



UNIVERSITAS
Miguel Hernández

**REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA SOBRE LA
ANSIEDAD EN JÓVENES TENISTAS**



GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

Curso académico: 2024-2025

Alumno: David Pérez Romo

Tutor académico: Mariano Martínez Gómez

ÍNDICE

1. RESUMEN	3
2. CONTEXTUALIZACIÓN	4
3. PROCEDIMIENTO DE REVISIÓN (METODOLOGÍA)	6
4. OBJETIVOS	7
5. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA	8
6. DISCUSIÓN	11
7. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	12
8. BIBLIOGRAFÍA	13
9. ANEXOS	14



1. RESUMEN

La ansiedad en el deporte está convirtiéndose en un factor clave a tener en cuenta debido a su creciente importancia en el rendimiento de prácticamente cualquier deporte de competición. Las altas exigencias físicas y psicológicas de ciertos deportes como el tenis provocan que la ansiedad aumente su intensidad en los deportistas, convirtiéndose en un tema de estudio sumamente importante. Este trabajo tiene como objetivo analizar la ansiedad padecida por tenistas en edades de formación y en ambientes competitivos desde un enfoque multidimensional, así como explorar sus factores determinantes y diferentes estrategias para su manejo y control.

La revisión fue realizada siguiendo el método PRISMA, evaluando y analizando ciertos artículos que abordan la ansiedad en tenistas jóvenes. Los resultados obtenidos demuestran que los niveles de ansiedad se ven influenciados por factores personales y situacionales, como el apoyo social y la orientación motivacional. También se comprobará cómo y en qué nivel afecta la ansiedad a un tenista en función del género y la edad. Además, se identificarán diferentes estrategias para gestionar correctamente la ansiedad y saber en qué etapa de la vida competitiva debemos incluirlas y trabajarlas.

Finalmente, será presentada una propuesta de intervención que consiste en un estudio experimental donde serán diseñados diferentes entrenamientos específicos enfocados en los momentos críticos de un partido donde los niveles de ansiedad suelen incrementar exponencialmente junto a ejercicios que estimulen el desarrollo de las habilidades psicológicas básicas y mediante cuestionarios específicos recopilaremos datos sobre la ansiedad sufrida por los sujetos antes y después de estos entrenamientos para analizar la mejoría que experimentan en sus niveles de ansiedad.

2. CONTEXTUALIZACIÓN

El tenis es un deporte de raqueta que se practica entre dos jugadores (individual) o por parejas (dobles), cuyo principal objetivo es la acumulación de puntos para hacerse con la victoria. Estos se pueden lograr evitando que el rival golpee la bola o que, de golpearla, lo haga de forma forzada y errónea. Es reconocido como uno de los deportes más populares a nivel mundial y destaca tanto por exigencia física como por su alto contenido estratégico y psicológico, ya que demanda agilidad, resistencia, potencia, precisión y una enorme concentración mental. Los jóvenes tenistas se enfrentan a altos niveles de presión, ya que cada punto y cada error pueden ser determinantes en el resultado final. Esto implica que el componente psicológico juegue un rol clave en el rendimiento, y la ansiedad emerge como uno de los principales desafíos mentales en este deporte (Borkovec, 1976; Morris et al., 1981). Para evitar la ansiedad en jóvenes tenistas, se están proporcionando nuevas alternativas en el entrenamiento psicológico y nuevas perspectivas motrices y tácticas en edades de formación.

