

Rutinas de concentración en tenistas de nivel intermedio



Concentration routines in intermediate level tennis players

Hugo Santiago Trujillo Chávez.¹, Jorge Giovanni Tocto Lobato.², Orlando David Mazón Moreno.³ & Olguer Fabián Sánchez Espinoza.⁴

Recibido: 10-10-2019 / Revisado: 20-11-2019 / Aceptado: 21-12-2019 / Publicado: 04-01-2020

Abstract

DOI: <https://doi.org/10.33262/cienciadigital.v4i1.1096>

The objective of the investigation was to structure concentration routines in the intermediate level tennis players of the Polytechnic Superior School of Chimborazo (ESPOCH) to apply them before, during and after a game or training. The research is descriptive, exploratory, bibliographic field. The deductive method with qualitative-quantitative approach was applied. The sample was intentional with the total population 16 tennis players 16 male and 4 female tennis players who are between 18 and 23 years of age. An initial diagnosis was made through the tennis routines self-assessment test, then the psychological intervention was carried out with the structuring of specific concentration routines for each of the players. The data were recorded, tabulated, analyzed and interpreted and allowed to know that the application of concentration routines becomes a key element of the proper use of non-play time in ESPOCH players.

Keywords: Concentration, routines, intermediate, level tennis players.

Resumen

El objetivo de la investigación fue estructurar rutinas de concentración en los tenistas de nivel intermedio de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo (ESPOCH) para aplicarlas antes, durante y después de un partido o entrenamiento. La investigación es de nivel descriptivo, exploratorio, bibliográfico de campo. Se aplicó el método deductivo con enfoque cuali cuantitativo. La muestra fue intencional con el total de la población 16 tenistas varones y 4 mujeres que se encuentran entre los 18 y 23 años de edad. Se realizó un diagnóstico inicial mediante el test tennis routines self-assessment, después se realizó la intervención psicológica con la estructuración de rutinas de concentración específicas para cada uno de los jugadores. Los datos fueron registrados, tabulados, analizados e interpretados y permitieron conocer que la aplicación de las

¹ Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Facultad de Administración de Empresas, Riobamba, Ecuador, htrujillo@esepoch.edu.ec

² Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Facultad de Salud Pública, Riobamba, Ecuador., jtocto@esepoch.edu.ec

³ Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Facultad de Ciencias Pecuarias, Riobamba, Ecuador., orlando.mazon@esepoch.edu.ec

⁴ Gobierno Autónomo de Mocha, Deportes y recreación, Mocha, Ecuador, fsanchez_ec@yahoo.com

rutinas de concentración se convierte en un elemento clave de la adecuada utilización del tiempo de no juego en los tenistas de la ESPOCH.

Palabras claves: Rutinas, concentración, tenistas, nivel intermedio.

Introducción

La aplicación de la psicología del deporte ha evolucionado desde una actividad inicial de psicodiagnóstico y asistencia psicológica, hacia una creación de técnicas de entrenamiento para la mejora en el rendimiento del deportista (Murray, 2008). El tenis es un deporte que se caracteriza por acciones rápidas y de una alta intensidad, en el cual la preparación del jugador implica un desarrollo paralelo de las capacidades condicionales y la parte técnico – táctica; sin embargo, este desarrollo se ve limitado por la condición que tiene el deportista para ponerla en práctica durante la competencia. Es allí donde la parte psicológica se ubica en marcha y marca la diferencia entre el campeón y los demás (Beltrán & Avella, 2015).

