

UNIVERSIDAD NACIONAL
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA CIENCIAS DEL DEPORTE

**DETERMINACIÓN DE SÍNTOMAS DE BURNOUT EN
TENISTAS COSTARRICENSES DE CATEGORÍAS U12 Y
U14 EN RELACIÓN CON SU NIVEL DE DISFRUTE DEL
DEPORTE, NIVEL DE DESTREZA Y APOYO PERCIBIDO
DE SUS PADRES, MADRES Y ENTRENADORES**

Tesis sometida a la consideración del Tribunal Examinador de Trabajos de Graduación
para optar por el título de Licenciatura en Ciencias del Deporte con énfasis en
Rendimiento Deportivo.

Montenegro Gutiérrez Raquel Lizeth

Campus Presbítero Benjamín Núñez, Heredia, Costa Rica
2004

Blas
5011



15 NOV 2004

CD1430

15-11-04

Nº Inscriptio

**DETERMINACIÓN DE SÍNTOMAS DE BURNOUT EN TENISTAS
COSTARRICENSES DE CATEGORÍAS U12 Y U14 EN RELACIÓN
CON SU NIVEL DE DISFRUTE DEL DEPORTE, NIVEL DE
DESTREZA Y APOYO PERCIBIDO DE SUS PADRES, MADRES Y
ENTRENADORES**

Tesis sometida a la consideración del Tribunal Examinador de Trabajos de Graduación para optar por el título de Licenciatura en Ciencias del Deporte con énfasis en el Rendimiento Deportivo. Cumple con los requisitos establecidos por la Universidad Nacional. Heredia, Costa Rica

Miembros del Tribunal Examinador



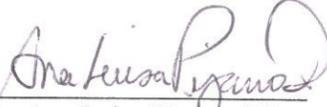
Dr. Pedro Ureña Bonilla
Decano Facultad Ciencias de la Salud



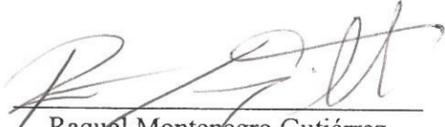
M.Sc. Gerardo Araya Vargas
Tutor



M.Sc. Mónica Mora Mora



M.Sc. Ana Luisa Pizarro Díaz



Raquel Montenegro Gutiérrez
Estudiante

Tesis sometida a la consideración del Tribunal Examinador de Trabajos de Graduación para optar por el título de Licenciatura en Ciencias del Deporte con énfasis en el Rendimiento Deportivo. Cumple con los requisitos establecidos por la Universidad Nacional. Heredia, Costa Rica

[Faint handwritten notes and signatures on the left page]

Papito! hoy te pago lo que acordamos aquella noche mientras corría la cortina junto a la cama ... no faltaste a tu parte durante 11 años. A cambio de tanto esmero yo te dedico el esfuerzo que he hecho por culminar este estudio y te entrego el título que por el obtengo.

Gracias por amarme primero!

Resumen

El propósito de esta investigación fue el determinar la relación entre el disfrute de la actividad, el nivel de destreza y el apoyo percibido de padres, madres y entrenadores en el desarrollo del burnout en tenistas varones y mujeres costarricenses entre 11 y 14 años de edad. El total de la población seleccionada fue de 75 preadolescentes, de los cuales 37 practicaban tenis de rendimiento y se encontraban empadronados en el ranking nacional, y 38 practicaban tenis recreacional; 52 fueron varones y 23 fueron mujeres. Para la recolección de los datos se emplearon tres cuestionarios. En uno a través de preguntas abiertas se pedían los datos básicos del sujetos y por medio de 15 ítems de respuesta cerrada se medía la percepción de apoyo de los progenitores y del entrenador. También en este se midió la auto-percepción de eficacia, competitividad y éxito. El segundo instrumento fue el tes del Burnout, adaptación de la escala de Bump, (1989) y el último fue el cuestionario de percepción de disfrute de la actividad física, creado por Kendzierski y De Carlo, (1991). En el análisis estadístico se empleó el ANOVA de dos vías para las variables dependientes, el análisis de correlación de Pearson, para relacionar todos los ítems del primer cuestionario con los resultados del cuestionario del burnout y del cuestionario de percepción de disfrute de la actividad física, además de promedios y desviación estándar como estadística descriptiva. Dentro de los resultados, se encontraron tres posibles variables predictoras del desarrollo de burnout en preadolescentes varones y mujeres, entre 11 y 14 años de edad que practican tenis ya sea de rendimiento o en forma recreacional. Una fue el nivel de disfrute, esta variable muestra una correlación negativa; los sujetos entre más disfrutaban de la actividad, menor riesgo de desarrollo de burnout presentaron. Las otras dos posibles predictoras fueron, la percepción de incomodidad por la presencia del padre y la percepción de incomodidad por la presencia del entrenador en las sesiones de entrenamiento; la alta percepción de incomodidad por cualquiera de estos dos, incide en una mayor predisposición al desarrollo del burnout. En cuanto al apoyo percibido de los padres, madres y entrenador, se encontró que los sujetos con una alta percepción de apoyo por cualquiera de los agentes antes citados, mostraron percibir un mayor disfrute del tenis. Además la alta percepción de apoyo por parte del entrenador se correlacionó positivamente con mayor auto-percepción de eficacia, mayor auto-percepción de competitividad y mayor auto-percepción de éxito. Al comparar los sujetos en cuanto a su nivel de destreza, se encontró que los preadolescentes varones y mujeres entre 11 y 14 años de edad que practicaban tenis de rendimiento, presentaron una auto-percepción de eficacia, auto-percepción de competitividad, auto-percepción de éxito y percepción de disfrute del tenis, mayor que sus iguales del grupo de tenis recreacional. También el grupo de rendimiento manifestó mayor percepción de apoyo por parte del entrenador que el grupo de recreación. En conclusión se apoya que el deporte de competencia no provoca necesariamente signos de burnout en los jóvenes atletas, dado que los resultados indican que los sujetos involucrados en este estudio mostraron tener tendencia al burnout más por la influencia negativa de sus padres y entrenador, y no por el hecho de pertenecer o no al deporte competitivo. Se apoya además la conexión de que a mayor repertorio de cualidades posea el niño o adolescente, mayor percepción de competencia y mayor percepción de disfrute tendrá. En cuanto a la influencia de los progenitores se concluye que puede ser positiva (percepción de apoyo) contribuyendo a una mayor percepción de disfrute o negativa (percepción de incomodidad) aumentando el riesgo al desarrollo del síndrome burnout. Se recomienda realizar estudios que evalúen el efecto no tanto de la iniciación deportiva a edad temprana, sino de la exigencia precoz al rendimiento y su incidencia en el burnout, efectuar estudios que determinen signos de burnout con las mismas variables de este estudio en deporte colectivo y considerar en futuras investigaciones los motivos de apoyo de los progenitores hacia las actividades deportivas de sus hijos.

Descriptores

Burnout, Disfrute, Apoyo percibido, Percepción de eficacia, Percepción de competencia,
Percepción de éxito, Género, Nivel de destreza.

