia de la ansiedad que se desarrollan directamente de la activación autonómica. Esta se puede caracterizar por palpitaciones rápidas, dificultad para respirar, manos sudorosas, mariposas en el estómago y músculos tensos. En esta investigación la frecuencia más alta se encuentra en el rango promedio alto; también ahí se encuentra la moda y la media. Esto indica que, al igual que los resultados de la Ansiedad Cognitiva, el tenista cuenta con altos niveles de ansiedad que se manifiestan de manera fisiológica al momento de un partido.

Y por último, la tercera subescala es Autoconfianza. Según Márquez (1992), la autoconfianza es el grado de confianza que el deportista tiene en sus propios recursos para conseguir sus objetivos. Los resultados muestran que las frecuencias más altas se ubican en los rangos promedio alto y alto. Por tanto, la moda también se ubica en un rango alto. Resultados similares a los antes descritos se encuentran en la investigación que realizó Letelier (2007), quien utilizó la misma escala en jóvenes tenistas, en esta también obtuvo mayor puntuación en la subescala de Autoconfianza y menor puntuación en la subescala de Ansiedad Somática.

Después de describir los resultados de las dos variables estudiadas, se procederá a establecer la correlación entre ellas. Investigación sobre estas dos variables se han realizado con anterioridad. Por ejemplo, Cervello et al. (2002) analizaron desde la

perspectiva social-cognitiva de las metas de logro cómo la orientación disposicional de los sujetos y la percepción del clima motivacional en los entrenamientos se relacionan con los diferentes componentes de la ansiedad estado precompetitiva (ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza) en 45 tenistas de alto nivel. Así mismo, Cecchini et al. (2004) trabajaron en un estudio donde se examinó las relaciones entre el clima motivacional, generado en las sesiones de entrenamiento, la orientación de meta, la motivación intrínseca, la auto-confianza, la ansiedad y el estado de ánimo en jóvenes deportistas antes y después de una competición en España.

Para la presente investigación se consideraron estas dos variables, Motivación Deportiva y Ansiedad Precompetitiva, debido a que son dos factores comunes que presentan la mayoría de los tenistas a la hora de desempeñarse dentro de un ámbito de alto rendimiento. Según la experiencia personal de la investigadora ambas variables podían afectar de sobre manera al jugador y si estas no se manejan de la manera correcta, tenistas talentosos deciden renunciar al deporte. Además se tiene la creencia que mientras más motivado esté el deportista, menos ansiedad presentará a la hora de jugar un partido.

Sin embargo, al analizar los resultados la correlación entre la mayoría de las subescalas de Motivación y Ansiedad es muy baja y positiva, a excepción de la correlación entre Motivación Intrínseca y Ansiedad Cognitiva y entre Motivación Extrínseca y Autoconfianza, las cuales son bajas y positivas. Las únicas correlaciones negativas son las que se presentan entre Motivación Extrínseca y Ansiedad Cognitiva y entre No motivación y las subescalas de Ansiedad Somática y Autoconfianza, que de igual manera se encuentran en un rango muy bajo. Los resultados de las correlaciones no son estadísticamente significativas, lo que significa que no existe correlación en la mayoría de la subescalas, a excepción de la correlación entre Motivación Intrínseca y Ansiedad Cognitiva y la correlación entre Motivación Extrínseca y Autoconfianza, en las cuales sí existe correlación. Estos resultados son diferentes a la investigación de Zarauz y Ruiz-Juan (2013), quienes si encontraron correlación entre estas variable en atletas veteranos españoles. La edad de los sujetos y el nivel de competición podría explicar las diferencias en los resultados.