El tenis de competición representa para el jugador un desafío mental contra el adversario y contra sí mismo, puesto que puede influenciar en su estado físico. Entre las características psicológicas que detallan Crespo y Miley (2000) figuran las siguientes:

Es un deporte individual que genera mayor estrés en relación a los deportes en equipo, pues requiere un alto grado de coordinación e implica que el jugador tome, varias decisiones en períodos muy cortos de tiempo. Existen períodos de tiempo muerto (entre puntos y en los cambios de lado de los jugadores), donde no están permitidas, las interrupciones prolongadas ni las substituciones. Además, a ciertos niveles de competición no hay árbitros supervisando los partidos; el jugador depende de la opinión honesta del adversario sobre si la pelota ha sido buena o no. El sistema de puntuación no permite nunca al jugador sentirse seguro del resultado; hay cambios constantes de las condiciones de juego como son superficies de canchas, tipos de pelota, formatos de competición y nunca se sabe cuándo concluirá el partido, pues no hay tiempo fijo de juego.

Los jugadores técnicos se sorprenden con el hecho de que cerca del 80% de tiempo de juego es invertido en otras cosas que, propiamente jugando el punto, Una buena parte del tiempo se utiliza en cambios de lado de cancha, intervalos entre los *games*, esperando del servicio y otras veces pensando. Sin embargo, durante el entrenamiento los jugadores utilizan el 70% y 80% del tiempo preparándose mentalmente (Samulski, 2006).

Según Crespo (2003) adoptar un enfoque práctico y aplicado de las técnicas psicológicas que han de aprenderse. Intentar trabajar fundamentalmente en la cancha, con ejercicios lo más

fáciles, atractivos y divertidos posible, y que puedan ser llevados a cabo directamente por los jugadores y por éstos con el entrenador.

Crespo y Miley (2000) sostienen que la concentración es una de las habilidades psicológicas que marcan el rendimiento de un tenista antes, durante y después de un partido de tenis. La misma define la capacidad de mantenerse mentalmente en el tiempo presente; o es la habilidad de focalizar señales y mensajes pertinentes del partido/entrenamiento y mantener dicho foco de atención durante la totalidad del partido/práctica. Independientemente de su nivel de juego, el tenista requiere tener un alto nivel de concentración para resolver los diferentes problemas que se puedan presentar en un partido, y para ello existen las rutinas de concentración que pueden aplicarse en determinadas situaciones que favorezcan el rendimiento del tenista.

La representación de una rutina de concentración, considera todas las acciones que realiza el jugador de tenis en los periodos de no juego. Una rutina consta de movimientos que se van incorporando hasta automatizarse. Para que una rutina ayude al objetivo esperado, debe mantener cierta flexibilidad. Además de tener relación con las particularidades de cada jugador y en algunos casos de cada momento del juego.

Según (Ojea y Vicente, 2002) el tiempo entre puntos debe caracterizarse por ser productivo, a fin de evitar las posibles distracciones. Es aconsejable el diseño de una rutina que consista en seguir pasos determinados como: beber el agua, secarse, mirar el encordado de la raqueta, realizar una respiración profunda.

Van Schoyck y Grasha (1981) sostienen que los jugadores asumen a la concentración como un proceso multidimensional, donde realizan mentalmente escaneo y un componente de enfoque. Así, en lugar de un tipo de foco de atención que prevalece para toda la duración de un partido; mientras que Balaguer (1993) sostienen que los jugadores presentan focos de atención antes del partido, antes del punto, durante puntos y entre los puntos.

Chirivella (2010) indica que el manejo de las habilidades psicológicas es de gran importancia para explicar los diferentes rendimientos. La preparación psicológica incluye el manejo de destrezas psicológicas que potencien el nivel de ejecución y rendimiento en competiciones, además el establecimiento de rutinas o planes de acción dirigidos a organizar la actuación del deportista antes, durante y después de las competiciones

Los tenistas de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo durante los entrenamientos o partidos de competición, muestran dificultades en su nivel de concentración, los cuales se evidenciaron en su rendimiento general durante el partido. Además, se distinguía que no controlaban adecuadamente el tiempo de descanso entre puntos (20 segundos) y cambios de lado (90 segundos), los cuales están reglamentados por la Federación Internacional de Tenis (ITF); es decir, realizaban acciones que no favorecían su accionar al momento de jugar los puntos. Esto se debe a un escaso trabajo psicológico en la estructuración de rutinas mentales en los tiempos de no juego que favorezcan de manera significativa en el rendimiento del jugador de tenis.