INDICE

	Pág
Capítulo I	
Introducción	1
a) Planteamiento del Problema	1
b) Justificación	2
c) Objetivos	8
d) Palabras Claves	8
Capítulo II	
Marco Coceptual	10
a) Edad apropiada para la iniciación deportiva	11
b) Iniciación deportiva e influencia de los padres	16
c) El síndrome del Burnout en el deporte	18
Capítulo III	
Metodología	26
a) Sujetos	26
b) Instrumentos	26
c) Procedimiento	27
d) Análisis estadístico	27
Capítulo IV	
Resultados	28
Capítulo V	
Discusión	40
Capítulo VI	
Conclusiones	46
Capítulo VII	
Recomendaciones	49
Bibliografía	50
Anexos	55

INDICE DE TABLAS

	Pág
Tabla #1. Fases Sensibles para el Entrenamiento de las Diversas Cualidades	13
Tabla #2. Evolución del Rendimiento	14
Tabla #3. Modelo adaptado de Smith del agotamiento en el deporte	20
Tabla #4. Parámetros para predecir el burnout y la deserción	22
Tabla #5. Modelo Explicativo Integrador (Tridimensionalidad del Burnout)	23
Tabla #6. Resumen de promedios y desviación estándar de distintos aspectos valorados en varones y mujeres tenistas costarricenses de 11 a 14 años de edad	28
Tabla #7. Resumen de ANOVA factorial aplicado a distintos aspectos valorados en varones y mujeres tenistas costarricenses de 11 a 14 años de edad	29
Tabla #8. Resumen de promedios y desviación estándar de los ítemes del cuestionario 1 sobre la percepción de apoyo por parte de madres, padres y entrenadores y auto-percepciones de eficacia, competitividad y éxito, test de Burnout y test de percepción del disfrute de la actividad, aplicados a varones y mujeres tenistas costarricenses de 11 a 14 años de edad	30
Tabla #9. Resumen de ANOVA factorial aplicado a los ítemes de la tabla #8	31
Tabla #10. Resumen de promedios y desviación estándar de la variable "Tu mamá juega o jugó" en relación con eficacia, competencia, éxito, burnout y disfrute, aplicados en los varones y mujeres tenistas costarricenses de 11 a 14 años de edad	33
Tabla #11. Resumen de ANOVA factorial aplicado a la variable "Tu mamá juega o jugó" en relación con eficacia, competencia, éxito, burnout y disfrute, aplicados en los varones y mujeres tenistas costarricenses de 11 a 14 años de edad ...	33
Tabla #12. Resumen de promedios y desviación estándar de la variable "Tu papá juega o jugó" en relación con eficacia, competencia, éxito, burnout y disfrute, aplicados en los varones y mujeres tenistas costarricenses de 11 a 14 años de edad	34
Tabla #13. Resumen de ANOVA factorial aplicado a la variable "Tu papá juega o jugó" en relación con eficacia, competencia, éxito, burnout y disfrute, aplicados en los varones y mujeres tenistas costarricenses de 11 a 14 años de edad ..	34
Tabla #14. Resumen de promedios y desviación estándar de las variables motivo de inicio en relación con eficacia, competencia, éxito, burnout y disfrute	35
Tabla #15. Resumen de ANOVA factorial para el motivo de inicio en relación con eficacia, competencia, éxito, burnout y disfrute	35

Tabla #16. Resumen de correlación de Pearson para las variables dependientes medidas en varones y mujeres tenistas costarricenses de 11 a 14 años de edad	36
Tabla #17. Edad idónea de aprendizaje óptimo	44

Capítulo I

INTRODUCCION

Planteamiento del Problema

Los futuros talentos deportivos dependen de la formación que hoy se le este aplicando a los atletas juveniles. El alto porcentaje de deserción deportiva no solo ocurre en Costa Rica, si bien, no hay que esperar que todos los niños que se inician en el deporte competitivo sean campeones innatos deben los dirigentes poner especial atención al por qué un escaso porcentaje de jóvenes pasan a la esfera del deporte profesional.

El síndrome del burnout en el deporte se considera una respuesta fisiológica y psicológica exhaustiva que una vez presente en el atleta este rompe con el deporte porque se siente fastidiado, cae en un estado psicológico de no querer saber nada más. Los jóvenes suelen estresarse con la demanda escolar y si a esta presión se suma el estrés del ambiente del deporte de competición, es muy racional el preguntarse si el burnout sea también un motivo de deserción. ¿Presentarán predisposición a padecer el síndrome del Burnout preadolescentes varones y mujeres con edades entre los 11 y 14 años de edad involucrados en el tenis de rendimiento? ¿Se pueden encontrar diferencias en cuanto al nivel de disfrute percibido en preadolescentes que realizan un deporte de forma recreativo – formativo, en comparación con niños que realizan el mismo deporte pero en forma competitiva? ¿Por qué atletas juveniles de 12 o 14 años de edad comienzan a sentir antipatía por una disciplina deportiva que antes les gustaba?.

Como entrenadores: ¿qué principio no se está cumpliendo en la planificación de esta población específica para que eso se dé? ¿A qué nivel los padres y madres estresan o contribuyen a la práctica deportiva de sus hijos?

Justificación

El deporte ha creado su propio mundo, que afecta en forma directa la convivencia del hombre dentro de la sociedad. Al día de hoy la misma sociedad se ha convertido en una competencia por alcanzar estabilidad económica y estatus. Cada cual se esfuerza y al hacerlo, el hombre y la mujer gustan del reconocimiento a la buena acción. Si al adulto le sucede esto... ¿Cuánto más le puede importar al niño sentirse premiado por su esfuerzo?

El deporte es una actividad de reglas, y es sabido que el respetar reglas da disciplina, lo que distorsiona al deporte es la parte rebelde del ser humano que le es emocionante el romper los estatutos y sobre todo el egocentrismo donde predomina, "yo soy mejor," "vean-me todos y hablen de mí." También como lo señala Weinberg y Gould, (1995) los reconocimientos económicos, la publicidad, el deseo por alcanzar grandes éxitos, se reflejan en presión por ganar y para conseguirlo entrenan todo el año con vigor e intensidad, del mismo modo los entrenadores seducidos por esas recompensas suprimen principios fisiológicos y psicológicos por el afán de "Hacer Campeones", y esta es una de las mayores distorsiones del deporte.

A través del deporte, los niños entran en contacto con el orden social y con los valores inherentes a la sociedad, (Roberts, 1992) y se les proporciona un foro en el cual pueden actuar y desarrollar habilidades, tanto físicas como sociales. Se supone que el deporte resulta útil para enseñar responsabilidad, conformidad, subordinación del propio bien a otro mayor y formación de comportamientos de logro deseables. La literatura existente demuestra que los niños se sienten atraídos por actividades en las que pueden demostrarse competencia o sentir placer, y en las que la utilización de los procesos de comparación social les permite determinar su posición relativa respecto a sus compañeros. ¡Pero existe

una paradoja! A pesar de valorar y disfrutar la experiencia deportiva, y de desear obtener una información favorable sobre la competencia respecto a los compañeros, un número asombrosamente alto de niños y adolescentes abandonan el deporte. Según las estadísticas, el 80% de todos los niños y adolescentes abandonan el deporte de competición entre los 12 y los 17 años de edad (Roberts, 1992).

Comprender las circunstancias de la participación y el abandono del deporte es un área de investigación importante en los programas deportivos infantiles. Ewing y Seefeldt, (1989) citados por Weinberg y Gould, (1995) en los Estados Unidos, encuestaron a muchachos de ambos sexos que participaban en actividades deportivas de la escuela o en programas atléticos fuera de ella. La intención fue ranquear por importancia las razones de su participación. Tanto los varones como las niñas mencionaron como razón primordial; *"porque obtienen diversión."* De manera similar Alvarado, (2000) logro determinar en un grupo de adolescentes costarricenses, que el practicar deporte, es la actividad recreativa que *"más satisfacción les produce"* y las razones para seleccionarlo es *"el compartir con los amigos"* y *"el sentirse bien."*

Ahora bien, los niños y los jóvenes no son adultos en miniatura, (Vasalo, 2002) por lo tanto sus programas deportivos deben otorgarles placer y diversión sin el riesgo de sufrir lesiones por la planificación de cargas de entrenamiento inadecuadas. Grosser, (1989) menciona que *"El deporte competitivo, se ha infiltrado en el deporte infantil,"* para el autor el deporte infantil debe conservar siempre su carácter educativo y favorecer las relaciones sociales. Sostiene que la práctica deportiva debe favorecer y respetar la evolución humana en los ámbitos cognitivo-mental, el psíquico, el social y el motor. Esto pues induce que el entrenamiento del niño y del adolescente, no se puede desprender del marco de fundamentación científica, teórica y metodológica.