En resumen, se estableció con los resultados de las escalas que los tenistas tienen altos niveles de ansiedad cognitiva y somática, aspecto que puede disminuir de sobre manera el rendimiento del deportista durante un partido si no se trabajan de manera correcta. Respecto a Motivación Deportiva, se obtuvieron puntajes más altos en la subescala de Motivación Extrínseca que en Intrínseca, esto indica que los tenistas están recibiendo más motivación de manera externa y que terceras personas están influyendo sobre la razón por la que los tenistas practiquen este deporte. Estas variables presentan bajos índices de correlación. En general, la correlación entre las dos escalas, es negativa y no existe correlación entre ellas, rechazando la hipótesis planteada al inicio de la investigación. Sin embargo, se encontró correlación entre dos de las subescalas de cada escala, brindando un aporte positivo a la investigación, ya que se puede trabajar desde ese punto para un mejor rendimiento deportivo en los tenistas.

## V. CONCLUSIONES

- Existe relación estadísticamente significativa entre los resultados obtenidos por tenistas adolescentes que se encuentran federados en la Federación Nacional de Tenis de Guatemala en la subescala de Motivación Intrínseca con Ansiedad Cognitiva; por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula ( $H_{01}$ ) y se acepta la hipótesis alterna ( $H_{i1}$ ) para estos resultados. Esta relación es positiva y se clasifica como baja.
- No existe relación estadísticamente significativa entre los resultados obtenidos por tenistas adolescentes que se encuentran federados en la Federación Nacional de Tenis de Guatemala en la subescala de Motivación Intrínseca con Ansiedad Somática y Autoconfianza; por lo anterior, se acepta la hipótesis nula ( $H_{02}$  y  $H_{03}$ ) y se rechaza la hipótesis alterna ( $H_{i2}$  y  $H_{i3}$ ) para estos resultados.
- No existe relación estadísticamente significativa entre los resultados obtenidos por tenistas adolescentes que se encuentran federados en la Federación Nacional de Tenis de Guatemala en la subescala de Motivación Extrínseca con Ansiedad Cognitiva y Ansiedad Somática; por lo que se acepta la hipótesis nula ( $H_{04}$  y  $H_{05}$ ) y se rechaza la hipótesis alterna ( $H_{i4}$  y  $H_{i5}$ ) para estos resultados.
- Existe relación estadísticamente significativa entre los resultados obtenidos por tenistas adolescentes que se encuentran federados en la Federación Nacional de Tenis de Guatemala en la subescala de Motivación Extrínseca con Autoconfianza; por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula ( $H_{06}$ ) y se acepta la hipótesis alterna ( $H_{i6}$ ) para estos resultados. Esta relación es positiva y se clasifica como baja.

- No existe relación estadísticamente significativa entre los resultados obtenidos por tenistas adolescentes que se encuentran federados en la Federación Nacional de Tenis de Guatemala en la subescala de No Motivación con Ansiedad Cognitiva, Ansiedad Somática y Autoconfianza; por lo anterior, se acepta la hipótesis nula ( $H_{07}$ ,  $H_{08}$  y  $H_{09}$ ) y se rechaza la hipótesis alterna ( $H_{i7}$ ,  $H_{i8}$  y  $H_{i9}$ ) para estos resultados.
- Los tenistas adolescentes que se encuentran Federados en la Federación Nacional de Tenis presentan Motivación Intrínseca dentro del rango “tiene algo que ver conmigo” según la media obtenida. La Motivación Extrínseca se encuentran en un rango “se ajusta totalmente a mí” y para No motivación ubica en el rango “no tiene nada que ver conmigo”.
- Los tenistas adolescentes que se encuentran federados en la Federación Nacional de Tenis presentan niveles de Ansiedad Cognitiva y Ansiedad Somática dentro del rango promedio alto y Autoconfianza dentro de un rango promedio, según la media alcanzada.

## VII. RECOMENDACIONES

A los tenistas se les recomienda:

- Continuar buscando motivación personal para seguir practicando el deporte, a través de metas a corto y largo plazo, procurando convertir la actividad en un reto y no una amenaza.
- Plantear metas que se encuentren dentro de las capacidades y nivel del tenista para no elevar los niveles de ansiedad ni que se desmotiven si estas son muy difíciles de conseguir.
- Realizar técnicas de relajación y/o respiración antes de empezar un partido, o bien, empezar a realizarlas diariamente sin la necesidad de un enfrentamiento cercano, con el fin de que la ansiedad disminuya poco a poco.

