

## **Factores Motivacionales en el Tenis De Mesa: Una Revisión Sistemática Desde la Teoría de la Autodeterminación**

Carlos Andrés Torralba Cañón

Juan Antonio Moreno Murcia

Universidad Miguel Hernández (España)



## Resumen

Esta revisión sistemática analizó 16 estudios publicados entre 2020 y 2025 sobre los factores motivacionales que influyen en el rendimiento, la participación y la adherencia en el tenis de mesa; basándose en la teoría de la autodeterminación, se evaluó como la motivación autónoma frente a la controladora incide en estas variables clave. Para el desarrollo de esta revisión sistemática se siguió una metodología basada en la guía PRISMA de Page et al., 2021. La síntesis evidenció que la motivación autónoma es un factor primordial para fomentar la participación, adherencia y rendimiento en jugadores de tenis de mesa, independiente de la población, contexto o nivel de competencia. Las evidencias de los estudios analizados sugieren una tendencia a favor de intervenciones que promuevan la autodeterminación, reflejada en las mejoras significativas en la autoeficacia, rendimiento técnico y bienestar psicológico.

*Palabras clave:* Autodeterminación, Factores Motivacionales, Rendimiento Deportivo, Adherencia, Bienestar Psicológico.

### **Abstract**

This systematic review analyzed 16 studies published between 2020 and 2025 on the motivational factors influencing performance, participation, and adherence in table tennis. Based on Self-Determination Theory, the review examined how autonomous motivation, in contrast to controlled motivation, impacts these key variables. The development of this systematic review followed a methodology grounded in the PRISMA guidelines by Page et al., 2021. The synthesis of findings revealed that autonomous motivation is a critical factor in fostering participation, adherence and performance among table tennis players, regardless of population, context or competitive level. The evidence across the included studies indicates a clear trend supporting interventions that promote self-determination, as reflected in significant improvements in self-efficacy, technical performance and psychological well-being.

*Keywords:* Self-Determination, Motivational Factors, Sports Performance, Adherence, Psychological Well-being.

## Tabla de Contenido

|                                                       |                               |
|-------------------------------------------------------|-------------------------------|
| Índice de Tablas .....                                | ¡Error! Marcador no definido. |
| Índice de Gráficas.....                               | ¡Error! Marcador no definido. |
| Índice de Figuras .....                               | ¡Error! Marcador no definido. |
| Introducción.....                                     | 5                             |
| Planteamiento del Problema Objeto de Estudio .....    | 7                             |
| Descripción de Objetivo/s y/o Hipótesis .....         | 7                             |
| Descripción de las Preguntas de la Investigación..... | 8                             |
| Método .....                                          | 9                             |
| Diseño.....                                           | 9                             |
| Criterios de Inclusión y Exclusión .....              | 9                             |
| Estrategias de búsqueda .....                         | 9                             |
| Extracción de Datos.....                              | 11                            |
| Evaluación de la Calidad .....                        | ¡Error! Marcador no definido. |
| Referencias.....                                      | 11                            |

## Introducción

La motivación en el ámbito deportivo ha sido ampliamente reconocida como un factor determinante en el rendimiento, la adherencia y el desarrollo integral de los deportistas. Desde mediados del siglo XX, numerosos estudios han abordado esta temática, situando la motivación al mismo nivel de importancia que la preparación física, técnica y táctica (Gillet, Vallerand y Rosnet, 2009, como se citó en Chu, Zhang y Hung, 2018). De hecho, el interés por comprender qué impulsa a los deportistas a iniciarse, mantenerse o abandonar la práctica deportiva ha sido una de las grandes preguntas para la psicología orientada al deporte, llevando al desarrollo de teorías sólidas como la teoría de la autodeterminación (Vallerand, 1997), que analiza factores intrínsecos y extrínsecos que pueden influir en el comportamiento de los atletas. Esta teoría, también resalta el papel determinante que juega el entorno, la familia, los entrenadores e incluso la cultura en cómo se experimenta la práctica deportiva.