Pulgarín, (2000) presenta una ideología similar a la de Grosser, (1989) ella sostiene que la actitud referida a la presión por el rendimiento deportivo del niño no es mas que una prolongación de la presión existente en el deporte profesional. La necesidad de captación de jóvenes talentos, las tempranas edades de profesionalización en algunas especialidades deportivas, por ejemplo, gimnasia, natación, tenis, hacen que se traspase a los niños los

modos de trabajo y exigencia que se utilizan con los adultos, sin reparar en la evolución cognitiva y, sobre todo, afectiva de los niños, los cuales pueden sufrir de interrupciones y bloqueos afectivos de negativa consecuencia en su desarrollo.

Muchos autores discuten que los programas desarrollados en torno a este campo deben de incluir el componente recreativo (Pérez, 2002) y que se deben de adaptar los instrumentos, canchas y reglas a los niños (Salazar, 1999) y no esperar que los niños se adapten a los juegos, y sobre todo procurar que los contenidos (Pérez, 2002) no contradigan a los fines de la educación (ver anexo #1) debiendo más bien esta ser; un medio y no un fin, un medio de educación, un medio de autovaloración y un medio de desarrollo de las capacidades y habilidades básicas.

La preocupación existente por la naturaleza del deporte infantil, se debe a que en años recientes este ha tomado otro rumbo, ya no solo se practica por diversión, sino que se induce a los niños y jóvenes al deporte de rendimiento, por lo que tienen que trabajar muy fuerte con el objetivo de ser seleccionados como talentos o ganar, motivo por el cual, muchas veces se da el sobreentrenamiento que arrastra consigo una pérdida de interés por la actividad que se practica con su posterior abandono (Vasalo, 2002).

El asociar confusamente al deporte juvenil con una empresa deportiva como lo es el deporte profesional, lleva a que las funciones desempeñadas por aquellos que deben guiar y acompañar el proceso educativo, (padres y entrenadores) resulta completamente inoperante y altamente iatrogénica para el deportista.

El deporte infanto-juvenil debe perseguir invariablemente el axioma de obtener placer por participar y no solamente por ganar. Pero sabido es, que la mayoría de las veces, los niños deportistas obtienen al finalizar el juego premios o castigos en función de sus resultados (Junyent, 1989). Al respecto Velásquez, (2003) sostiene que la competición debe ser concebida por el joven como una forma de reto, de superación y de disfrute personal, en la cual la victoria y los resultados forman parte del aliciente de la práctica, y donde su valor esta subordinado al de otros aspectos tales como la satisfacción por el esfuerzo, por la

calidad de las relaciones afectivas que conlleva la confrontación y por la sensación de diversión y bienestar derivados de la propia práctica deportiva.

Sin embargo, muchas veces esa diversión se ve truncada por el sometimiento a la especialización deportiva antes de tiempo, esa acción prematura va ocasionar someter al joven a largas horas de entrenamiento con actividades repetitivas, que disminuyen el interés por la actividad y aumentan las posibilidades de abandono.

En un estudio a fondo sobre las causas de abandono de la práctica deportiva en 50 nadadores con edades comprendidas entre los 10 y 18 años, encontraron que las principales razones alegadas fueron "otras cosas que hacer" o "un cambio de intereses." (Gould, Feltz, Horn y Weiss, 1982 citados por Weinberg y Gould, 1996). Salguero, Tuero y Márquez, (2003) en un estudio de igual orientación concluyeron que "el tener otras cosas que hacer" era la principal causa para el abandono, otras importantes se relacionaban con "escasa habilidad" "escaso interés" y "falta de diversión." En el campo costarricense Víquez, (2004) encontró que la edad promedio de abandono en exnadadores, se situó entre los 16 y 19 años, momento en que surge un "cambio de responsabilidades," en el que la mayoría de las personas se encuentran en el último año de colegio y cerca de ingresar a las carreras universitarias. Encontró además que la "baja forma" y "la falta de habilidad" fueron importantes motivos en el abandono de la práctica deportiva. Weiss y Chaumeton, (1992) citados por Weinberg y Gould, (1996) llegaron a la conclusión de que los jóvenes participantes en el deporte se diferencian de los no participantes y de los que abandonan en su nivel de percepción de competencia, es decir, los niños que presentan percepciones de baja capacidad para aprender y ejecutar destrezas deportivas no participan, (o abandonan) mientras que los que persisten exhiben niveles superiores de percepción de competencia.

Hace ya casi dos décadas atrás, la importancia de la habilidad física fue citada por Evans, (1985) citado por Roberts, (1992) quien demostró que los niños que eran eficientes en habilidades físicas, con frecuencia se les elegía como capitanes del equipo, asumían papeles dominantes en el juego y decidían quién podía o no jugar. En cuanto a los niños con escasas habilidades físicas, eran los últimos en ser elegidos, quedaban relegados a

papeles secundarios y a menudo se les impedía entrar en los juegos que estaban en marcha. El autor indica que mientras algunos niños se conforman con esto, otros se sienten desgraciados y / o abandonan dedicándose a actividades solitarias.

Aunque esta investigación no mide motivos de deserción uno de sus aportes se encuentra bajo esta orientación, donde se pretende encontrar si entre jóvenes tenista costarricenses se da una correlación entre su nivel de destreza, y su percepción de competencia, y entre su nivel de destreza y el disfrute percibido de la actividad.

La falta de diversión, el exceso de presión o la antipatía hacia el entrenador son razones negativas que motivan el abandono de la práctica deportiva (Weinberg y Gould, 1995; Salguero, et al., 2003). También el estrés y el agotamiento están entre las cuestiones más controvertidas del deporte competitivo infantil (Weinberg y Gould, 1996). Los críticos sostienen que el deporte competitivo transmite niveles demasiado elevados de estrés a los jóvenes, quienes con frecuencia sufren agotamiento por esa causa (Weinberg y Gould, 1995), e incluso los jóvenes pueden caer en Burnout porque se ven a sí mismos únicamente como atletas. (Coakley, 1992 citado por Weinberg y Gould, 1995).

En Costa Rica, la investigación de Rojas, (2003) hace una revelación inquietante. Esta autora encontró que niños y niñas de 10 y 12 años de edad que practicaban deporte competitivo individual, presentaban más cantidad de signos y síntomas dentro del diagnóstico de trastornos depresivo y somatoformes que los niños y niñas de la misma edad que no practican deporte, sin darse una diferencia significativa entre ambos sexos. La autora atribuye sus resultados a "que la carga física, psicológica y social que representa el deporte de rendimiento, puede representar un factor potencializador de ciertos padecimientos psiquiátricos en individuos susceptibles a desarrollarlos, entre ellos puede citarse la depresión y los trastornos somatoformes."(pág. 44).

Fominaya y Orozco, (1988) citados por Rojas, (2003) declaran que el deporte recreativo se diferencia del competitivo, en que el primero desde su concepción va encaminado a satisfacer anímicamente al individuo, en cambio, el de competición genera una sensación

de estrés antes, durante y después de la competición, tensión psicológica que viene determinada por el logro o fracaso en la obtención del éxito y que este resultado condicionará, a su vez, el estado de ánimo del competidor una vez finalizada la prueba.

Del otro lado, los defensores de la competencia deportiva tales como Simon y Martens, (1979) citados por Weinberg y Gould, (1995), afirman que los jóvenes deportistas no experimentan una competición excesiva, y que esta les enseña estrategias de afrontamiento que pueden transferir a otros aspectos de su vida. Estos autores evaluaron los niveles de ansiedad en muchachos con edades de 9 a 14 años que participaban en banda musical (solistas con orquesta y miembros de orquesta), equipos de evaluación académica, competencia en las clases de Educación Física y en ligas de béisbol, baloncesto, gimnasia, Jockey sobre hielo, natación y halterofilia. Los niveles exhibidos en el deporte competitivo no fueron significativamente mayores que en las otras actividades. El estado de ansiedad se vio más elevado en competición que en las prácticas, pero el cambio no fue significativo.

