



## LA IMPORTANCIA DE LAS EXPECTATIVAS EN EL DESARROLLO DE UN JUGADOR DE TENIS

### THE IMPORTANCE OF EXPECTATIONS IN THE DEVELOPMENT OF A TENNIS PLAYER

Icíañ Eraña de Castro<sup>1</sup>

Universidad Europea de Madrid<sup>1</sup>

Correspondencia: Icíañ Eraña de Castro. Miciar.erana@universidadeuropea.es

#### RESUMEN

A pesar de los avances en los últimos 30 años en el campo de la psicología aplicada, cuando se trabaja en las etapas de formación de un deportista, sigue existiendo una gran confusión respecto al objetivo y la forma de aplicar la psicología. El deporte es muy importante como herramienta de formación para muchos jóvenes, pero para ello es muy importante desarrollar un marco psicopedagógico que lo garantice. Copiar el modelo profesional en edades tempranas, hacer excesivo énfasis en el resultado, tener expectativas poco realistas o no definidas y no tener en cuenta los momentos evolutivos y/o las características de cada deporte pueden impedir el buen desarrollo físico y psicológico e incluso el abandono de muchos jóvenes.

Teniendo en cuenta los resultados de estudios previos sobre motivos de abandono (Cervelló, 1999); la importancia de la percepción de la habilidad personal en la aparición de burnout (Weinberg y Gould, 1996); el impacto de tener expectativas realistas respecto al propio rendimiento y además de un buen contexto social y familiar (Raedeke, Lunney y Venables, 2002), decidimos evaluar y comparar las características psicológicas de un grupo de jugadores de tenis y fútbol, la satisfacción con su rendimiento, expectativas y creencias respecto a rendimiento futuro así

como su preocupación en caso de no alcanzar sus objetivos.

**PALABRAS CLAVES:** Expectativas; autoconfianza; abandono

#### ABSTRACT

Despite advances in the last 30 years in the field of applied psychology, when working in the formative stages of an athlete, there remains much confusion about the target and how to apply psychology. Sport is very important as a training tool for many young people, but this is very important to develop a framework that guarantees educational psychology. Copy the professional model at an early age, do overemphasis on the result, have unrealistic or undefined expectations and not take into account the respective stages of development and / or characteristics of each sport can prevent the proper physical and psychological development and even abandonment many young people.

For that reason, and taking into account the results of previous studies on grounds of abandonment (Cervello, 1999); the importance of perception of personal skill in the appearance of burnout (Weinberg y Gould, 1996); the impact of having realistic expectations regarding own performance and a good social and family context (Raedeke, Lunney and Venables, 2002), we decided to



evaluate the psychological characteristics of a group of tennis and football players characteristics, satisfaction with their performance, expectations and beliefs regarding future performance and should concern not achieve their goals

**KEYWORDS:** Expectations; self-esteem; desertion; burnout

## INTRODUCCIÓN

En este estudio hemos tratado de acercarnos a dos deportes que comparten algunos aspectos (presión social, edad de inicio, etc.) pero que se diferencian claramente en otros (individual vs colectivo, sistema de puntuación, relación con los técnicos, con los compañeros-rivales, y las características propias de cada competición, etc.) con la intención de conocer cuál es el perfil psicológico de aquellos que lo practican a edades tempranas, conocer su orientación motivacional, comprobar si existen realmente diferencias entre ambos deportes y conocer cuál es la presión que manifiestan a estas edades con la idea de poder predecir el riesgo de burnout o abandono de la práctica deportiva. La mayoría de las modalidades deportivas requieren gran cantidad de horas de entrenamiento para poder progresar, por lo que la motivación es fundamental. La competición puede parecer, de por sí, motivadora siempre y cuando otras variables psicológicas estén “bajo control”, pues de no ser así, podemos encontrarnos con consecuencias negativas para el rendimiento pero, sobre todo, para el deportista (estrés, ansiedad, precipitación, hostilidad, etc.).