A nivel profesional, la habilidad de concentración es una parte especial de la psicología del tenista; pues se marca una diferencia competitiva cuando están equiparadas las condiciones técnicas, tácticas y físicas. Por ello es imperante la creación de una base referente a la parte psicológica en los tenistas sin importar su nivel de juego.

El objetivo de la investigación fue estructurar rutinas de concentración entre puntos y cambios de lado en tenistas universitarios de nivel intermedio para mejorar su nivel de concentración y su desenvolvimiento durante los puntos.

Metodología

La investigación es de nivel descriptivo, exploratorio, bibliográfico de campo. Se aplicó el método deductivo con enfoque cuali cuantitativo, ya se aplicó un mediante la técnica de la encuesta con un instrumento que utilizó la escala de Likert a fin en cuantificar las preguntas del cuestionario y se aplicó en dos momentos (pre- test y post-test)

La población es pequeña por lo que la totalidad de la población representa la muestra. La muestra fue intencional representada por 16 varones y 4 damas en un rango de edad de 18 a 23 años, con un nivel intermedio de juego y que son estudiantes de las diferentes carreras de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo.

La muestra de investigación (grupo de tenistas) fueron evaluados mediante un instrumento que consiste en un test de 10 preguntas acerca de la utilización de las rutinas de concentración denominado TEST TENNIS ROUTINES SELF-ASSESSMENT, ideado por Crespo, Reid y Quin (2006). El test fue realizado luego del IV Ranking Provincial de Tenis ESPOCH 2019 y fue aplicado antes y después.

Las fases de estudio iniciaron con un diagnóstico inicial sobre la utilización de las rutinas de concentración, que se realizaron antes, durante y después de los partidos con la ayuda del TEST TENNIS ROUTINES SELF-ASSESSMENT. A continuación, aplico un plan de intervención psicológico, que consistió en la estructuración de rutinas de concentración con una duración de 20 sesiones durante el periodo de 4 semanas con una duración de 30 minutos. Posterior a la intervención nuevamente se aplicó el TEST TENNIS ROUTINES SELF-ASSESSMENT para registrar los cambios producidos de la aplicación de las rutinas de concentración a la muestra de la investigación.

Los datos obtenidos antes y después de aplicar el plan de intervención fueron registrados, tabulados analizados e interpretados, con la ayuda de una hoja de cálculo de Microsoft Excel. El registro de las frecuencias fue representado en tablas y permitieron establecer las respectivas conclusiones alcanzadas en la investigación.

Resultados

La puntuación del TEST TENNIS ROUTINES SELF-ASSESSMENT en la aplicación de las rutinas de concentración se presenta a continuación:

Tabla 1. *Criterios del TEST según puntaje*

Puntaje	Criterio
< 25	Requiere trabajar en rutinas para beneficiarse positivamente de su aplicación antes, durante y después del partido.
25 - 34	Usa las rutinas satisfactoriamente; sin embargo, se beneficiarías de programas específicos de entrenamiento de habilidades mentales, para optimizar su uso de rutina antes, durante y después del partido
35-43	Usa las rutinas bien algunas situaciones, pero no tan efectivamente como podría hacerlo todo el tiempo. Se beneficiaría más, practicando rutinas mentales específicas para todas las situaciones antes, durante y después del partido; y así, realmente optimizar las rutinas
44-55	Emplea rutinas de manera muy efectiva. Debe trabajar para mantener, individualizar y maximizar los beneficios de su aplicación antes, durante y después del partido

Fuente: Test

Elaborado por: Trujillo Santiago, 2019

Resultados del Diagnóstico Inicial (pretest)

Los resultados del diagnóstico inicial de los tenistas con el TEST ROUTINES SELF-ASSESSMENT en cada una de las preguntas fueron los siguientes:

Tabla 2. TEST ROUTINES SELF-ASSESSMENT (pretest)

Pregunta	Nunca	A veces	A menudo	Siempre	Total
1. ¿Utiliza rutinas para mejorar su tenis?	17	2	1	0	20
2. ¿Antes de los partidos, duerme y se alimenta adecuadamente, y prepara todo lo que necesito?	15	4	0	1	20
3. ¿Antes del partido, calienta física y mentalmente, y tiene un plan para el partido?	8	2	4	6	20
4. ¿Antes de servir, tiene un ritual sistemático y visualiza el servicio perfecto?	18	2	0	0	20
5. ¿Entre puntos, se relaja, se activa y se prepara dependiendo de la situación?	14	3	1	2	20
6. ¿Antes de recibir, se concentra en el servidor y la pelota y tienen un plan de devolución?	2	3	5	10	20
7. ¿Durante el cambio de lado, se seca, relaja, bebe y mantienen el enfoque en el juego?	11	7	1	1	20
8. ¿Después de los partidos, me ducho, bebo, como y analizo el partido?	12	4	1	3	20
9. ¿Después del partido, se relaja, estira, lee, escucha música o duerme?	15	3	1	1	20
10. ¿Administra el tiempo de manera efectiva durante el partido?	19	1	0	0	20

Fuente: Aplicación del TEST ROUTINES SELF-ASSESSMENT

Elaborado por: Trujillo Santiago, 2019

Análisis e interpretación

El 100% de tenistas de la ESPOCH tuvieron menos de 25 puntos es decir necesitan trabajar en tus rutinas para beneficiarte positivamente de su aplicación antes, durante y después del partido. Por lo que los deportistas requieren un plan de intervención que permita mejorar su condición actual; ya que las respuestas de los deportistas en la mayoría de las preguntas tienen

una tendencia a la opción Nunca y Rara vez; mientras que las opciones de A menudo y Siempre tienen pocas frecuencias.

La mayor frecuencia registrada de la opción Siempre, se registra en pregunta donde antes de recibir, se concentra en el servidor y la pelota y tienen un plan de devolución; mientras que la mayor frecuencia negativa de la opción Nunca es referente a la pregunta 10 que se refiere a la administración del tiempo de manera efectiva durante el partido.

Resultados luego de aplicar el plan de intervención (post test)

Los resultados del Test ROUTINES SELF-ASSESSMENT después de la intervención psicológica mediante la estructuración de las rutinas de concentración fueron los siguientes:

Tabla 3. TEST ROUTINES SELF-ASSESSMENT (pos-test)

Pregunta	Nunca	A veces	A menudo	Siempre	Total
1. ¿Utiliza rutinas para mejorar su tenis?	0	1	1	18	20
2. ¿Antes de los partidos, duermes y te alimentas adecuadamente, y preparas todo lo que necesitas?	0	1	2	17	20
3. ¿Antes del partido, calientas físicamente y mentalmente, y tienes un plan para el partido?	0	0	4	16	20
4. ¿Antes de servir, tienes un ritual sistemático y visualizas el servicio perfecto?	0	1	1	18	20
5. ¿Entre puntos, te relajas, te activas y te preparas dependiendo de la situación?	0	1	2	17	20
6. ¿Antes de recibir, te concentras en el servidor y la pelota y tienes un plan de devolución?	0	0	1	19	20
7. ¿Durante el cambio de lado, te secas, te relajas, bebes y mantienes el enfoque en el juego?	0	0	3	17	20
8. ¿Después de los partidos, te duchas, bebes, comes y analizas el partido?	0	0	1	19	20
9. ¿Después del partido, te relajas, estiras, lees, escuchas música o duermes?	0	0	2	18	20
10. ¿Adminstras el tiempo de manera efectiva durante el partido?	0	1	2	17	20

Fuente: Aplicación del TEST ROUTINES SELF-ASSESSMENT

Elaborado por: Trujillo Santiago, 2019

Después de estructuración de las rutinas de concentración el 100% de tenistas de la ESPOCH tuvieron una calificación de 44 a 45 puntos es decir emplean rutinas de manera muy efectiva. Deben trabajar para mantener, individualizar y maximizar los beneficios de su aplicación antes, durante y después del partido.