La motivación es esencialmente, lo que impulsa al atleta a entrenar diariamente, superar momentos difíciles como lesiones o derrotas, a resistir la adversidad y a disfrutar de los logros. Además, está estrechamente conectada con aspectos clave como el control emocional, la capacidad de sobreponerse a los obstáculos y a la confianza en uno mismo; encontrando sentido en el proceso, en la superación personal, en el vínculo con el entrenador y fundamentalmente en el disfrute del propio juego (Vallerand, 1997).

En el caso de los deportes de raqueta como el tenis, el squash, el bádminton, el pádel, la motivación tiene un papel fundamental debido a las características propias de estas disciplinas, ya que requieren rapidez mental, concentración, reacción física y control emocional, y concretamente, el tenis de mesa se juega a gran velocidad, exige reflejos muy rápidos, una necesidad continua de toma de decisiones bajo presión y se practica

individualmente o por equipos, lo que añade distintos tipos de exigencias psicológicas (Lázaro, s.f).

La práctica de esta disciplina desde edades tempranas hasta niveles profesionales e incluso en personas con discapacidad física, permite observar cómo varían los factores motivacionales en diferentes etapas de la práctica deportiva, por lo que en los últimos años la literatura ha empezado a profundizar en la motivación en el tenis de mesa. En este sentido, se ha encontrado que las necesidades psicológicas básicas como la autonomía, la conexión con otros y el sentido de competencia, influyen directamente en el estado emocional y el rendimiento de los deportistas (Salas et al., 2022).

También se ha observado, que deportistas de alto rendimiento muestran que una motivación bien trabajada es clave para mantener la concentración y manejar la presión durante la competencia (Chu, C., Chen, I., Chen, L., Huang, C., & Hung, T. 2011; Chu, T., Zhang, T., & Chen, S. 2018). No obstante, los estudios se centran en aspectos muy específicos, sin ofrecer una visión general sobre cómo se ha abordado la motivación en esta disciplina. En este sentido, resulta pertinente realizar una revisión sistemática que permita recopilar y analizar la evidencia disponible, con el propósito de identificar las estrategias empleadas, aspectos investigados, características de la población estudiada, así como las conclusiones derivadas que puedan contribuir al desarrollo de implicaciones prácticas fundamentadas.

### **Planteamiento del Problema Objeto de Estudio**

La motivación en el tenis de mesa representa un factor fundamental para la práctica, adherencia y rendimiento de los jugadores, quienes requieren niveles óptimos de motivación para mantener su concentración, disciplina y esfuerzo tanto en los momentos previos, durante y después de los entrenamientos y de las competencias (Guo y Chang, 2024). No obstante, dependiendo del nivel de práctica de cada sujeto, la motivación se verá implícita de una manera u otra.

Ahora bien, los estudios científicos han abordado la motivación en el tenis de mesa desde diversos enfoques por ser un fenómeno multidimensional, estudios con diferentes metodologías, considerando la motivación como una variable independiente o como una de las variables dependientes, contemplando una regulación intrínseca originada por la satisfacción personal del juego, o como la regulación extrínseca derivada de recompensas externas como reconocimiento social, premios, dinero, etc. Asimismo, la motivación examinada desde la dimensión del entorno social (entrenadores, familiares, pares), también condicionan su perspectiva en el tenis de mesa.

### **Descripción de Objetivo/s y/o Hipótesis**

El presente estudio, tuvo como objetivo realizar una revisión sistemática de la literatura científica sobre la motivación en el tenis de mesa, con el fin de identificar los factores motivacionales predominantes que influyen en el rendimiento, la participación y la adherencia en este deporte. Además de describir las variables más relevantes, se busca comprender cómo diferentes formas de motivación, especialmente la autónoma y controlada, inciden en estos tres aspectos clave. Desde un enfoque teórico basado en la teoría de la autodeterminación, se partió del supuesto de que la motivación autónoma, es decir aquella que nace del interés personal, la satisfacción, el disfrute y la percepción de

competencia, favorece el rendimiento y la adherencia en la práctica deportiva del tenis de mesa, en comparación con la motivación controlada, asociada a factores externos o recompensas. Esta hipótesis orientó el análisis e interpretación de los hallazgos extraídos en los estudios incluidos.