En este sentido, destacar el papel relevante de los adultos significati-

vos (padres, entrenadores, fisioterapeutas, médicos, psicólogos, etc.), tanto en la percepción de la competencia, ajuste de las expectativas como en el disfrute de la actividad. Todos y cada uno de ellos, a través de la comunicación, el feedback, la presentación de modelos más o menos válidos, las expectativas, y la estructuración y planificación para lograrlas, ejercen una fuerte influencia en la autoestima, motivación y ajuste de activación de los jóvenes. Esto no se produce dejando simplemente que las cosas sucedan. De hecho,

Observamos, con demasiada frecuencia, cómo este trabajo no se planifica. Aprender a gestionar con los deportistas jóvenes la cantidad de presión que es adecuada a cada edad y en cada momento, es fundamental para alcanzar beneficios físicos y psicológicos. En todos los casos, resulta especialmente relevante el análisis que cada deportista hace de su rendimiento, tener expectativas realistas y un buen contexto social, familiar, en definitiva, personal.

En el Tenis, el sistema de competición no facilita esto, y muchas veces los adultos que rodean a los deportistas están excesivamente centrados en cómo alcanzar lo más rápidamente posible las habilidades físicas y técnicas, los resultados que te permitan obtener unos puntos, y se olvidan de lo importante que resulta distribuir las cargas psicológicas en la misma medida. En este sentido, Rotella, Hanson y Coop (1991) ya señalan que un significativo número de atletas jóvenes sufren burnout cada año, y confirman que, desafortunadamente, la revisión de la literatura indica que los científicos deportivos han prestado poca atención a este síndrome. Otros autores señalan su



aparición en jóvenes deportistas que, llegado un momento, se cansan de su deporte, dejando de competir en el mejor momento de su carrera (Raedeke, Lunney y Venables, 2002). Estos autores destacan la presión que viven muchos deportistas a edades muy precoces y con distintos orígenes. La fuente más importante de presión, según ellos, son los padres, aunque también destacan la presión ejercida por los entrenadores, por ellos mismos, por el hecho de ganar, por amigos fuera del deporte (que quieren que dediquen menos tiempo a éste, etc). También hacen referencia al sobreentrenamiento que se produce en algunos deportes, a edades muy tempranas, tanto en lo físico, con un desequilibrio entre los periodos de entrenamiento y descanso, como en lo psicológico, referido a que llega un momento en el que descubren que hay más vida fuera del deporte y con menos coste.

Diferentes estudios científicos (Garcés de los Fayós, 2004; Weinberg y Gould, 1996) concluyen que las variables que más influyen en la aparición del agotamiento deportivo son: el entrenador (un entrenador autoritario, poco comunicativo, e indiferente a las necesidades del deportista, implicará una mayor probabilidad de causar burnout), altas demandas competitivas, elevadas demandas de energía y tiempo, monotonía y aburrimiento en los entrenamientos, sentimientos de falta de apoyo y marginación, carencia de refuerzos positivos que implican frustración, falta de estrategias de afrontamiento ante situaciones de estrés, no alcanzar las expectativas creadas, papel de los padres, la vida del deportista (fiestas, actos sociales, falta de privacidad en la élite...).

## MÉTODO

### Participantes

La muestra total se componía de 124 jugadores de los cuales 41 eran de Tenis y 83 de Fútbol. Se definieron dos criterios de inclusión: (a) Competir al menos a nivel regional tanto en Tenis como en Fútbol, y (b) tener una edad comprendida entre 10 y 18 años. La media de edad de los jugadores de Tenis y Fútbol fue de 13,7 y 15,7 años, respectivamente (Desviaciones típicas [d.t.] de 1,2 y 1,3, respectivamente). La diferencia de medias fue estadísticamente significativamente ( $t = 8,36; p < 0,001$ ).

Respecto a la proporción de género, el 66% de los jugadores de Tenis (27) eran varones, mientras que el 34% restante eran mujeres (14). En el caso del Fútbol, la proporción de varones se incrementa hasta un 96,4% (80), y sólo 3 jugadores de Fútbol (3,6%) eran mujeres. La prueba de  $\chi^2$  confirmó que la distribución por sexos no era la misma en ambos deportes ( $\chi^2_{(1)} = 21,62; p < 0,001$ ) siendo, naturalmente, el porcentaje de varones superior en los jugadores de Fútbol. A pesar de este resultado, en este estudio se decidió incluir en los análisis todos los jugadores de Tenis independientemente de su sexo puesto que la variable independiente relevante es el tipo de juego (Individual Vs Colectivo). Además, en el caso del Tenis la muestra es también mayoritariamente masculina.