Esta investigación pretende comparar jóvenes que practican tenis de forma recreacional con jóvenes que practican tenis competitivo, para medir en cual de los dos grupos se da una mayor predisposición al desarrollo del burnout. Como predispositores se pretende encontrar alguna correlación entre nivel de destreza y desarrollo al burnout, y apoyo percibido de padres y desarrollo del burnout y apoyo percibido del entrenador con el desarrollo del burnout, por lo que se cree que esta investigación ha de ser un gran aporte para los involucrados en el deporte infantil costarricense, dado que en la mayoría de las investigaciones comparan grupos sedentarios con activos.

OBJETIVO

Objetivo general

Determinar la relación entre el disfrute de la actividad, el nivel de destreza y el apoyo percibido de padres, madres y entrenadores en el desarrollo del Burnout en tenistas juveniles costarricenses.

Objetivos específicos

1. Conocer las causas que aumentan o disminuyen el disfrute del tenis en jóvenes entre 11 a 14 años de edad.
2. Comparar diferencias entre los jóvenes que practican deporte competitivo y deporte recreacional, en los términos definidos en esta investigación.
3. Comparar diferencias entre géneros que practican una misma disciplina deportiva.

Palabras Claves

Competición: contienda con oposición que no acude al empleo de la fuerza, generalmente mutua entre dos o más personas o entre grupos, para alcanzar metas que no pueden ser compartidas (Merani, 1976).

Actividad Física: Serie de movimientos a menudo complejos, coordinados y relacionados con el medio ambiente y realizados por el individuo. Actividad designa habilidades motrices como la marcha, la carrera, el levantar, el empujar, etc. en su relación instrumental con el entorno (Unisport, 1992).

Destreza: se manifiesta en la facultad de dominar y controlar coordinaciones motrices, de modificarlas y de pasar de una acción coordinada a otras acciones subsiguientes, dependiendo de las transformaciones de la situación. Sus dimensiones son la fluidez de la coordinación motriz general, la movilidad del tronco, la adaptación motriz a los cambios de posición de objetos en relación con la propia persona, el equilibrio corporal o coordinación del equilibrio y la adaptación rítmica (Unisport, 1992).

Disfrute: impulso del organismo a perseguir la realización de actos que lo satisfaga. Es el deseo lo que determina el placer, para la psicología clásica, es la realización del acto lo que consigue el placer (Bolaños, 1994).

Entrenamiento Deportivo: proceso metodológicamente estructurado por el técnico deportivo, que consiste en la aplicación de cargas de trabajo que provocan en el deportista una ruptura de su estado de equilibrio mediante una fatiga controlada, la cual tras una adecuada recuperación permite una vuelta a la situación de normalidad que con el tiempo se transforma en adaptaciones que conducen a una mejora en el rendimiento (García, 1999).

Burnout: Es un concepto complejo, es una respuesta fisiológica y psicológica exhaustiva, es una respuesta exhibida como resultado de frecuentes extremos, y generalmente inefectivos esfuerzos para cumplir demandas de entrenamiento excesivas, y competitivas (Weinberg y Gould, 1995).

Entrenamiento con niños: Entrenamiento preparatorio, para un desarrollo futuro del rendimiento, en donde se ofrecen tanto las formas motrices multifuncionales como las específicas del deporte por preparar. La finalidad debe ser, el logro de una gran huella motriz de amplio repertorio. No el incremento acelerado del rendimiento (Vargas, 1998).

Capítulo II

MARCO CONCEPTUAL

El movimiento y el juego son necesidades inherentes al niño, este desde edades tempranas busca jugar y practicar deporte por su propio gusto. Sin embargo el contexto del deporte infanto-juvenil con el paso del tiempo se ha tornado cada vez más estresante y más exigente para el actor principal del juego: el niño. Muchos de los programas deportivos actuales generan actitudes contrarias a los fines de la educación y es especialmente preocupante la presión que se ejerce en algunos niños y jóvenes en cuanto a su rendimiento deportivo y a la discriminación que se produce entre unos y otros. (García, 2001; Pulgarín, 2000; Pérez, 2002).

La necesidad de captación de jóvenes talentos, las tempranas edades a las que se catapultan al área profesional en algunas especialidades deportivas, p. ej. gimnasia, natación, tenis, hace que se traspase a los niños los modos y de trabajo y exigencia que se utiliza con adultos, sin reparar que la presión de un deporte escolar que no respete la persona, su ritmo particular de aprendizaje, su edad, y que valore más el resultado que la formación, traerá secuelas físicas: microlesiones, esguinces, sobrecargas musculares, así como también secuelas psíquicas como problemas de autoestima, falta de seguridad en sí mismo, y eliminación del disfrute de la actividad que realiza (Pulgarín, 2000). Y es que la mayoría de las veces los padres y / o los entrenadores suelen equivocarse al considerar al deporte juvenil como si fuese un deporte profesional, al cual se le acomodan de forma fácil objetivos comerciales, donde el ganar es esencial y prioritario para los agentes del mismo: deportistas-entrenadores-directivos (Vasalo, 2002).

Edad apropiada para la iniciación deportiva

Los niños y los adolescentes poseen en determinadas fases evolutivas disposiciones específicas para el rendimiento deportivo. Dentro del marco de la evolución humana, el ámbito de la evolución motora es la que posee mayor relación con los procesos reguladores y funcionales en cuyas bases se apoyan las acciones motrices.

La evolución humana es biológicamente irregular, alterna períodos de evolución lenta relacionados con la edad, con las condiciones de vida y particularidades individuales, con otros de maduración rápida a nivel morfológico y funcional. Justo al final de los períodos rápidos se presentan condiciones favorables para el entrenamiento de las capacidades motrices. Se nombra a este lapso de tiempo como Fases Sensibles.

Fases Sensibles.

Etapas relativamente cortas, en las que se pueden entrenar sólo determinadas capacidades, con la seguridad de establecer fundamentos eficaces (Grosser, 1989). Estas fases son la justificación de que una misma estimulación externa aplicada a sujetos de edades diferentes, produzca efectos diferentes.

El entrenamiento con niños, niñas y adolescentes debe de considerar diversos aspectos, dentro de los cuales la edad, es quizás el papel más importante a la hora de preestablecer el tipo, progreso, e intensidad de la carga para el desarrollo de cualidades coordinativas y condicionales, pues se ha comprobado que a ciertas edades algunas orientaciones de carga de entrenamiento, no surten ningún efecto en el organismo o en el peor de los casos lo perjudica (Osorio, 1991).

También se debe de considerar con especial atención la maduración fisiológica y aspectos sociológicos, que induzcan al desarrollo equilibrado del individuo. Si dichos procesos se respetan los resultados serán mejores, dado que se respetarán los procesos fisiológicos por los cuales atraviesa el humano y no se trata de saltar etapas solo por una diferencia mínima de rendimiento. (Salazar, 1999; Pulgarín, 2000; García, 2001).

Investigaciones acerca del porque a ciertas edades se da una aceleración del aprendizaje motor, iniciaron a comienzos del siglo pasado, donde el estudio de McGraw, (1935) citado por Rigal, (1987), es un clásico del tema pertinente. Este autor realizó su estudio observando y empleando entrenamiento a unos gemelos (Jimmy y Johnny) entre la edad de 20 días a 6 años. Al principio de la experiencia los niños eran conducidos a la clínica 5 veces por semana donde pasaban 7 horas por día. Cada dos horas Johnny era entrenado en las actividades correspondientes a su edad cronológica, después, un poco más tarde en natación y patinaje. Durante este tiempo Jimmy estaba en su parque y colocado detrás de una pantalla durante las sesiones de entrenamiento de Johnny. Luego Jimmy recibió un entrenamiento intensivo durante 10 semanas.