### **Descripción de las Preguntas de la Investigación**

¿Cuáles son los principales tipos de motivación en el tenis de mesa que se analizan en la literatura científica?

¿Cómo se relacionan los principales tipos de motivación en el tenis de mesa que se analizan en la literatura científica?

Para responder a estas cuestiones, el estudio busca:

**Identificar y agrupar los factores motivacionales que se estudian** en el tenis de mesa.

**Analizar la conexión entre los distintos tipos de motivación** para la práctica, adherencia y/o rendimiento deportivo en el tenis de mesa.



## **Método**

### **Diseño**

En primer lugar, se obtuvo el código de autorización COIR (TFM.MRD.JAMM.CATC.250127) por parte de la Oficina de Investigación Responsable de la Universidad Miguel Hernández de Elche (UMH), para poder realizar una revisión sistemática (RS) basada en la guía PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses), (Page et al., 2021). Para efectuar este proceso, se establecieron criterios de inclusión y exclusión de la información, luego, se realizó una búsqueda bibliográfica exhaustiva donde se identificaron y seleccionaron los estudios relevantes. Respecto a la síntesis de la información, se procedió a extraer los datos pertinentes en tablas y textos que resumieron los hallazgos obtenidos.

### **Criterios de Inclusión y Exclusión**

Se realizó una revisión sistemática de literatura científica publicada desde el año 2020 hasta marzo de 2025; contemplando estudios con participantes de cualquier sexo, edad, nivel de juego, capacidad física aparentemente normal o con algún tipo de discapacidad. De igual manera, estudios en los cuales, tanto el tenis de mesa, así como la motivación hayan sido variables estudiadas, además, publicaciones en diversos idiomas. Por otra parte, se excluyeron artículos sin acceso al texto completo, estudios duplicados, artículos de revisión, tesis de grado o revisiones literarias.

### **Estrategias de búsqueda**

Una vez indicados los criterios de inclusión, para la variable motivación, la información se buscó en inglés utilizando los siguientes términos: Motivation; Motivational Factors; Motivational Profiles y Self-efficacy, mientras que en español se buscó: Motivación; Factores Motivacionales; Perfiles Motivacionales y Autoeficacia. Respecto la variable TM se

emplearon los términos en inglés: Table Tennis y Ping-Pong, mientras que en español se utilizó: Tenis de Mesa y Ping Pong al ser una palabra categorizada como “préstamo lingüístico” que permite la adopción de palabras extranjeras en una lengua (Real Academia Española, 2010).

La búsqueda en conjunto de las dos variables se realizó utilizando los siguientes términos y operadores booleanos: Motivation AND Table Tennis OR Ping Pong, Motivación AND Tenis de Mesa OR Ping Pong; Motivational Factors AND Table Tennis OR Ping Pong, Factores Motivacionales AND Tenis de Mesa OR Ping Pong; Motivational Profiles AND Table Tennis OR Ping Pong, Perfiles Motivacionales AND Tenis de Mesa OR Ping Pong; Self-efficacy AND Table Tennis OR Ping Pong, Autoeficacia AND Tenis de Mesa OR Ping Pong.

Ahora bien, la búsqueda de información se llevó a cabo en los siguientes motores de búsqueda: Dialnet, Embase, ERIC, ProQuest, PubMed, Scopus, SPORTDiscus. De igual manera, para localizar estudios no indexados en estas bases de datos, se llevó a cabo una búsqueda adicional en: Google Académico, OVID y Scielo. Con el fin de llevar un control más preciso en la búsqueda de los estudios, se realizó una tabla donde se registraron la cantidad de artículos que se encontraron en cada uno de los motores de búsqueda respecto a los términos y operadores booleanos.