### Instrumentos

En primer lugar, se aplicó un protocolo en formato entrevista para recoger las variables sociodemográficas más importantes de los sujetos así como determinadas variables dependientes como los niveles de satisfac-



facción con el rendimiento, grado de satisfacción respecto a diversos aspectos relacionados con el entrenador. Una vez aplicada la entrevista, se administraron los siguientes instrumentos: Cuestionario sobre clima motivacional (TEOQS), Cuestionario de características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo (CPRD, Buceta, Gimeno y Pérez Llantada, 1994), y la Escala de Burnout (Garcés de los Fayos, 1993).

### **Diseño y procedimiento**

En primer lugar y debido a la edad de los sujetos, se pidió permiso a padres o a los adultos responsables (entrenadores). La muestra de jugadores de Fútbol se obtuvo de un campus del Real Madrid que se realizó en la Universidad Europea de Madrid. Se explicaron los objetivos y se realizó el protocolo o entrevista inicial con el fin de garantizar la adecuada cumplimentación del resto de cuestionarios antes mencionados. Lógicamente, antes de aplicar los cuestionarios se les explicó detenidamente cada uno de ellos, con la intención de asegurar su comprensión. En el caso de los jugadores de Tenis, la recogida de datos se realizó durante un torneo Nike celebrado en Bilbao en el que todos los jugadores estaban participando. El procedimiento fue similar, administrándose las pruebas de forma individual o por parejas, para garantizar la comprensión de las mismas. El análisis de resultados se llevó a cabo con el programa SPSS 14. Para la comparación de medias entre las muestras de Tenis y Fútbol se utilizará la prueba t

de Student para muestras independientes. Se calcularon los estadísticos descriptivos de las variables psicológicas, así como el estadístico t y su significación comparando las muestras de jugadores de Tenis y de Fútbol. También se calcularon las correlaciones entre las escalas de un mismo instrumento, así como las correlaciones entre las diferentes variables psicológicas de los tres instrumentos (TEOQS, CPRD y MBI).

## **RESULTADOS**

### **Nivel de satisfacción**

Tal y como se recoge en el anexo 1, en primer lugar se recogió información sobre el nivel de satisfacción de los jugadores con diversos aspectos de la práctica deportiva. Los tenistas presentan una mayor satisfacción con el entrenador y su nivel de instrucción, mientras que los futbolistas están más satisfechos en general con su rendimiento táctico. Hay que destacar que sólo en la satisfacción con el rendimiento psicológico aparece una diferencia notable entre ambos deportes, siendo mayor en futbolistas. En el resto de los indicadores no se encontraron diferencias significativas.

### **Expectativas y creencias**

Después se analizaron las expectativas y las creencias de los jugadores de ambos deportes. Respecto a las expectativas a corto plazo, la tabla 1 muestra las categorías y los porcentajes de respuesta válidos para tenistas, mientras que la tabla 2 los recoge para los jugadores de Fútbol.



**Tabla 1.** Expectativas a corto plazo mostradas por los jugadores de Tenis y porcentaje de respuesta válidos (%).

CATEGORÍA	%
Mejorar	18.9
Ganar torneo importante / Obtener una buena clasificación	78.4
Entrenar mejor	2.7
Total	100

**Tabla 2.** Expectativas a corto plazo mostradas por los jugadores de Fútbol y porcentaje de respuesta válidos (%).

CATEGORÍA	%
Jugar en 1ª División	1.6
Mejorar	60.7
Jugar en el Real Madrid	3.3
Ganar torneo importante / Obtener una buena clasificación	11.5
Entrenar mejor	1.6
Conseguir una buena forma física	3.3
Ser un gran jugador	1.6
Jugar en un gran equipo	16.4
Total	100

En el caso del Tenis el objetivo a corto plazo más perseguido es ganar un torneo importante u obtener una buena clasificación, mientras que la mayoría de los jugadores de Fútbol persiguen a corto plazo simplemente mejorar en su juego. Respecto a los

objetivos a largo plazo, las respuestas de los jugadores se pudieron clasificar en los siguientes categorías para los jugadores de Tenis y Fútbol (tablas 3 y 4, respectivamente).