A los entrenadores de la Federación Nacional de Tenis se sugiere:

- Desarrollar en los tenistas un criterio de éxito subjetivo e interno, basado en el propio nivel de rendimiento y no sobre exigir a las capacidades del deportista.
- Darles el tiempo necesario a los deportistas cuando se encuentren frustrados o enojados para la libre expresión de sus sentimientos. El fin es reducir su tensión interna y ansiedad para futuros enfrentamientos.
- Contar con apoyo psicológico dentro de la federación para el manejo y trabajo de ansiedad, tanto para los deportistas como para los entrenadores, ya que el mismo entrenador puede transmitir ansiedad a los jóvenes.
- Propiciar actividades para hablar de los miedos y de sus efectos sobre el rendimiento. Una buena manera de hacerlo es realizando una vez por semana una reunión de equipo.

A los padres se recomienda:

- Ver si su hijo verdaderamente le gusta y está disfrutando practicar tenis y así continuar motivándolo.
- Asegurarse de no ejercer presión sobre la práctica del deporte de manera excesiva para no crear o aumentar ansiedad en su hijo.

A psicólogos, especialmente los que trabajan en deporte, se sugiere:

- Implementar talleres para disminuir la ansiedad en los tenistas, capacitando a los entrenadores para que ellos puedan impartirlos en caso el psicólogo no pueda.
- Crear programas para trabajar con tenistas adolescentes de alto rendimiento, con el fin de que tengan atención psicológica especializada e individualizada enfocándose en el ámbito deportivo. Brindándoles tanto técnicas para disminuir la ansiedad, como para aumentar la motivación.

A otros investigadores se recomienda:

- Investigar más a fondo las causas de la ansiedad en los tenistas adolescentes, con el fin de que se pueda trabajar desde el origen.
- Realizar investigaciones acerca de las relaciones entre motivación deportiva y ansiedad precompetitiva en deportes por equipos e individuales, luego realizar una comparación de los resultados.

## VI. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Almagro, B., Saenz-Lopez, P. y Moreno-Murcia, J. (2012). Perfiles motivacionales de deportistas adolescentes españoles. *Revista de Psicología del Deporte*. Vol. 21, núm. 2, 223-231.
- Balaguer, I. (1994). *Entrenamiento psicológico del deporte*. Valencia: Albatros.
- Bakker, F., Writing, H. y Van der Brug, H. (1993). *Psicología del deporte conceptos y aplicaciones*. Madrid: Morata, S.L.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change (Auto-eficacia: hacia una teoría unificadora de un cambio de comportamiento). *Psychological review*, Vol. 84, 191–215.
- Bannister, R. (1980). What's it all about. *Sports Coach*, 5, 4-5.
- Berger, K. (2007). *Psicología del desarrollo (infancia y adolescencia)* (7ª ed.). España: Panamericana.
- Brown, J. (2004). Tennis, Steps to success (Tenis, pasos para éxito) (3ª ed.). Illinois: Human Kinetics.
- Bueno, J. Capdevila, L. Fernández- Castro, J. (2002). Sufrimiento competitivo y rendimiento en deportes de resistencia. *Revista de Psicología del deporte*, 11, 209- 226.
- Bukowski, W. y Moore, D. (1980). Winners and losers attributions for success and failure in a series of athletic events (Ganadores y perdedores atribuciones para el éxito y el fracaso en una serie de eventos deportivos). *Journal of sport psychology*, 980. 2, 195-210.
- Burton, D. (1998). Measuring competitive state anxiety. En J.L. Duda (Ed.), *Advances in Sport and exercise Psychology Measurement* (Los avances en el deporte y el ejercicio Psicología Medición). Morgantown: Fitness Information Technology. (p. 129-148).
- Cecchini, J., Gonzalez, C., Carmona, A. y Contreras, O. (2004). Relaciones entre clima motivacional, la orientación de meta, la motivación intrínseca, la auto-confianza, la ansiedad y el estado de ánimo en jóvenes deportistas. *Psicothema*, Vol. 16, 1, 104-109.