**Tabla 1**

*Registro de estudios por motores de búsqueda*

| <b>Motor de búsqueda</b> | <b>Motivation<br/>AND TT OR<br/>PP /<br/>Motivación<br/>AND TM OR<br/>PP</b> | <b>Motivational<br/>Factors AND TT<br/>OR PP / Factores<br/>Motivacionales<br/>AND TM OR PP</b> | <b>Motivational<br/>Profiles AND TT<br/>OR PP / Perfiles<br/>Motivacionales<br/>AND TM OR PP</b> | <b>Self-efficacy<br/>AND TT OR<br/>PP /<br/>Autoeficacia<br/>AND TM OR<br/>PP</b> | <b>Totales</b> |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| <b>Dialnet</b>           | #(3), R(0),<br>N(2), NA(1)                                                   | #(0), R(0), N(0),<br>NA(0)                                                                      | #(1), R(0), N(0),<br>NA(1)                                                                       | #(4), R(0),<br>N(0), NA(4)                                                        | 8              |

|                         |                               |                              |                              |                            |     |
|-------------------------|-------------------------------|------------------------------|------------------------------|----------------------------|-----|
| <b>Embase</b>           | #(11), R(3),<br>N(0), NA(8)   | #(1), R(1), N(0),<br>NA(0)   | #(1), R(1), N(0),<br>NA(0)   | #(4), R(1),<br>N(0), NA(3) | 17  |
| <b>ERIC</b>             | #(2), R(2),<br>N(0), NA(0)    | #(0), R(0), N(0),<br>NA(0)   | #(0), R(0), N(0),<br>NA(0)   | #(0), R(0),<br>N(0), NA(0) | 2   |
| <b>Google Académico</b> | #(24), R(1),<br>N(5), NA(18)  | #(9), R(7), N(0),<br>NA(2)   | #(1), R(0), N(0),<br>NA(1)   | #(5), R(2),<br>N(1), NA(2) | 39  |
| <b>OVID</b>             | #(5), R(2),<br>N(0), NA(3)    | #(0), R(0), N(0),<br>NA(0)   | #(0), R(0), N(0),<br>NA(0)   | #(3), R(0),<br>N(0), NA(3) | 8   |
| <b>ProQuest</b>         | #(0), R(0),<br>N(0), NA(0)    | #(15), R(2), N(0),<br>NA(13) | #(20), R(1),<br>N(1), NA(18) | #(0), R(0),<br>N(0), NA(0) | 35  |
| <b>PubMed</b>           | #(7), R(3),<br>N(1), NA(3)    | #(2), R(2), N(0),<br>NA(0)   | #(0), R(0), N(0),<br>NA(0)   | #(8), R(1),<br>N(3), NA(4) | 16  |
| <b>SPORTDiscus</b>      | #(9), R(5),<br>N(0), NA(4)    | #(0), R(0), N(0),<br>NA(0)   | #(0), R(0), N(0),<br>NA(0)   | #(5), R(1),<br>N(3), NA(1) | 14  |
| <b>Scielo</b>           | #(1), R(0),<br>N(0), NA(1)    | #(0), R(0), N(0),<br>NA(0)   | #(0), R(0), N(0),<br>NA(0)   | #(0), R(0),<br>N(0), NA(0) | 1   |
| <b>Scopus</b>           | #(24), R(10),<br>N(3), NA(11) | #(2), R(2), N(0),<br>NA(0)   | #(0), R(0), N(0),<br>NA(0)   | #(6), R(4),<br>N(1), NA(1) | 32  |
| <b>TOTAL</b>            |                               |                              |                              |                            | 172 |

*Nota.* TT (Table Tennis), TM (Tenis de Mesa), PP (Ping Pong), # (Cantidad de estudios), R

(Estudios repetidos), N (Estudios nuevos para RS), NA (Estudios que no aplican).