DISCUSIÓN

Las rutinas de concentración se convierten en una herramienta clave de éxito en el rendimiento de un tenista puesto que le ayudan a mantener la concentración antes, durante y después de un partido o entrenamiento.

En la investigación realizada con la aplicación inicial del TEST ROUTINES SELF-ASSESSMENT en los tenistas de la ESPOCH, se pudo observar que no tienen estructurada una rutina de concentración en los diferentes momentos o situaciones que se presentan en un partido de competición o una práctica. Una de las razones, es que en los entrenamientos no se da la importancia a la parte psicológica del tenista, se da más énfasis a la práctica de los diferentes golpes, a las tácticas que se aplican en un partido. Por otra parte, la preparación física, es considerada en la planificación realizada por el entrenador; pero no se realiza un trabajo psicológico, siendo el tiempo de no juego un factor clave en las acciones que realice el deportista con el objetivo de elevar su nivel de concentración.

- a) Antes de los partidos, no se tenía una estructura o planificación definida; donde se restaba importancia a: ¿Qué va a hacer el tenista desde que despierta?, ¿Cómo se va a alimentar?, ¿Qué calentamiento previo al partido realiza? Es decir, no se precisan las actividades que favorezcan una adecuada preparación mental antes del partido o entrenamiento.

Mientras durante el partido, no tienen una rutina de concentración definida entre puntos cuando van al servicio o cuando van a la devolución del saque. Es decir, no aprovechan de forma adecuada los 20 segundos reglamentarios que hay entre puntos; no cuentan con un plan de juego que les aporte de forma significativa en el resultado final del punto.

De igual manera una vez finalizado el partido los jugadores de tenis de la ESPOCH, no realizan estiramiento o una retroalimentación; no reflexionan de cómo se desarrolló el juego a fin de conocer los errores y aciertos que se presentaron en el mismo. Lo que permite afirmar,

que no se tiene una rutina específica post partido, que contribuya de forma efectiva en su desarrollo como jugador.

Considerando los resultados del Test aplicado en el post test, es decir una vez aplicado el plan de intervención mediante la estructuración de rutinas específicas para cada uno de los jugadores de tenis de la ESPOCH y de acuerdo a sus requerimientos y características de juego; se observa un cambio significativo en la aplicación de las rutinas de concentración de cada uno de los jugadores de tenis, quienes con ya conociendo las acciones a realizar antes del partido, es decir prepararse mentalmente y llegar en las mejores condiciones para afrontar el juego. Saben que hacer desde que se levantan hasta la hora del juego; de igual manera conoce como alimentarse y cuál es la preparación del calentamiento físico y mental.

Así mismo durante disputa de los puntos, los tenistas tienen estructurada una rutina de concentración al momento del servicio y devolución. Conocen cómo reaccionar cuando ganan o pierden un punto en el juego. No piensan en el pasado, ni en el futuro, solo en su mente está el presente, el ahora. Tienen una estructura clara de lo que deben realizar apenas se termina el punto, de acuerdo al resultado obtenido en el mismo, con el objetivo de ir con el mejor performance al siguiente punto.