- Cervello, E., Santos-Rosa, F., Jiménez, R., Nerea, A. y García, T. (2002). Motivación y ansiedad en jugadores de tenis. Motricidad. *European Journal of Human Movement*, vol 9, 141-161.
- Coleman, J.C. y Hendry, L. b. (2003). *La psicología de la adolescencia* (3ª ed.). Madrid: Morata.
- Cox, R. (2008). *Psicología del deporte: Conceptos y sus aplicaciones* (6ª ed.). Madrid: Médica Panamericana.
- Coyoy, J. (2011). *Estrategias cognitivas en deportistas (Estudio realizado con adolescentes deportistas de 13 a 15 años de edad en el complejo deportivo de Quetzaltenango)*. Tesis Inédita, Universidad Rafael Landívar, Campus de Quetzaltenango, Quetzaltenango, Guatemala.
- Deci, E. L. y Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior* (motivación intrínseca y la auto-determinación en el comportamiento humano). Nueva York: Plenum Press.
- Deci, E. L. y Ryan, R. M. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality (Un acercamiento motivacional al self: la integración en la personalidad). *Perspectives on motivation*. Vol. 38, 237-288.
- Deci, E. L. y Ryan, R. M. (2000). *The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior* (Los “que” y “porque” de perseguir metas: las necesidades humanas y la auto-determinación del comportamiento). *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Fernández, C. (2011). *Ansiedad y autoconcepto de un grupo de adolescentes con síntomas de obesidad comprendidos entre 13 y 18 años que asisten a la liga contra la obesidad de la ciudad de Guatemala*. Tesis inédita. Universidad Rafael Landívar. Guatemala.
- Escarti, a., Cervello, E., y Guzman, J.F (1994). *Relationship between the subjective perception of the achievement goals orientation of the other significatives and the own orientation: a spanish perspective* (Relación entre la percepción subjetiva de la orientación de meta el logro de los otros y la propia orientación: una perspectiva española). Trabajo presentado en el 23<sup>rd</sup>. Congreso Internacional de Psicología Aplicada, Madrid.
- Esterbrook, J. (1959). The effect of emotion on cue utilization and organization of behavior (El efecto de la emoción en la utilización de señales y organización de la conducta). *Psychology review*, 66, 187–201.

- Everett, P. y Skillman, V. (1987). *Tenis*. Mexico: Edamex.
- Gabilondo, J.A., González, O., Palacios, M., Arribas, S. y Cecchini, J.A. (2010). Validación del Competitive State Anxiety Inventory 2 Reducido (CSAI-2 RE) mediante una aplicación web. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* vol. 12 (47), 539-556.
- Gil, A., Jiménez, R., Moreno, P., García, L., Moreno, B. y Del Villar, F. (2010). Análisis de la motivación intrínseca a través de las necesidades psicológicas básicas y la dimensión subjetiva de la toma de decisiones en jugadores de voleibol. *Revista de iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*. Vol. 5, nº 1, 29-44.
- Gill, D. (2008). *Psychological dynamics of sport* (Dinámica psicológica del deporte). Illinois: Human Kinetics.
- González, J., Rodríguez, C. y García, G. (2001). *Manual de prácticas de psicología deportiva*. Madrid: Biblioteca nueva.
- Gould, D. y Krane, V. (1992). The arousal athletic performance relationship: current status and future directions. En T. Horn (Ed), *Advances in sport psychology* (avances en la psicología del deporte). Illinois: Human kinetics (p.119-141).
- Granero-Gallegos, A., Gomez-Lopez, M., Baena, A., Abrales, J. y Rodriguez-Suarez, N. (2012). La motivación autodeterminada en el balonmano amateur. *RIDEP*; Nº 33 · Vol. 1, 147-171.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2007). *Fundamentos de metodología de la investigación*. México: McGraw-Hill. Krueger, R.A.
- Heyman, S. (1987). Counseling and psychotherapy with athletes: special considerations (consejería y psicoterapia con atletas: consideraciones especiales). En J. R May y M. J. Ashen (Eds.), *Sport psychology: the psychological health of the athlete* (psicología del deporte: la salud psicológica del atleta). Nueva York: PMA publishing.
- Hogue, M. (1980). *Awards and rewards, coaching: women's athletics* (Premios y recompensas, el entrenar atletismo de las mujeres). Ohio: Kent State University.
- Hurtarte, O. y Burmester, A. (2010). *Técnicas de relajación y visualización para disminución de ansiedad en deportistas federadas de voleibol de la categoría infanto juvenil femenina*. Tesis inédita. Universidad de San Carlos. Guatemala.
- Iso-ahola, S. (1977). Immediate attributional effects of success and failure in the field: testing some laboratory hypotheses (Efectos de atribución inmediata de éxito y