Sus conclusiones han sido las siguientes:

- a) El entrenamiento específico ha tenido poco o ningún efecto sobre el momento de aparición de actividades filogenéticas tales como reptar, gatear, sentarse o marchar.
- b) En las actividades ontogenéticas como nadar, patinar, montar y descender planos inclinados, montar en bicicleta, etc., hacia el final de la investigación (6 años) no parece que el tratamiento particular del que se haya beneficiado Johnny haya producido en él, modificaciones mayores en comparación con las ejecuciones de su hermano.

En forma parecida anteriormente Gesell y Thompson, (1929) citados por Rigal, (1987), realizaron su estudio dando entrenamiento preferencial a uno de un par de gemelos. El gemelo A, fue entrenado cada día durante 6 semanas mientras que el gemelo B no tuvo la oportunidad de hacerlo durante el mismo lapso de tiempo. Luego del entrenamiento del gemelo A, el gemelo B fue entrenado durante 2 semanas.

Los resultados:

El gemelo B ha efectuado desde su primer ensayo una ejecución más elevada que la de A seis semanas atrás, pero menos elevada que la de A en ese mismo momento. Después de las 2 semanas de entrenamiento, el comportamiento de los gemelos era prácticamente idéntico.

15 NOV 2004/5-11-04 *Zeres* 5011

CD1430

Estas investigaciones revelan que cuando el momento de la maduración fisiológica llega, el aprendizaje inducido por el entrenamiento es más eficaz, y por ello es importante para el educador físico y para el entrenador deportivo, saber a que edades el organismo esta preparado para desarrollar las cualidades físicas.

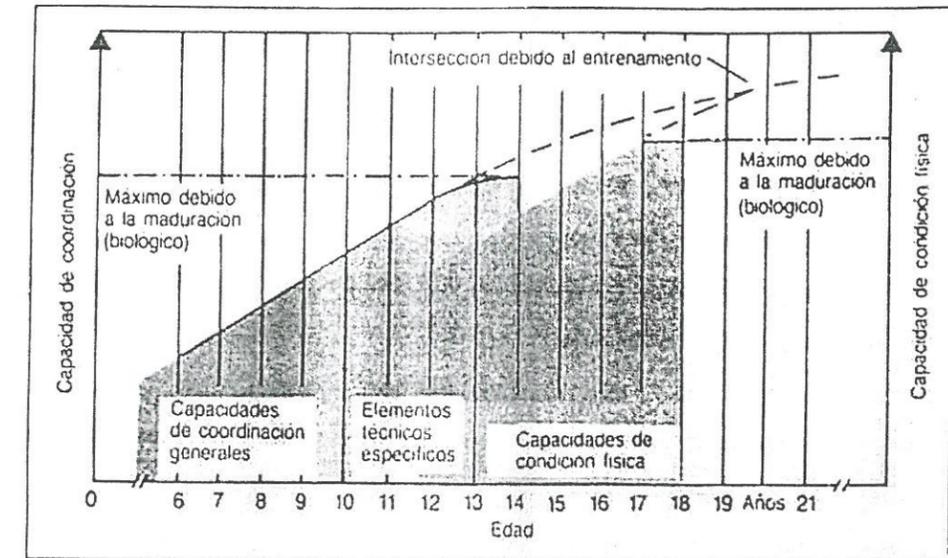


Tabla #1. Fases Sensibles para el Entrenamiento de las Diversas Cualidades

Elementos de la condición física	Edades en años							
	5 - 8	8 - 10	10 - 12	12 - 14	14 - 16	16 - 18	18 - 20	A partir de los 20 años
Fuerza máxima				+♀	+♂	++♂	+++♂	—————>
Fuerza explosiva			+♀♂	+♂	++♂	+++♂	—————>	—————>
fuerza resistencia				+♀	+♂	++♂	+++♂	—————>
Resistencia aeróbica		+♂♀	+♂♀	++♂♀	++♂♀	+++♂♀	—————>	—————>
Resistencia anaeróbica				+♀	+♂	++♂	+++♂	—————>
Velocidad de reacción		+♂♀	+♂♀	++♂♀	++♂♀	+++♂♀	—————>	—————>
Velocidad máxima de movimiento acíclico			+♀♂	+♂	++♂	+++♂	—————>	—————>
Velocidad máxima de movimiento cíclico			+♀♂	+♂	++♂	+++♂	—————>	—————>
Flexibilidad	++♂♀	++♂♀	++♂♀	+++♂♀	—————	—————	—————	—————>

Tomado de Grosser, (1989)

Tabla #2. Evolución del Rendimiento



Tomado de Grosser, (1989)

Si se analiza ambos cuadros, será fácil deducir que en el campo deportivo el proceso del entrenamiento será mejor, cuando sea estructurado sobre los pilares establecidos por las capacidades coordinativas, de las cuales las básicas (equilibrio, la coordinación, la agilidad) tienen sus fases sensibles a partir de los 6 años, alcanzando su máximo a los 11/12 años (Grosser, 1989).

En cuanto a la edad apropiada para el aprendizaje deportivo, Ruiz, (1994) expone que a partir de los seis años comienza el período apropiado para los aprendizajes prácticos, gracias a la maduración del neocórtex, a las experiencias motrices adquiridas ya por el niño y a la motivación que manifiestan por aprender. Este autor señala que es en este período donde se da un aumento progresivo de su precisión en los movimientos realizados, en los que se da un gran control visual y es por este motivo que el niño se encuentra capacitado para recibir parte del patrimonio socio - técnico adulto.

La llegada a la edad de los seis o siete años supone también para Linaza y Maltodano, (1987) mencionados por Velásquez, (2003), el comienzo de la fase de los movimientos deportivos, la cual consta de tres etapas:

1.- Etapa Transicional: Entre los seis y diez años de edad. En esta se encuentra el momento propicio para la participación en los juegos motores de reglas, y se caracteriza, desde el punto de vista motor, por la combinación y coordinación de patrones motores fundamentales, fomentando la diversificación de las actividades motrices. Aunque los niños de este rango de edad no pueden todavía percibir adecuadamente sus capacidades y limitaciones, se da una orientación hacia el logro de metas cada vez mayores. Ruiz, (1994) señala que en este rango de edad la motricidad se va diferenciando y haciéndose más precisa gracias al desarrollo biológico y el entrenamiento, a la vez que la maduración del sistema nervioso permite mayor tratamiento de información lo que determina el acceso a aprendizajes cada vez más complejos.

2.- Etapa Específica: Entre los diez y los catorce años de edad. En esta etapa se da la selección del tipo de deporte por parte de los niños, y tenderán a orientar su práctica en un sentido competitivo o recreativo. El conocimiento de sus capacidades es ya bastante importante, comienza aparecer una motivación por ejecutar correctamente las habilidades específicas, y a darse una toma de conciencia del valor de entrenar para mejorar, por lo cual diversos autores (Seybold, 1974; Meinel y Schnabel, 1988; Durand, 1988; mencionados por Velásquez, 2003) no recomiendan la especialización deportiva antes de esta etapa, señalando que a partir de los nueve años es cuando los niños y las niñas se encuentran en un momento apropiado para que la iniciación deportiva comience a ser eficaz.

De igual modo Meinel y Schnabel, (1988) mencionados por Velásquez, (2003) señalan que entre los 10/12 o 13 años de edad se encuentra la "fase de la mejor capacidad de aprendizaje motor durante la niñez", en la cual los niños y las niñas, además de mantener una gran motivación hacia el deporte y hacia el rendimiento, son capaces de adquirir movimientos nuevos sin haberlos ejercitado anteriormente, aspecto también señalado por Rigal, (1987).