**Tabla 3.** Expectativas a largo plazo mostradas por los jugadores de Tenis y porcentaje de respuesta válidos (%).

CATEGORÍA	%
Estar entre los top	52.6
Mejorar	7.9
Ganar torneo importante	7.9
Tener relación con el mundo del tenis	5.3
Ganar dinero	10.5
Ser el mejor del mundo	5.3
Divertirse	5.3
No se lo ha planteado	5.3
Total	100

**Tabla 4.** Expectativas a largo plazo mostradas por los jugadores de Fútbol y porcentaje de respuesta válidos (%).

CATEGORÍA	%
Jugar 1ª División	36.5
Mejorar	27.0
Jugar en el Real Madrid	7.9



Entrenar mejor	3.2
Conseguir una buena forma física	1.6
Ser un gran jugador	9.5
Tener relación con el mundo del fútbol	1.6
Jugar en un gran equipo	9.5
Ganar dinero	3.2
Total	100

Tanto en el caso del Tenis como en el del Fútbol, el objetivo más deseado es alcanzar un nivel lo suficientemente importante como para jugar en un entorno de máxima exigencia, como la primera división en el caso del Fútbol y entre los mejores jugadores del ranking. También destaca que el interés económico parece más acusado en el caso del Tenis que en el del Fútbol. Tan importante como saber las expectativas de los jugadores, es conocer la creencia que tienen sobre la posibilidad de conseguir esos objetivos y el nivel de preocupación que les provoca no hacerlo. Las medias en ambas variables fueron bajas en ambos grupos, siendo mayores las medias en el caso de los futbolistas, y ambos grupos mostraron una alta preocupación en caso de no conseguirlos. Finalmente, los resultados sobre las personas y las situaciones que pueden ayudarles o impedirles a conseguir sus objetivos mostraron como tanto los jugadores de Fútbol como los de Tenis señalan al entrenador conjuntamente con los padres (48.7 para el Tenis, y 21.9% para el Fútbol) como las personas que prestan la principal ayuda, al considerar por separado las categorías de los padres y el entrenador, aparecen también como las personas que más pueden impedir que alcancen sus logros.

### **Cuestionario sobre características psicológicas del rendimiento deportivo (CPRD).**

El CPRD ha sido uno de los instrumentos más utilizados para discriminar entre deportistas de diferentes niveles deportivos, modalidades, sexo, experiencia e implicación en su deporte. Además, consideramos que se trataba de uno de los cuestionarios que incluye un mayor número de variables psicológicas implicadas en el rendimiento deportivo y, al mismo tiempo, contiene un número no excesivo de ítems que hacen cómoda y rápida su aplicación. Además, la formulación de los ítems corresponde a una perspectiva interaccionista (frente a las orientaciones de rasgo) proporcionando una información más relevante respecto a la conducta de los deportistas en relación con diferentes situaciones características de la práctica de su deporte. Por último, permite establecer hipótesis sobre las necesidades psicológicas de los deportistas de competición con vistas a diseñar programas de intervención que resulten útiles.

Los resultados al comparar tenis y fútbol, nos muestran que la mayor diferencia entre ambos deportes aparece en la Influencia de la evaluación sobre el rendimiento, siendo ésta mucho mayor en el deporte individual que en el colectivo. Aunque con menor potencia estadística, también alcanza el nivel de significación la



diferencia de medias en la variable Motivación, a favor de los jugadores de Fútbol en este caso. No se encontraron diferencias ni en el Control del estrés ni en las Habilidades mentales.

## DISCUSIÓN

Durante el presente estudio se han analizado las diferencias existentes entre un deporte preferentemente individual como es el Tenis y otro colectivo, el Fútbol. Para ello se han analizado 41 tenistas y 83 jugadores de Fútbol. En primer lugar, cabe destacar que no hay diferencias significativas en ninguna de las variables de satisfacción con el rendimiento tanto propio como en lo referente al entrenador. Por tanto, no parece que la práctica de un deporte individual o colectivo tenga mucha incidencia en el grado de satisfacción manifestado por el deportista. Respecto a los objetivos a corto y largo plazo, se ha observado que los tenistas presentan expectativas más centradas en los resultados que los jugadores de Fútbol, aunque dicha diferencia desaparece cuando consideramos las expectativas a largo plazo. En el caso del Fútbol, aparece una mayor confianza en el cumplimiento de los objetivos, probablemente debido a que los objetivos planteados están relacionados a corto plazo con la mejora en el juego desplegado. Resulta relevante observar las elevadas expectativas orientadas a resultados, con las bajas creencias respecto a su posible consecución y el grado de preocupación que esto genera.