Diversos estudios han identificado factores personales y situacionales que influyen en los niveles de ansiedad de los tenistas, desde la ansiedad rasgo, autoeficacia, metas de logro y expectativas previas, hasta variables como la edad, el género y la experiencia (Perry y Williams, 1998; Hanton y Jones, 1997)

El modelo cognitivo afectivo de la ansiedad en el deporte, desarrollado por autores como Davidson y Schwartz (1976) y Burton (1998), plantea que la ansiedad competitiva tiene un carácter multidimensional, integrando tanto el componente cognitivo como el componente somático. Esta perspectiva rechaza la visión unidimensional de la ansiedad y destaca que la ansiedad cognitiva se manifiesta a través de pensamientos negativos, problemas de concentración y preocupaciones sobre el rendimiento; mientras que la ansiedad somática se refleja en respuestas físicas, como el aumento de la frecuencia cardíaca, la sudoración excesiva, la tensión muscular y otras reacciones corporales derivadas de la activación del sistema nervioso (Liebert y Morris, 1967); Burton, 1998).

La interpretación multidimensional de la ansiedad sostiene que, aunque los componentes cognitivo y somático son independientes, tienden a aparecer de forma simultánea en momentos de alta presión, como los previos a una competición (Gould et al., 1984). Según este modelo, las respuestas de los atletas a la ansiedad precompetitiva dependen de su evaluación cognitiva y de los factores situacionales y personales. Esta evaluación permite clasificar los síntomas de la ansiedad como facilitadores o inhibidores del rendimiento, en función de como los deportistas perciben su capacidad para controlar el entorno y a ellos mismos (Jones, 1991;1995).

Otro de los enfoques teóricos más utilizados en el deporte es el de las metas de logro, desarrollado por Ames (1992) y Nicholls (1989), que plantea que los atletas actúan en función de objetivos de éxito y que dependen tanto de características personales como de la percepción subjetiva del entorno. Los deportistas orientados a la tarea tienden a enfocarse en la superación personal, presentando mayor adaptabilidad y resiliencia ante el fracaso; mientras que aquellos orientados al ego se centran en demostrar superioridad frente a otros, lo que aumenta la ansiedad y reduce la persistencia ante los desafíos (Ames y Archer, 1998; Cervelló, 1996). Estudios recientes indican que una orientación al ego junto con una percepción de baja competencia se relaciona con un aumento de ansiedad somática y cognitiva, y que, por otra parte, una orientación a la tarea y una percepción elevada de autoconfianza se asocia con menores niveles de ansiedad y mayor rendimiento (Boyd et al, 1991; Hall et al.1998).

A nivel competitivo, se ha observado que la ansiedad afecta de forma diferente a hombres y mujeres. Las mujeres tienden a reportar mayores niveles de ansiedad que los hombres, con una mayor incidencia de síntomas somáticos y menor autoconfianza (Salman y Mahmoud, en prensa). Además, en situaciones de competición con recompensas monetarias, tanto hombres como mujeres suelen presentar un descenso en su rendimiento. No obstante, los hombres muestran una mayor tendencia a bloquearse, mientras que en las mujeres el impacto es menos pronunciado (Ntoumanis y Biddle, 1999). En general, el género, la edad y la experiencia influyen en los niveles de ansiedad, donde los jugadores más noveles presentan mayores niveles de ansiedad que aquellos más expertos (Ebbeck, 1991).

Múltiples estudios han concluido que altos niveles de ansiedad, especialmente aquella cognitiva, interfiere en la concentración y dificulta la toma de decisiones en momentos clave (Burton, 1998). Además, concretamente en el tenis, la enorme presión de necesitar realizar cada golpe de forma rápida y precisa provoca que los efectos de la ansiedad sean aún mayores.

La pandemia de Covid-19 ha incrementado la ansiedad en los tenistas, al añadir incertidumbre y presión en el entorno competitivo. Estas situaciones estresoras han destacado la importancia del entrenamiento psicológico para manejar la ansiedad y mejorar la capacidad de los deportistas a enfrentarse a altas presiones.

Ante este panorama, este trabajo busca analizar los niveles de ansiedad en jóvenes tenistas, su relación con variables como el género y las horas de entrenamiento, y explorar técnicas de intervención para el control y reducción de ansiedad. La hipótesis plantea que los tenistas jóvenes experimentan mayor ansiedad y menor y menor autoconfianza antes de la competición, y que existen diferencias de género en las respuestas emocionales ante la presión competitiva, siendo los hombres menos propensos a la ansiedad.