De igual manera los autores Grosser, (1989) y García, Navarro y Ruiz, (1996) apuntan que a partir 9/10 hasta 12 años se determina como un período en el que se les puede exigir más a los niños, el contenido de su entrenamiento sigue siendo en prioridad las capacidades coordinativas al igual que el asentamiento de la técnica, la cual encuentra en este rango de edad su fase sensible, además la velocidad de reacción y cíclica, fuerza explosiva, resistencia aeróbica, flexibilidad, e introducción en los comportamientos tácticos.

Ulloa, (2001) también plantea el rango de los 9 - 12 años de edad, como el período de perfeccionamiento técnico específico del deporte, el cual debe ir acompañado de un trabajo de multihabilidades, es decir técnicas de otros deportes o de otras disciplinas.

3.- Etapa Especializada: A partir de los catorce años de edad. Se aprecia un cambio importante en la eficacia de las representaciones internas que los adolescentes forman de sus propias habilidades, y se puede observar, en los que deciden continuar en la práctica deportiva, un esfuerzo específico y constante dirigido a la mejora del rendimiento en modalidades deportivas concretas.

Para Grosser, (1989) a los 13 – 14/15 años, inicia la etapa de perfeccionamiento y es en estas edades donde se recomiendan las periodizaciones anuales con los conocidos períodos; preparatorios, competitivos y transitorios. Ulloa, (2001) agrega que de los 13 años en adelante, se da el desarrollo de las capacidades condicionales específicas del deporte que se practica.

Iniciación deportiva e influencia de los padres

El papel de los padres en la práctica deportiva de sus hijos es un tema que en la actualidad a tomado una dimensión cada vez más importante, ya que en muchos casos la preocupación por ofrecer a los hijos una mejor formación y preparación se traduce en una presión por conseguir resultados de forma muy inmediata, contribuyendo a así a crear un clima altamente exigente y orientado claramente al resultado (Gordillo, 1996).

Esta clara orientación al resultado frente al proceso con lleva efectos peligrosos, sobre todo en los períodos de aprendizaje como es el caso de la iniciación deportiva, en donde la percepción de habilidad de los niños en un deporte dependerá de los resultados de la competición, lo que genera gran presión que en muchos casos puede ser motivo de abandono (Cruz, 1997 citado por Gordillo, 1996).

Los padres se emocionan a veces tanto por las acciones de sus hijos que se olvidan que ellos están en un proceso de formación, esas emociones hace que la naturaleza de los padres cambie durante un juego y digan cosas inapropiadas cuando algo no les gusta, también esas emociones sin control (Kidman, McKenzie y McKenzie, 1999) hace que los padres realicen comentarios negativos provocando con ello un aumento en el nivel de estrés del niño. En algunos casos el afán por ayudar es tanto que los padres no se resisten a la tentación de hacer comentarios correctivos, consiguiendo con ello estropear el proceso de pensamiento del niño, y se ha comprobado (Rotella y Bunkers, 1987 citados por Kidman, et al., 1999) que algunos niños por escuchar al padre pierden la concentración en el juego desencadenando consecuencias no deseables.

Ante el problema existente, ¿Los dirigentes deportivos qué pueden hacer?

Gordillo, (1996) propone que el centro deportivo establezca un programa que regule las relaciones con los padres desde el momento que el niño se inscribe. En este primer contacto es interesante plantear una serie de cuestiones que pueden ayudar a enfocar y conocer qué implica llevar al hijo a practicar deporte. La intención no es asustar o inquietar a los padres, sino intentar que tengan planteamientos realistas sobre un proceso de formación en el que han de jugar un papel importante en estrecha colaboración con la escuela deportiva.

El eje central radicaría en orientar a los padres sobre cómo actuar ante los errores, las victorias, las derrotas, la actuación del árbitro o las consignas del entrenador a sus jugadores. Dicho programa también debe de informar sobre la estructura, funciones, objetivos y filosofía de la escuela deportiva y explicar con mayor énfasis los objetivos más generales relacionados con la formación integral del niño (a) en todas sus dimensiones: personal, afectiva, deportiva, etc.

El Síndrome del Burnout en el Deporte

El ejercicio físico se puede considerar también como un estrés físico. En psicología el stress o estrés, es el término utilizado para referirse a ciertos estados exaltados, (Seehan, 2001) tanto mentales y corporales y a las causas de dichos estados. Cuando una persona se encuentra con un requerimiento físico y mental o en una situación peligrosa, se dice que está bajo estrés.

Cuando un evento ocurre la persona realiza una evaluación de las demandas de la situación y de los recursos con los que cuenta para encontrar la solución, (Selye, 1976 citado por Kelley, Eklund y Taylor, 1999) cuando la evaluación indica que hay un desbalance mínimo, esta situación se considera un reto, (estrés positivo) sin embargo cuando la evaluación de la situación da un desbalance mayor y no encuentra la persona los recursos para hacerle frente a la situación (estrés negativo) y si esta circunstancia se mantiene por tiempo prolongado o de forma reiterada puede desencadenar contra productivas consecuencias inducida la reducción de la auto-confianza, altos niveles de ansiedad por tiempo prolongado y desarrollo del burnout.

El "Stress" para el Dr. Ureña (1999) no es causado por el miedo, ni por la situación ni por persona alguna. Es causado por la percepción que se haga de la situación. El agotamiento lo interpreta como el estado fisiológico que acompaña al sobreentrenamiento y que se manifiesta sobre la disposición, mientras que el fenómeno del "Burnout" o fenómeno del "Quemado," lo define como el estado de fastidio mental y cansancio físico en que el deportista ya no puede más.

Freudenberg, (1974) citado por Garcés, (1996) es el primer autor que define el burnout como un estado en el que una persona manifiesta, ante situaciones de estrés muy intensas, sentimientos de fracaso, agotamiento y sensación de estar exhausto. En el deporte Flippin (1992) citado por Garcés, (1996) es considerado el primer autor en tratar el tema del burnout en deportistas.

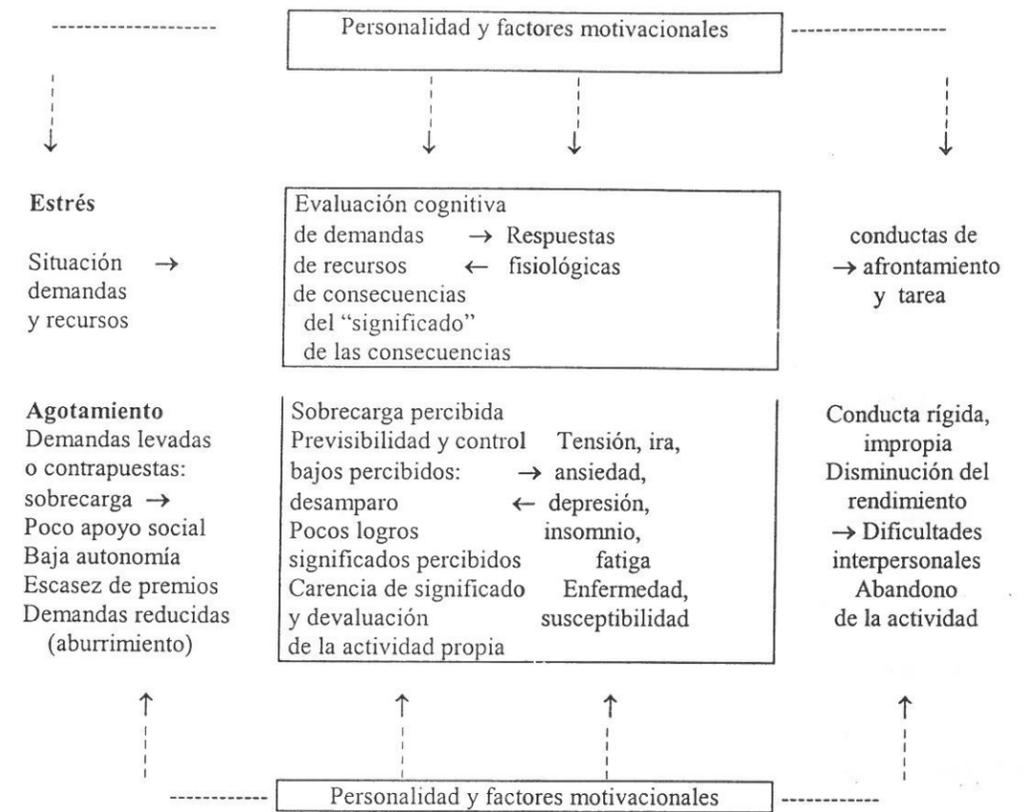
Weinberg y Gould, (1995) definen que "Burnout es un concepto complejo, una respuesta fisiológica y psicológica exhaustiva, es una respuesta exhibida como resultado de frecuentes extremos, y generalmente inefectivos esfuerzos para cumplir demandas de entrenamiento excesivas y competitivas. En resumen Burnout involucra un rompimiento psicológico emocional y a veces físico de una actividad que anteriormente se disfrutaba, esto en respuesta al estrés excesivo o poca satisfacción a través del tiempo" (pp. 435.)