Es importante que los tenistas conozcan técnicas de concentración que le ayuden a elevar el nivel de esta habilidad mental, siendo uno de los principales objetivos que el tenista tenga una mente fuerte cuando gana o pierde; dentro de las rutinas de concentración de los tenistas de la ESPOCH está en reaccionar con actitud positiva, independientemente gane o pierda el punto. Centrarse en un punto fijo para elevar el nivel de concentración, esto lo puede lograr mirando la pelota o las cuerdas de la raqueta. Una vez que aplica esta técnica, se dirige a la toalla que puede estar al fondo de la malla para secarse el sudor y realizar un pequeño diálogo interno, que le ayuden a reforzar su confianza. Después ir al lugar donde va a recibir o realizar el saque; en este último golpe el ritual antes de empezar el punto sería los botes que realiza el tenista antes de ejecuta el servicio. Se debe considerar que la rutina puede variar de acuerdo a la duración del punto que se jugó, puesto que puede haber puntos largos o cortos; en los largos el tenista se toma los 20 segundos en su rutina de concentración y en los puntos cortos puede ser unos 10 segundos en los cuales adapte su rutina de concentración. Todo esto se da de acuerdo a los requerimientos del tenista durante un partido.

Una vez finalizado el partido los tenistas de la ESPOCH realizan el estiramiento respectivo y una retroalimentación en conjunto con su entrenador sobre el rendimiento alcanzado en un determinado partido, a la vez el ducharse, el relajarse, el escuchar música forma parte de su rutina de concentración después de un partido de tenis. La intervención psicológica en los tenistas de la ESPOCH aportó significativamente en su rendimiento antes, durante y después de los partidos de práctica y competición como en los entrenamientos.

Conclusiones

- Con la aplicación del pre test a la muestra de la presente investigación, develo falencias y desconocimiento de los deportistas al practicar el tenis. Es decir, que se ignora de un estado mental y físico primordial en la práctica de este deporte, el mismo da mucha importancia a la concentración antes, durante y luego de un juego.
- Los tenistas de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, mediante el plan de intervención incluyeron dentro de la planificación del entrenamiento deportivo, la estructuración y práctica de rutinas de concentración antes, durante y después de un partido o práctica, mediante rutinas de concentración que le permiten elevar su rendimiento durante un juego o una práctica.
- La aplicación de las rutinas de concentración, se convierte en un elemento clave de la adecuada utilización del tiempo de no juego, pues orientan en comportamiento, desplazamiento y determinación de la concentración en los tenistas de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo.

Referencias bibliográficas

- Balaguer, I. (1993). Entrenamiento psicológico. M. Crespo (coord...) *Tenis*, I, 273-292.
- Beltrán, O. A., & 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*, 1.
- Chirivella, E. C. (2010). La Psicología del Deporte como profesión especializada. *Papeles del Psicólogo*, 31(3), 237-245.

- Crespo, M, Miley, D. (2000). ITF Manual de Entrenadores Avanzados. Londres: ITF Ltd.
- Crespo, Miguel. (2003). Relaciones entre el psicólogo y el entrenador de tenis.
- Ojea, G, Vicente, J. (2002). Importancia de las Rutinas en la Competición Deportiva. *Coaching & Sport Science Review*.
- Murray, J. F. (2008). TENIS INTELIGENTE. Cómo jugar y ganar el partido mental. Barcelona: Paidotribo.
- Samulski, D. M. (2006). Tenis Consejos Psicológicos para Vencer. Colombia: Kinesis.
- Van Schoyck, S. R., & Grasha, A. F. (1981). Attentional style variations and athletic ability: The advantage of a sport-specific test. *Journal of Sport Psychology*, 3(2), 149-165.

PARA CITAR EL ARTÍCULO INDEXADO

Trujillo Chávez, H. S., Tocto Lobato, J. G., Orlando David, & Sánchez Espinoza, O. F. (2020). Rutinas de concentración en tenistas de nivel intermedio. *Ciencia Digital*, 4(1), 224-235. <https://doi.org/10.33262/cienciadigital.v4i1.1096>



El artículo que se publica es de exclusiva responsabilidad de los autores y no necesariamente reflejan el pensamiento de la **Revista Ciencia Digital**.

El artículo queda en propiedad de la revista y, por tanto, su publicación parcial y/o total en otro medio tiene que ser autorizado por el director de la **Revista Ciencia Digital**.