3. PROCEDIMIENTO DE REVISIÓN (METODOLOGÍA)

Esta revisión bibliográfica ha seguido el lineamiento del método PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses), el cual es el gold standard para la elaboración de artículos científicos.

Se definieron los objetivos de la revisión y se establecieron criterios de inclusión y exclusión, tomando en cuenta diversos factores como el tipo de muestra (jóvenes tenistas en etapa de formación, ambos géneros y edad) y las variables a estudiar (ansiedad, autoconfianza y motivación). Una vez propuestos estos criterios, se realizó una búsqueda sistemática en bases de datos de interés como Google Académico.

A la hora de seleccionar los artículos se incluyeron varias etapas: eliminación de duplicados, lectura de títulos y resúmenes para ver si eran de interés y, por último, una lectura detallada de cada estudio seleccionado.

Después se consolidó la información de los ejemplares utilizados mediante un enfoque temático, donde destacamos la relación entre las variables a estudiar y sus implicaciones en el rendimiento específico del tenis en etapas de formación.



4. OBJETIVOS

El objetivo principal de esta revisión se centra en el análisis integral de la ansiedad en jóvenes tenistas, profundizando en sus componentes cognitivo y somático, y en los principales factores que influyen en su manifestación.

Por otra parte, se revisarán las intervenciones y estrategias propuestas para gestionar de forma óptima la ansiedad en el contexto competitivo y se destacarán posibles líneas de investigaciones futuras.

Por último, mencionar los siguientes objetivos secundarios:

- Identificar y categorizar factores personales y situacionales.
- Observar cómo influyen los componentes de la ansiedad en el rendimiento deportivo.
- Explorar estrategias de afrontamiento y técnicas de intervención desarrolladas en la literatura científica.
- Investigar las diferencias en los valores de ansiedad entre géneros.
- Conocer el papel del apoyo familiar en el desarrollo de la ansiedad.
- Identificar limitaciones en la investigación actual para proponer áreas de investigación futura.



5. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

A continuación, se presenta un historial organizado donde quedan reflejados aquellos datos, obtenidos de los artículos revisados, de interés para el estudio.

Artículo 1. Motivación y Ansiedad en Jugadores de Tenis

·Muestra: 45 sujetos con una edad media de 12.83.

·Procedimiento: Se realizaron dos intervenciones. La primera en semana sin competición, donde los sujetos respondieron unos cuestionarios de la orientación motivacional y de la percepción del clima motivacional en entrenamientos. La segunda fase se realizó en una semana con competición, en la cual los tenistas completaron una hora antes del partido un cuestionario de medida de la ansiedad precompetitiva.

·Instrumentos de medida: POSQ TEST (Percepción del éxito), PMCSQ-2 TEST (Percepción del Clima Motivacional en el Deporte) y CSAI-2 TEST con ciertos ítems eliminados debido a una disminución de la consistencia interna del cuestionario (Ansiedad Estado Precompetitiva).

·Resultados: Los deportistas presentaron mayor orientación a la tarea, percibiendo un clima motivacional hacia la tarea, lo que aumentó la autoconfianza en detrimento de la ansiedad cognitiva y somática (Anexo 1). También se observó que la orientación disposicional orientada al ego es un predictor fiable de la ansiedad cognitiva y que la orientación disposicional orientada a la tarea es una predictora de la autoconfianza. Por último, se constató que la ansiedad cognitiva y somática se correlacionan positivamente entre sí y negativamente con la autoconfianza. *Hernández*

Artículo 2. Análisis de la Ansiedad y Técnicas para su Tratamiento en Jugadores de Tenis

·Muestra: 78 sujetos (45 hombres y 33 mujeres) con una edad media de 13.14.

·Procedimiento: Los deportistas completaron un cuestionario para medir la ansiedad somática y cognitiva. Entrenaban una media de 7.90h/semana.