- fracaso en el campo: prueba algunas hipótesis de laboratorio). *European journal of social psychology*; No 3. Vo. 7, 275–296.
- Jones, C. (1980). *Tennis: como llegar a ser campeón* (2<sup>a</sup> ed.). España: Sintesis, S.A.
- Jones, G. y Hardy, L. (Eds). (1990). *Stress and performance in sport* (Estrés y rendimiento en el deporte). Inglaterra: John Wiley and Sons.
- Lawther, J. (1987). *Psicología del deporte y del deportista*. Barcelona: Paidós.
- Letelier, A. (2007). *Estudio correlacional entre la ansiedad estado y las estrategias de afrontamiento deportivo en tenistas juveniles*. Tesis inédita. Universidad de Chile. Chile.
- Lopez, J.M. (2000). Estandarización de la Escala de Motivación en el Deporte. *Revista Motricidad*. No.6, 67-93
- MacDonald, S. (1991). Emotional costs of success in dance. En G.D Wilson (Ed.), *Psychology and performing arts* (psicología y artes escénicas). Amsterdam: Swets & Zeitengler.
- Mace, A. (1988). *La técnica del tenis*. Barcelona: Hispano Europea.
- Márquez, S. (1992). Instrumentos de Evaluación de la Ansiedad: Aplicación al Ámbito de la Competición Deportiva. *Perspectivas de la Actividad Física y el Deporte*, 9, 13-17.
- Martens, R., Vealey, R. Y Burton, D. (1990). *Competitive Anxiety in Sport* (Ansiedad competitiva en el deporte). Illinois: Human Kinetics Europe.
- Mayen, S. (2013). *Ansiedad en estudiantes antes y después de evaluaciones académicas*. Tesis inédita. Universidad Mariano Gálvez. Guatemala
- McGrath, J. E. (1970). Major methodological issues. En J. E McGrath (Ed), *Social and psychological factors in stress* (factores sociales y psicológicos en el estrés) (p.19-49), Nueva York: Holt, Rinehart y Winston.
- Meyer, J. (1980). Causal attributions for success and failure: a multivariate investigation of dimensionality, formation and consequences (Atribuciones causales para el éxito y el fracaso: una investigación multivariada de dimensionalidad, la formación y las consecuencias). *Journal of personality and social psychology*, Vol. 38, No. 5, 704–718.
- Milla, L. (1994). *La manifestación de la ansiedad en la práctica de la gimnasia deportiva*. Proyecto de investigación. Tesis inédita. Universidad de San Carlos. Guatemala.