A pesar de que son escasas las investigaciones que centran su estudio en el burnout en deportistas, se han llegado a plantear modelos teóricos que, desde una perspectiva u otra, han intentado explicar este fenómeno. R. E. Smith, (1986) citado por Weinberg y Gould, (1996) creó para el deporte un modelo explicativo del síndrome del burnout o agotamiento. Dicho modelo (ver tabla #3) muestra el modo en que los factores de la situación, la evaluación de esta, y las respuestas fisiológicas y las conductuales están relacionados entre sí. También el nivel de motivación y la personalidad influyen en cada uno de estos componentes.

Maslach y Jackson, (1981) citadas por Garcés, (1996) explican el burnout como un síndrome tridimensional caracterizado por;

- **Agotamiento emocional;** hace referencia a las sensaciones de sobreesfuerzo físico y hastío emocional que se produce como consecuencia de las continuas interacciones interpersonales.
- **Despersonalización;** supone el desarrollo de actitudes y respuestas cínicas hacia las personas con las que se interactúa.
- **Reducida realización personal;** conlleva la pérdida de confianza en la realización personal y la presencia de un negativo auto-concepto como resultado, muchas veces inadvertido, de las situaciones ingratas.

Tabla # 3 Modelo adaptado de Smith del agotamiento en el deporte



Tomado de Weinberg y Gould, (1996).

Los autores Schimidt y Stein (1991), en su publicación "Sport Commitment: A Model Integrating Enjoyment, Dropout, and Burnout." (Comprometerse con el deporte: Un modelo integrando disfrute, deserción y burnout.) proponen una versión un poco más extensa de la teoría de Intercambio Social, de Thibaut y Kelley's, (1959) la cual ofrece una predicción de las causas que pueden desencadenar el burnout.

Lo que la teoría postula es que "los resultados son las recompensas y costos que una persona experimenta en una actividad. Entre mayor sea la recompensa, relativa a los costos, mayores son los resultados. Desde un punto de vista atlético, las recompensas incluyen consecuencias tangibles como el dinero, propiedad, trofeos al igual que

recompensas psicológicas como lograr metas, sentimientos de competencia, la admiración y estima de otros." (Schimidt y Stein, 1991 pág.255).

Sin embargo resultados y costos no existen por si solos. Para determinar el nivel de satisfacción en una actividad o el discontinuar la participación, los resultados se comparan con dos standards:

1- El nivel de comparación (CL); ha sido definido como el punto neutral en una escala de bien y mal, pero también puede ser conceptualizado como las expectativas de uno sobre una actividad específica.

La satisfacción o atracción a una actividad está determinada comparando los resultados al (CL). En cuanto excedan los resultados al nivel de comparación, se dice que la persona esta satisfecha con la actividad e insatisfecha en cuanto caen por debajo del nivel de comparación.

2- El nivel de comparación para alternativas (CL alt); es el nivel más bajo de resultados que una persona aceptaría sin abandonar una actividad en favor de otra.

La dependencia se determina por la relación entre los resultados y el (CL alt). Mientras los resultados incrementan en relación al (CL alt), la dependencia se incrementa, cuando los resultados caen por debajo el (CL alt) no hay dependencia en la actividad y la persona se va.

Sin embargo esta teoría no nos ayuda a distinguir entre la deserción atlética y el burnout, dado que el segundo factor, tal y como lo definió Smith, (1986) citado por Schimidt y Stein, (1991) es una reacción al estrés crónico con componentes físicos, mentales y de comportamiento, el cual ocurre cuando el atleta experimenta altos niveles de estrés y bajos niveles de satisfacción por un tiempo prolongado. De acuerdo a la teoría de Thibaut y Kelley's el estrés empujaría los resultados bajo los niveles de CL alt, el atleta dejaría el deporte y el burnout en consecuencia no podría ocurrir.

Pese a que la Teoría de Intercambio Social falla en la variable de tiempo (porque el burnout es consecuencia de estrés crónico), deja muy buenas bases de inicio. Rusbult et al.

citados por Schimidt y Stein, (1991) involucran el nivel de compromiso dentro de un modelo de inversión. Dentro de este modelo, el compromiso se predice de acuerdo a la satisfacción, (recompensas menos costos) alternativas e inversiones.

Para criterio Schimidt y Stein (1991) el concepto de inversiones provee el componente que faltaba a la teoría de Thibaut y Kelley's (1959), ya que las inversiones altas son una de las razones por la que los individuos se quedan en actividades cuando los resultados resultan inferiores a las alternativas. Para estos investigadores, los parámetros del modelo de inversiones puede ayudar a predecir la participación, la deserción y el burnout de acuerdo a la combinación que se da en la siguiente tabla:

Tabla #4. Parámetros para predecir el burnout y la deserción

	Disfrute	Burnout	Deserción
Recompensas	incrementan	decrecen	decrecen
Costos	bajos o decrecimiento	en incrementan	incrementan
Satisfacción	alta o incremento	en decrece	decrece
Alternativas	bajas o decrecimiento	en bajas o decrecimiento	en incrementan
Inversiones	altas	altas	decrece

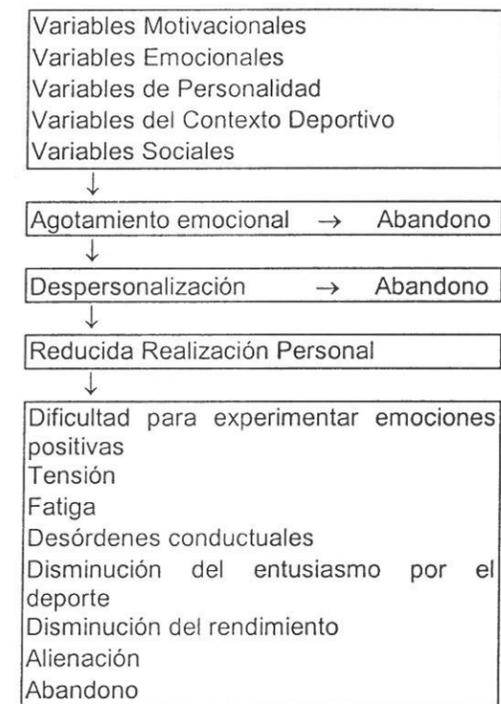
Tomado de Schimidt y Stein (1991)

De tal modo puede ser que un atleta no deje su deporte porque ve pocas alternativas o siente que ha invertido demasiado para renunciar, de igual modo puede ser que persista en él porque cree tener probabilidades de recibir recompensas, lo cual, facilita el justificar incrementos en los costos e inversiones. Estos se convierten en candidatos para el burnout, porque continúan compitiendo aun cuando ya no lo disfrutan. Schimidt y Stein, (1991).