·Instrumentos de medida: Inventario Adaptado de Ansiedad Competitiva (Andrade et al., 2007), formado por 12 ítems que miden la ansiedad cognitiva y somática.

·Resultados: Respecto al género, se concluyó que las mujeres presentan mayores valores de las dos dimensiones de la ansiedad en comparación de los hombres (Anexo 2). Además, aquellos deportistas que entrenaban más horas a la semana obtuvieron niveles más altos en el cuestionario.

Artículo 3. Gender and Age Influence in Pre-Competitive and Post-Competitive Anxiety in Young Tennis Player

·Muestra: 42 sujetos (30 hombres y 12 mujeres) con una edad media de 13.74.

·Procedimiento: Los sujetos fueron evaluados antes, durante y después de un partido de un torneo oficial de tenis. Los niveles de ansiedad y autoconfianza fueron medidos antes e inmediatamente después del partido. Además, se aseguró que ninguna sustancia que pudiese afectar al sistema nervioso fuese ingerida por estos tenistas 24h antes del encuentro.

·Instrumentos de medida: La versión española del CSAI-2R (Inventario la Ansiedad Estado Competitiva) y del STAI-E (Inventario de la Ansiedad Rasgo).

·Resultados: Comparando los resultados de los cuestionarios antes y después del partido no se encontraron diferencias significativas (Anexo 3), aunque todos los resultados fueron más altos antes del partido. Por otro lado, los niveles de autoconfianza se mantienen iguales antes y después del encuentro.

La ansiedad estado se correlacionó positivamente con las demás variables de ansiedad y negativamente con la autoconfianza. En cuanto a la edad, se observó que los jugadores menores de 14 años obtuvieron mayores valores de autoconfianza y menores de ansiedad después del partido comparándolos con los mayores de 14 años.

Por último, las mujeres padecían mayor ansiedad estado y somática antes del partido que los hombres, esta diferencia dejó de verse notable en los valores tomados después del partido. En todos los demás valores no hubo diferencias. (Anexo 4).

Artículo 4. La Influencia del Estrés y la Ansiedad en el Rendimiento Deportivo Durante la Competencia en Tenis de Campo

·Este estudio se trata de una revisión sistemática de literatura especializada en el tema, tanto en revistas digitales como en revistas y prensas.

·Procedimiento: Se realizó una búsqueda organizada con estas palabras clave: deporte, entrenamiento, psicología, estrés y tenis de campo. Se usaron fuentes como Cochrane Library, Scielo y diferentes bases de datos como ProQuest, Apunts, Sportwissenschaft, SDS, Efdeportes y Kronos.

·Resultados:

La ansiedad y el estrés se manifiestan, alterando el rendimiento, y se intensifican en edades tempranas y de competición.

La ansiedad somática y cognitiva inhiben el rendimiento si alcanzan grandes niveles de intensidad.

Algunas estrategias para manejar la ansiedad son las siguientes: Respiración trifásica (disminuye la sobrecarga emocional), visualización positiva (contribuye mentalmente al éxito) y apoyo de padres y entrenadores (aumenta la motivación y el autocontrol).

La integración de ejercicios que estimulen la motivación, la autoconfianza y la concentración deben realizarse en el proceso de formación ya que previene el desinterés por el deporte y mejora la experiencia en la competición.

Los padres deben mostrar autocontrol y destacar las acciones positivas de sus hijos, mientras que los entrenadores deben trabajar en la motivación y confianza de sus deportistas.

Artículo 5. Habilidades Psicológicas Básicas de un Grupo de Tenistas en Formación de la Ciudad de Santiago de Cali

·Muestra: 17 sujetos (9 hombres y 8 mujeres) con una edad media de 14.47.

·Procedimiento: Se tomaron respuestas de los instrumentos mencionados a continuación durante los entrenamientos y las competiciones de los tenistas.

·Instrumentos de medida: PAR P1-R y entrevista semiestructurada.