- Morales, P. (2008). *Estadística aplicada a las ciencias sociales*. Madrid: Universidad Pontificia Comillas.
- Moore, WE., & Stevenson, J.R. (1994). Training for trust in sport skills (Entrenamiento para la confianza en los deportes). *The Sport Psychologist*, 8, 1-12.
- Navarro, J., Amar, J. y González, C. (2003). Ansiedad pre-competitiva y conductas de autocontrol en jugadores de futbol. *Revista de psicología del deporte*, 16:08, 7-17.
- Papalia, D., Olds, S. y Feldman, R. (2010). *Desarrollo Humano* (10ª ed.). China: Mc Graw Hill.
- Pelletier, L. G., Vallerand, R. J., Green-Demers, I., Brière, N. M. y Blais, M. R. (1995). Leisure and mental health: relationship between leisure involvement and psychological well-being (Ocio y salud mental: la relación entre la participación de ocio y bienestar psicológico). *Canadian Journal of Behavioural Science*, 27, 214-225.
- Rodríguez, M., Alvarez, S. y Bravo, E. (2001). *Coeficientes de Asociación*. México: Plaza y Valdes, S.A.
- Rojas, E. (2012). *La ansiedad*. Madrid: Booket.
- Ross, S. (2005). *Introducción a la estadística*. Barcelona: Reverte, S.A.
- Santos, H. y Anleu, C. (2003). *La motivación en el atletismo de alto rendimiento deportivo*. Tesis inédita. Universidad de San Carlos. Guatemala.
- Schmid, A. y Pepper, E. (1993). Training strategies for concentration. En W. Jean Marie (Ed.), *Applied sport psychology: personal growth to speak performance* (Psicología aplicada al deporte: crecimiento personal para el máximo rendimiento). California: Mayfield publishing co.
- Solana, Ricardo F. (1993). *Administración de Organizaciones*. Buenos Aires: Ediciones Interoceánicas S.A.
- Valdes, H. (2002). *La preparación psicológica del deportista: mente y rendimiento humano*. Barcelona: INDE.
- Weinberg, R., y Gould, D. (2010). *Fundamentos de la psicología del deporte y el ejercicio físico*. Madrid: Ed. Médica Panamericana.

Zarauz, A. & Ruiz-Juan, F. (2014). Factores determinantes de la ansiedad en atletas veteranos españoles: *Universitas Psychologica*, 13(3), 1047-1058.  
<http://dx.doi.org/10.11144/Javeriana.UPSY13-3.fdaa>

## **VI. ANEXOS**

### 5.1 Propuesta

- ✓ **Cintura:** mete ahora el estómago hacia adentro de manera que puedas sentir la tensión en torno a la cintura, incluyendo la parte de atrás y el vientre como si acabaras de cometer un error no forzado y te haya dado mucha cólera. Comprueba como al soltar el estómago sientes una agradable sensación de relajación que va desde los pulmones hasta la parte baja de la pelvis. Ahora el abdomen queda libre de toda presión, suelto y relajado.



- ✓ **Pierna derecha:** levanta la pierna quince centímetros del suelo aproximadamente, arqueando el pie hacia atrás en dirección a la rodilla, imagina que intentas tocar la rodilla con la punta del pie como el movimiento que realizas cuando tiras la pelota hacia arriba justo antes de servir. Date cuenta la tensión que este movimiento causa en la pantorrilla y el muslo. Ahora regresa el pie hacia adelante y deja de forzar la pierna al tiempo que la depositas.
- ✓ **Pierna izquierda:** Al igual que con la derecha, vamos a tensar los músculos, para sentir la tensión para consecutivamente ir relajando de manera suave.



Puedes realizar únicamente uno de los ejercicios dependiendo la parte que se sienta más tensa. Una vez terminada la competición, también la puedes utilizar para recobrar la energía de forma más rápida, para recuperarte del cansancio o para mejorar el sueño y reducir el insomnio.

### RESPIRACIÓN

A continuación se presenta un ejercicio de respiración que puedes realizar antes de empezar un partido si te sientes muy nervioso, las instrucciones es la siguiente.

Se inspira suave y lentamente por la nariz (3-4 s), te darás cuenta cómo se llenan los pulmones y cómo estómago y abdominales salen hacia fuera. Se mantiene el aire dentro (2-3 s) y respira muy despacio por la boca (4-5 s) hasta eliminar totalmente el aire de los pulmones. Se repite el ciclo 5 veces, descansando unos minutos, y efectuando después 5 ciclos de inspiración-expiración más.