### Extracción de Datos

La extracción de datos fue realizada de manera independiente por un investigador; se registró la información relevante de cada estudio encontrado en una tabla de un documento en drive. Posteriormente los datos extraídos, se compartieron y organizaron utilizando Word-office.

### Referencias

- Ahn, H., Lee, K., & So, Y. (2021). The Mediating Effect of Disability Acceptance in Individuals with Spinal Cord Injury Participating in Sport for All. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(20), 10883.  
<https://doi.org/10.3390/ijerph182010883>
- Calo, F. S., Moraes, M. G., Pestana, D., Hirota, V. B., & Verardi, C. E. (2022). Motivation and perception of parental support: A study with young athletes of individual and team

sports. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 45, 671-678.

Cece, V., Guillet-Descas, E., Tessier, D., & Martinent, G. (2022). Athletes' motivational and emotional outcomes related to a Need-Supportive intervention in intensive training centers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 34(6), 1206-1226.

<https://doi.org/10.1080/10413200.2021.1941425>

Çetin, A. (2020). Examination of the Table Tennis Players' General Self-Efficacy Perceptions and Sources of Sports Motivation. *Sportmetre: The Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 18(3), 52-61. <https://doi.org/10.33689/spormetre.634465>

Chu, C., Chen, I., Chen, L., Huang, C., & Hung, T. (2011). Sources of psychological states related to peak performance in elite table tennis players. Estudio presentado en el 12° Congreso de Ciencias del Deporte de la ITTF, Róterdam, Países Bajos. Recuperado el 28 de abril de 2025 de [https://www.ittfeducation.com/wp-content/uploads/resources/20-62%20Chu%20CY\\_1.pdf](https://www.ittfeducation.com/wp-content/uploads/resources/20-62%20Chu%20CY_1.pdf).

Chu, T., Zhang, T., & Chen, S. (2018). The roles of self-determined motivation and goal orientations in the physical activity intentions of Chinese college students. *Journal of sport and health science*, 7(2), 204-210.

Chu, T., Zhang, T., & Hung, T. (2018). Motivational profiles in table tennis players: Relations with performance anxiety and subjective vitality. *Journal of sports sciences*, 36(23), 2738-2750. <https://doi.org/10.1080/02640414.2018.1488517>

Guo, Z., & Chang, L. (2024). Unveiling the Mental Toughness and Performance Resilience of Table Tennis Athletes. *Journal of Education and Educational Research*, 8(3), 41-56. <https://doi.org/10.54097/4c61kb54>

- Hu, Z. (2023). Virtual Reality-Based Cooperative Learning in Physical Education: Ways to Improve Physical Performance and Motivation of Students. *International journal of Human-Computer Interaction*, 41(1), 242-253.  
<https://doi.org/10.1080/10447318.2023.2297331>
- Lautenbach, F., Löffler, J., Jeraj, D., & Musculus, L. (2021). High Fives: Effekte auf psychophysiologische Parameter und sportliche Leistung. *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 28(2), 63-74. 74. <https://doi.org/10.1026/1612-5010/a000334>
- Lázaro, E. (s.f.). Psicología aplicada al tenis de mesa. Real Federación Española de Tenis de Mesa. Recuperado el 28 de abril de 2025, de <https://www.rfetm.es/faqs-pntd>
- Luo, W., & Li, R. (2024). Application of psychological model-ARCS motivational strategies in teaching table tennis curriculum in elementary schools. *Discover Education*, 3, 286.  
<https://doi.org/10.1007/s44217-02400382-6>
- Ma, T., Du, W., & Zhang, Q. (2024). The Effect of Virtual Reality Technology in Table Tennis Teaching: A Multi-Center Controlled Study. *Sensors*, 24(21), 7041.  
<https://doi.org/10.3390/s24217041>
- Maleksabet, N., Ayatizadeh Tafti, F., & Rahavi Ezabadi, R. (2023). Enhancement of motor skill learning by a combination of ideal model-observation and self-observation. *Sport Sciences and Health Research*, 15(1), 1-12.  
<https://doi:10.22059/SSHR.2023.360448.1095>.
- Marchese, F., Malagoli, I., & Steca, P. (2022). Personality Traits and Motives in Table Tennis Players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(17), 10715. <https://doi.org/10.3390/ijerph191710715>