·Resultados:

Las habilidades de los deportistas aún pueden mejorar la autoconfianza, motivación y sensibilidad emocional (Anexo 5).

No existen diferencias significativas entre hombres y mujeres, pero los hombres presentan mejores valores en la habilidad de reto competitivo.

La motivación, la actitud positiva y la autoconfianza se presenta en mayores proporciones en hombres que en mujeres.



6. DISCUSIÓN

Los estudios revisados en este trabajo profundizan y analizan variables sumamente importantes en el rendimiento deportivo, más específicamente en el tenis de competición en etapas de formación. Estas variables son la ansiedad (estado, rasgo, cognitiva y somática), el estrés y la autoconfianza. También se tienen en cuenta otros factores como la edad, el género y otras habilidades psicológicas secundarias. Además, se han delimitado los perfiles de las muestras de forma que solo toma sentido cuando se trata de tenistas jóvenes partícipes de competiciones oficiales.

Enfatizando en los resultados de los artículos 1 y 4, vemos el papel clave que ejerce la orientación motivacional en la ansiedad precompetitiva. Podemos afirmar que una motivación orientada a la tarea junto a un clima motivacional orientado a la tarea se asocia a mayores niveles de autoconfianza y menores de ansiedad. Relacionando este hecho con el artículo 4, que explica la importancia de integrar ejercicios que estimulen la motivación y autoconfianza en etapas de formación, se puede sugerir que fomentar la percepción del éxito basada en la superación personal y el esfuerzo, en vez de en resultados positivos, puede ser una gran estrategia para manejar y controlar la ansiedad en estas edades.

Por otro lado, según el artículo 2 y 3, existen diferencias más o menos significativas en los niveles de ansiedad experimentados en función del género y edad. Las mujeres experimentan mayores niveles de ansiedad somática y cognitiva que los hombres, sobre todo antes de la competición, pero va desapareciendo conforme acaba el partido. Respecto a la edad, los jugadores menores de 14 años presentan mayores niveles de autoconfianza y menores de ansiedad en comparación con los mayores de 14.

Además, en el artículo 5 se demostró que los hombres tienen mayores valores en la habilidad de enfrentarse a retos competitivos, lo que influye en su percepción de motivación y autoconfianza. Contrastando este dato con el resultado del artículo 2, que afirma que las mujeres sufren mayor ansiedad, podría deducirse que la forma tan diferente de gestionar el estrés competitivo entre hombres y mujeres es un factor a tener en cuenta en el padecimiento de ansiedad en entornos competitivos.

7. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

Una vez comparados los resultados de los artículos revisados anteriormente, se va a realizar una propuesta de intervención en la que trabajaremos con las variables de la ansiedad y con las estrategias vistas anteriormente y que han resultado ser efectivas a la hora de controlar este factor tan limitante.

El objetivo principal es comprobar la eficacia que las estrategias explicadas anteriormente manejan y controlan la ansiedad de tenistas jóvenes que anteriormente mostraron niveles altos de ansiedad competitiva.

Metodología y procedimiento

- Muestra: Se escogerá un grupo de tenistas en etapa de formación que tienen alta ansiedad precompetitiva identificados mediante los cuestionarios STAI-E e Inventario Adaptado de Ansiedad Competitiva (Andrade et al.).
- Diseño de los entrenamientos: Se estructurarán de forma que se impartan tres clases semanales, focalizándose en momentos críticos donde la ansiedad incrementa en la competición (situaciones de ventajas, entrenar con gente desconocida, puntos de desempate, ambiente estresante...). Estas sesiones se combinarán con la enseñanza de la técnica de las estrategias que ayudan a disminuir la ansiedad.
- Estrategias psicológicas usadas: Respiración trifásica y visualización positiva.
- Duración del programa: No especificado, pero se necesitará de tanto tiempo como sea necesario para que las adaptaciones se produzcan (mínimo 6 meses).
- Evaluación de la ansiedad: Con el fin de observar la mejora en el control de la ansiedad, antes y después de cada entrenamiento los tenistas rellenarán los cuestionarios STAI-E y CSAI-2R, además de una entrevista estructurada donde puedan reflejar sus emociones y sensaciones.