### ¡Frasas para que te motives!

- Si no pierdes, no puedes disfrutar las victorias.-Rafael Nadal.
- Siempre juegas para ganar. Por eso juegas al tenis, porque amas el deporte e intentas ser lo mejor que puedes.-Roger Federer
- Puede que haya gente con más talento que tú, pero no hay excusas para no trabajar más duro.-Derek Jeter.
- Un campeón tiene miedo de perder. Todos los demás tienen miedo de ganar.-Billie Jean King.

## Técnicas de relajación para tenistas



Adaptado de : Aznar, Toni. (2014). Controlando la Ansiedad Precompetitiva. Entrenamiento. España.  
 Recuperado de:  
<http://www.entrenamiento.com/salud/controlando-la-ansiedad-precompetitiva/>  
 Dibujos: Juan Pablo Garzón

Ante una situación de competición algunos tenistas presentan ansiedad pre-competitiva. Esta se presenta a través de un exceso de tensión muscular. Si no se libera esta tensión, los músculos no responderán adecuadamente a las exigencias y la ejecución técnica corre el riesgo de ser afectada.

Para resolver esta situación, utilizamos la relajación. A continuación se presentaran instrucciones para poderla realizar:

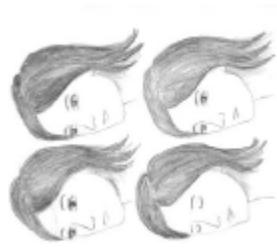
#### Instrucciones:

- Debes realizarlo en un lugar tranquilo, con luz ligera, sin ruidos y sin interrupciones. Lo puedes realizar en tu casa, antes de un partido y puedes realizarlo diariamente antes del peloteo en tu entrenamiento.

## ¡Comencemos!

- ✓ **Frente:** arruga la frente, sube las cejas hacia arriba para notar la tensión en el puente de la nariz, alrededor de cada ceja y alrededor de cada sien como si estuvieses esperando el saque de tu contrincante. Mantén la tensión unos pocos segundos. Siente los músculos tensionados. Ahora, baja despacio

- ✓ **Ojos:** cierra los ojos fuertemente y siente la tensión que se produce en ellos, en los párpados y en los bordes exteriores e interior de cada ojo así como en los globos oculares. Imagina que estas a punto de sacar y tus ojos se enfocan en la dirección donde tirarás la pelota. Ahora suéltalos y nota la agradable sensación que este movimiento envuelve.



- ✓ **Mandíbula:** tienes que apretar los dientes y las mandíbulas muy fuerte una contra otra, pensando que tienes match point y tienes que ganar este punto, para notar la tensión en los lados de la cara y en las sienes, mantén esta posición unos pocos segundos y deja de apretar, comprueba como las zonas que estaban tensas se encuentran totalmente relajadas, libres de tensión.

- ✓ **Cuello:** inclina el cuello hacia delante, como si quisieses tocar el pecho con la barbilla, de tal manera que la parte ulterior del cuello se tense y notes una desagradable sensación en esta zona y en la nuca. Ahora sube la cabeza poco a poco al tiempo que sientes relajarse todo el área.

- ✓ **Brazo derecho:** extiende el brazo derecho y colócalo tan rígido como puedas, manteniendo el puño cerrado como si estuvieras a punto de pegarle a la pelota con fuerza. Realiza tensión en todo el brazo, desde la mano hasta el hombro, prueba la tensión en el bíceps, antebrazo y dedos. Ahora para de tensar y vas abriendo la mano a la vez que vas apoyando el brazo.

- ✓ **Brazo izquierdo:** exactamente igual que el derecho.



- ✓ **Estómago:** saca el estómago hacia afuera de manera que puedas sentir cómo los músculos involucrados en esa zona se tensan haciéndose más presente esa tensión en el ombligo y en el círculo alrededor de éste. Deja ahora que el estómago vuelva a su posición normal.