- Miura, R. N., Rojo, J. R., Kravchychyn, C., & Villas Boas, M. S. (2022). Motivación y calidad de vida de atletas veterano de tenis de mesa en el estado de Paraná. *Revista Peruana de Ciencia Y Actividad Física y Deporte*, 9(3), 1474-1483.
- Page, M., McKenzie, J., Bossuyt, P., Boutron, I., Hoffmann, T., Mulrow, C., & Moher, D. (2021). Declaración PRISMA 2020: una guía actualizada para la publicación de revisiones sistemáticas. *Revista Española de Cardiología*, 74(9), 790-799. <https://doi.org/10.1016/j.recesp.2021.06.016>
- Real Academia Española. (2010). *Ortografía de la lengua española*. Recuperado el 15 de marzo de 2025, de <https://www.rae.es/ortograf%C3%ADa/el-pr%C3%A9stimo-ling%C3%BC%C3%ADstico>
- Ruiz-Malagón, E. J., Delgado-García, G., López-Gutierrez, E., Zurita-Ortega, F., & Soto-Hermoso, V. M. (2020). Benefits of an intervention programme with racket sports in primary school students. *International Journal of Racket Sports Science*, 2(2), 9-17. <https://doi.org/10.30827/Digibug.65347>
- Salas Sánchez, J., González-García, H., Castro-López, R., & Prieto Andreu, J. M. (2022). Influencia de las necesidades psicológicas básicas y estados de ánimo en jugadores de tenis de mesa. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 8(3), 442–457. <https://doi.org/10.17979/sportis.2022.8.3.9164>
- Sánchez-Meca, J. (2022). Revisiones sistemáticas y meta-análisis en Educación: Un tutorial. *RiiTE Revista interuniversitaria de investigación en Tecnología Educativa*, 13, 5-40. <https://doi.org/10.6018/riite.545451>
- Sarmiento, H., Clemente, F. M., Araújo, D., Davids, K., McRobert, A., & Figueiredo, A. (2018). What performance analysts need to know about research trends in association football

(2012-2016): a systematic review. *Sports Medicine*, 48, 799-836.

<https://doi.org/10.1007/s40279-017-0836-6>

Stovba, I. R., Stolyarova, N. V., Petrozhak, O. L., Savinykh, E. Y., Nenashev, A. I., & Burnashov, Y. V. (2023). Chess-pong for cognitive training and motivation for learning and physical activities in table tennis. *Human Sport Medicine*, 23(1), 124-131.

<https://doi.org/10.14529/hsm230117>

Sun, J. (2025). A Study on the Influence of Mindfulness Training on the Psychological Factors and Skill Performance of Table Tennis Learning in College Students. *Operations Research and Fuzziology*, 15(1), 344-353. <https://doi.org/10.12677/orf.2025.151032>

Tsou, H. K., Chen, H. Y., Shin, K. C., & Lin, Y. C. (2024). Para table tennis improves psychological/mental and cardiovascular health in individuals with spinal cord injury. *NeuroRehabilitation*, 55(1), 59-68. <https://doi.org/10.3233/NRE-240083>

Vallerand, R. J., (1997). Toward A Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation. *Advances in Experimental Social Psychology*, 29, 271-360.

[https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60019-2](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60019-2)

Xiao, Y., Huang, W., Lu, M., Ren, X., & Zhang, P. (2020). Social-Ecological Analysis of the Factors Influencing Shanghai Adolescents' Table Tennis Skills: A Cross-Sectional Study. *Frontiers in Psychology*, 11, 1372. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01372>