Resultados esperados: Se espera una disminución significativa y gradual de los niveles de ansiedad somática y cognitiva, así como un aumento de la motivación y la autoconfianza.

8. BIBLIOGRAFÍA

Roa, D. M. O., Gómez, G. D. I., & Ortiz, J. D. T. (2023). Habilidades psicológicas básicas de un grupo de tenistas en formación de la ciudad de Santiago de Cali. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (50), 895-903.

Gimeno, E. C., Ruano, F. J. S. R., Pérez, R. J., Fenoll, A. N., & García, T. (2002). Motivación y ansiedad en jugadores de tenis. *European Journal of Human Movement*, (9), 141-161.

Beltrán, O. A. B., & Avella, R. E. (2015). La influencia del estrés y la ansiedad en el rendimiento deportivo durante la competencia en tenis de campo. *Lecturas: educación física y deportes*, (208), 9.

Martínez-Gallego, R., Villafaina, S., Crespo, M., & Fuentes-García, J. P. (2022). Gender and age influence in pre-competitive and post-competitive anxiety in young tennis players. *Sustainability*, 14(9), 4966.

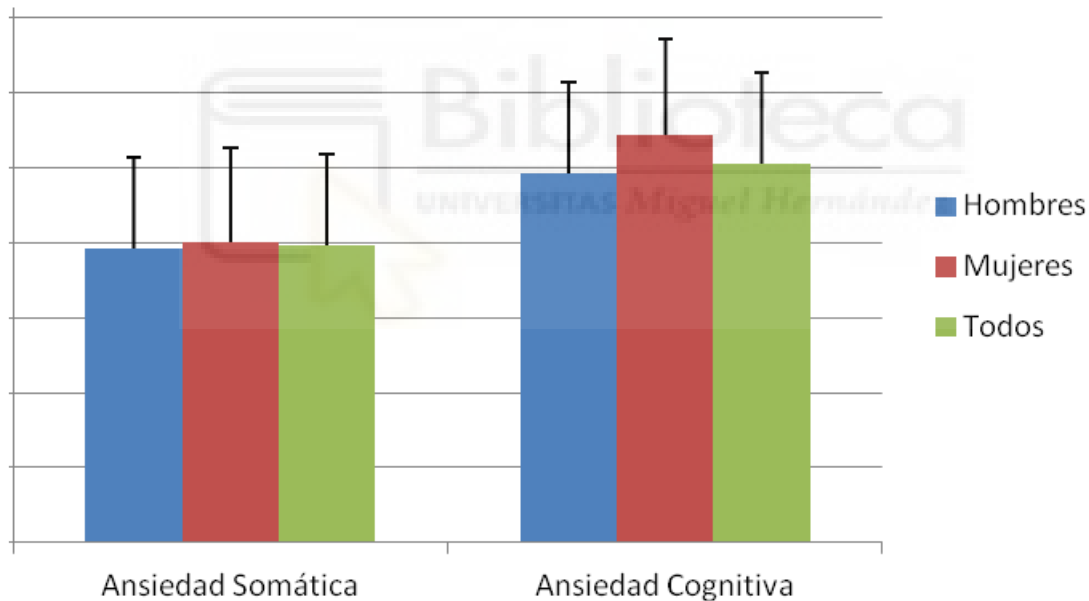
Gómez-Mármol, A., Sánchez-Alcaraz, B. J., & García, J. A. (2013). Análisis de la ansiedad y técnicas para su tratamiento en jugadores de tenis. *ITF Coaching & Sport Science Review*, 21(61), 16-19.

9. ANEXOS

Anexo 1. Estadísticos descriptivos y Coeficiente de consistencia interna del POSQ, PMCSQ-2 y del CSAI-2.