Durante la práctica de ambos tipos de deporte, los jugadores expresan que son tanto los entrenadores como los padres quienes ayudan más en la consecución de los objetivos individuales, siendo el esfuerzo pro-

pio y el entrenamiento la situación más relevante para los jugadores cuando se trata de avanzar en la dirección apropiada. Siendo dos deportes tan diferentes, sorprende que no hayan aparecido diferencias sustanciales entre ambos deportes respecto a las expectativas y las personas y situaciones que pueden ser de ayuda, sin embargo, sí encontramos una diferencia bastante notable cuando se les pregunta a los participantes por las personas y las situaciones que pueden impedir la consecución de los objetivos. Así, el 46.2% de los jugadores de Tenis consideran que nadie puede impedir que logren sus objetivos, frente al 33.3% del Fútbol, sigue habiendo un porcentaje elevado que señala a padres y técnicos como principales impedimentos. Probablemente dicha diferencia se deba al carácter individual del juego del Tenis y, por tanto, a la creencia de que la consecución de objetivos depende en gran medida del desempeño personal, frente a un juego colectivo donde los resultados e, incluso, la mejora dependen mucho del esfuerzo y la capacidad del resto de jugadores del equipo así como la dependencia de qué sea otro el que decida dónde, cómo y cuándo jugar. Del mismo modo, también en Tenis se concede mucha mayor importancia a las lesiones como obstaculizador de la consecución de objetivos, mientras que considerábamos que es en el fútbol dónde éstas producen mayor número de abandonos.

Los resultados respecto a las variables psicológicas, se sitúan en la misma línea de los resultados obtenidos en las investigaciones acerca de las características psicológicas relacionadas con el alto rendimiento, comparando depor-



tistas de elite y de no-elite, o deportistas que obtienen éxito y deportistas que no lo consiguen. El patrón general de resultados es el de ausencia de diferencias entre ambos deportes tanto en motivación hacia la tarea y al ego, como en las variables de orientación en contextos deportivos y las escalas de burnout. De hecho, sólo se observan diferencias significativas a favor del tenis en influencia de la evaluación en el rendimiento, y a favor de los jugadores de fútbol en motivación y en autorrealización. Hay que destacar que en las variables más relacionadas con el estrés, como cansancio emocional y control del estrés o en las habilidades psicológicas las medias de ambos grupos no difieren. El análisis de las diferencias entre ambos deportes en la predicción de los criterios, ya sean las escalas de orientación a la tarea o al ego o los niveles de satisfacción, a partir de las variables psicológicas nos permite obtener conclusiones sobre la relevancia de las variables consideradas en cada deporte y, sobre todo, las diferencias en dicha relevancia entre deportes individuales y colectivos. En general, se observa que los porcentajes de varianza predicha por las variables psicológicas ( $R^2$ ) son siempre mayores, en algunos casos con diferencias superiores al 20%, en el tenis que en el fútbol. Este patrón implica que las variables psicológicas tienen mayor incidencia en la satisfacción y la motivación en deportes individuales que colectivos, y apoya la necesidad de considerar el trabajo psicólogo como un aspecto a planificar desde edades

tempranas en el campo del tenis para favorecer un adecuado desarrollo integral de los deportistas.

## REFERENCIAS

- Buceta, J. M., Gimeno, F. & Pérez-Llantada, M. C. (1994). Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD). Universidad Nacional de Educación a Distancia
- Cervelló, E.; Escartí, A; Balaguer, I. (1999). Relaciones entre la orientación a meta y la satisfacción de los resultados deportivos, las creencias sobre las causas de éxito en deporte y la diversión con la práctica deportiva, *Revista de psicología del deporte*, 8 (1), 7-19.
- Garcés de Los Fayos, E. J. (1993). Frecuencia de burnout en deportistas jóvenes. Estudio exploratorio. *Revista de Psicología del Deporte*, 4, 55-63.
- Garcés de los Fayos (2004) Burnout en deportistas: propuesta de un sistema de evaluación e intervención integral. Ed. EOS
- Raedeke, T.D., Lunney, K; y Venables, K. (2002) Understanding Athlete burnout: Coach Perspectives. *Journal of sport Behaviour*, Vol, 25, nº2, 182-206.
- Rotella, J.R, Hanson.T, Coop.R.H (1991). Burnout in Youth Sports. *The Elementary School Journal*, Vol 91, Nº 5, 421-428
- Weinberg, R, Gould. D.(1996) Fundamentos de la Psicología del deporte y el Ejercicio Físico. Barcelona, Ariel. • Weinberg,





R.S., Richardson, P.A., &  
Jackson, A.J. (1981). Effect  
of situation criticality on ten-  
nis performance of male and

female tennis players. Interna-  
tional Journal of sport Psy-  
chology, 12, 253-259