VARIABLES	COEF. ALPHA DE CRONBACH	MEDIA	D.TÍPICA
<u>Orientación Motivacional</u>			
Orientación al Ego	.78	69.73	18.58
Orientación a la Tarea	.76	87.73	12.00
<u>Percepción del Clima Motivacional en los Entrenamientos</u>			
Clima orientado al Ego	.76	21.54	13.63
Clima orientado a la Tarea	.88	75.19	10.60
<u>Ansiedad Precompetitiva</u>			
Ansiedad Somática	.78	42.58	17.97
Ansiedad Cognitiva	.72	48.32	18.22
Autoconfianza	.71	57.81	17.60

Anexo 2. Resultados de las variables medidas en el artículo 2.



Anexo 3. Resultados de las variables pre y post competición del artículo 3.

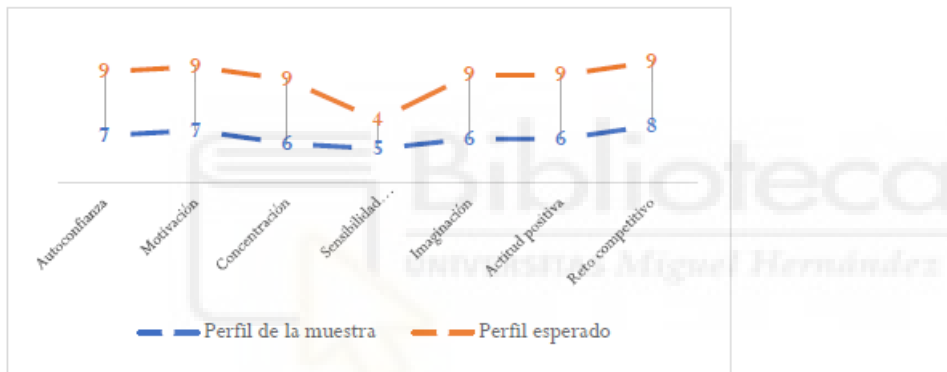
VARIABLES	Pre Mean (SD)	Post Mean (SD)	p-Value	Effect Size
STAI-E A-S	37.62 (9.83)	36.00 (13.08)	0.452	0.127
Cognitive anxiety	2.31 (0.86)	2.21 (0.87)	0.435	0.132
Somatic anxiety	1.71 (0.56)	1.67 (0.72)	0.896	0.022
Self-confidence	2.90 (0.57)	2.90 (0.67)	0.991	0.001

Anexo 4. Resultados del artículo 3 de las variables medidas en función del género.

	Variables	Girls Mean (SD)	Boys Mean (SD)	<i>p</i> -Value	Effect Size
	STAI-E A-T	31.56 (6.25)	30.58 (6.96)	0.212	0.203
Pre	STAI-E A-S	43.22 (8.36)	35.17 (7.44)	0.004 *	0.445
Post		35.78 (16.46)	36.50 (12.41)	0.143	0.248
Pre	Cognitive anxiety	2.51 (1.14)	2.28 (0.76)	0.363	0.140
Post		2.16 (0.96)	2.28 (0.86)	0.410	0.139
Pre	Somatic anxiety	2.02 (0.60)	1.58 (0.48)	0.004 *	0.440
Post		1.56 (0.80)	1.72 (0.73)	0.517	0.110
Pre	Self-confidence	2.87 (0.62)	2.92 (0.56)	0.333	0.150
Post		2.96 (0.66)	2.86 (0.70)	0.532	0.106

SD: Standard Deviation; STAI-E A-T: State Trait Anxiety Inventory A-Trait; STAI-E A-S: State Trait Anxiety Inventory A-State; * *p*-value < 0.05.

Anexo 5. Comparativa entre el perfil de la muestra y el perfil esperado de habilidades básicas psicológicas.



Gráfica 1. Perfil de la muestra Vrs Perfil esperado. Fuente: Elaboración propia.