Garcés, (1996) explica el síndrome del burnout desde una perspectiva tridimensional (ver tabla #5), que pretende ser integrador de los diversos aspectos. Este modelo parte del convencimiento de que existen diferentes grupos de variantes que pueden predisponer el

síndrome (motivacionales, emocionales, sociales, del contexto deportivo y de personalidad) que van a incidir en que, a partir de las situaciones y / o percepciones aversivas provocadas por todo lo relacionado con la actividad deportiva, aparezca el burnout.

Tabla #5. Modelo Explicativo Integrador (Tridimensionalidad del Burnout)



Tomado de Garcés, (1996)

El agotamiento es un problema creciente en el deporte competitivo infantil y juvenil, y se cree que aparece cuando los niños pierden interés a causa de haberse especializado en un deporte específico a una edad muy temprana, de dedicarle muchas horas, de soportar una presión intensa, y todo ello a lo largo de varios años. Ya a los cuatro años hay niños que empiezan a participar en deportes como gimnasia, natación, y tenis, alcanzando en ocasiones niveles de categoría internacional al llegar a los primeros años de adolescencia. Con todo esto se combina también la presión parental, haciendo que los niños corran el riesgo de presentar un estado de ansiedad demasiado elevado (Weinberg y Gould, 1996).

Weinberg y Gould, (1995) indican que en los Estados Unidos la **participación** de los niños en el deporte se acelera entre los 10 y 13 años de edad y declina constantemente para la edad de 18 años, donde un porcentaje pequeño de jóvenes permanecen en el deporte organizado, revelando estadísticamente que de cada 10 niños que se inician en el deporte, 3 a 4 se retirarán para el inicio de la próxima temporada. Este fenómeno lo atribuye el autor a factores tales como: el cambio de interés por otras actividades, pérdida de diversión, demasiada presión o disgustos con el entrenador.

Sin embargo distintos autores tales como Gould et al., 1982; Robinson y Carron, 1982 citados por Salguero, et al., (2003) ven el abandono deportivo por parte de los niños como un proceso normal de ensayo-error en la elección del deporte a practicar. En esta misma dirección, Durand (1988) citado por Salguero, et al., (2003) expone que es probable que la competencia entre las actividades que ofrece el mercado de entretenimiento influya sobre esta tendencia a "ensayar" sucesivamente varias especialidades, y a cambiar cada año de actividad. Esta inconsistencia que parece un tanteo activo, también responde a la naturaleza de la curiosidad de los niños capaces de apasionarse intensamente por una actividad durante un lapso muy breve de tiempo y a continuación olvidarla bruscamente.

En el campo del tenis, en la última época, los adolescentes y los jugadores con poco más de 20 años han dominado la escena. Steffi Graf y Mónica Seles en el circuito femenino y Peter Sampras, Andre Agassi, Todd Martin y Michael Chang en el masculino, (Weinberg y Gould, 1996) todos ellos aunque sobresalientes, fueron catapultados al tenis profesional antes de hallarse físicamente y emocionalmente preparados para afrontar el nuevo estilo de vida, lo que les condujo al agotamiento.

Los dirigentes del tenis mundial han estudiado la forma de mantener en actividad a los tenistas brillantes durante 10 o 12 años y evitar que abandonen al cabo de tres o cuatro años de iniciada su andadura (Weinberg y Gould, 1996). Han aflorado las siguientes sugerencias para reducir el agotamiento entre los jóvenes tenistas:

- Contratar a psicólogos para que ayuden a los jóvenes deportistas a enfrentarse al estrés emocional del tenis profesional.

- Reducir el número de torneos que pueden jugar los tenistas cuya edad no supere los 16 años.
- Organizar un “circuito del futuro” para jugadores entre 14 y 18 años. Partiría de un concepto de equipo y limitaría los partidos a la época de verano para no interferir con la escuela.
- Exigir un diploma de escuela superior a cualquier jugador de 18 años o más para poder competir en el circuito profesional.
- Contratar a profesores políglotas para dar clases particulares a los jugadores durante el tiempo que dure el circuito.

Capítulo III

METODOLOGÍA

Sujetos

En el estudio participo un grupo de preadolescentes con edades entre 11 y 14 años. El total de la población seleccionada fue de 75 sujetos entre varones ($n = 52$) y mujeres ($n = 23$) que practican el deporte tenis, el criterio de selección fue por conveniencia. Los 75 sujetos fueron ubicados en dos grupos:

- Grupo de Rendimiento: ($n = 37$) caracterizado por su participación en competencias nacionales e internacionales. Todos los sujetos de este grupo se encuentran empadronados en el ranking nacional.
- Grupo de Recreación: ($n = 38$) caracterizado por no participar en torneos o lo más en torneos cerrados y no se encuentran empadronados en el ranking nacional.

Instrumentos

Para la recolección de la información se emplearon tres test. En uno a través de preguntas abiertas se pedían los datos básicos del sujeto y por medio de 15 ítems de respuesta cerrada se medía la percepción de apoyo de los padres y el entrenador, también en él se midió la percepción de eficacia, competitividad y éxito. El segundo test fue el de burnout, adaptación de la escala de Bump, (1989) mencionado en Ureña, (1991) que consta de 10 ítems. El último fue el test del disfrute de la actividad física creado por Kendzierski y De Carlo, (1991) y que consta de 18 ítems (ver anexos 2, 3 y 4).

Procedimiento

Una vez que los instrumentos fueron aprobados, se procedió a visitar los clubes Costa Rica Tennis Club, Costa Rica Country Club y Centro Campero los Reyes. La aplicación de los test se dio en un lugar aparte de la zona de entrenamiento para evitar distracciones e intranquilidad a la hora de contestar. La mayor parte de los datos fueron recolectados en el torneo Copa Tennis Junior, efectuado en el mes de Noviembre del 2003 en el Costa Rica Country Club. Todos los niños contestaron cuando se mantenían en la sección de espera de cancha para efectuar el calentamiento previo al juego competitivo, o que habían llegado para dar apoyo algún compañero. Después del calentamiento hay un tiempo de espera en que es anunciado el nombre de los competidores, categoría y cancha. Los niños que llegaban con el tiempo muy ajustado y entraban de una vez a calentar, en su tiempo de espera de llamado, ya no les eran aplicados los cuestionarios, ni les fueron aplicados después de finalizado su juego, esto con el fin de evitar respuestas influenciadas por el resultado de la competición o por un aumento en el estado de ansiedad previo al juego. Cabe también aclarar que los datos fueron recolectados en los tres primeros días de clasificación, por lo que los niños no se encontraban ante los juegos de mayor importancia.

Una vez recolectada la información se procedió a la tabulación y a la aplicación del análisis estadístico.

Análisis estadístico

Para el análisis de los datos se utilizó el ANOVA de dos vías para las variables dependientes (sexo x ranking, sexo x mamá juega, sexo x papá juega, sexo x motivo de inicio), el análisis de correlación de Pearson, para relacionar todos los 15 ítems del cuestionario #1 con los resultados de los cuestionarios #2 (burnout) y #3 (disfrute), además de promedios y desviación estándar como estadística descriptiva.

Capítulo IV

RESULTADOS

En el presente capítulo se muestran los resultados obtenidos de estadística descriptiva, y del análisis de varianza para las variables dependientes. Los resultados serán presentados por medio de tablas según corresponda.

Tabla #6. Resumen de promedios y desviación estándar de distintos aspectos valorados en varones y mujeres tenistas costarricenses de 11 a 14 años de edad

Variable	Mujeres (n: 23)		
	Ranqueados (n: 10)	No ranqueados (n:13)	Total (n:23)
Edad	12,5 ± 1,26	12,46 ± 1,12	12,47 ± 1,16
Edad Inicio	8,50 ± 2,27	9,92 ± 2,92	9,30 ± 2,70
Años práct.	3,60 ± 1,10	2,19 ± 2,44	2,80 ± 2,06
Frec. Entrenamiento	3,10 ± 0,56	1,61 ± 0,86	2,26 ± 1,05
Horas por sesión	1,86 ± 0,64	1,07 ± 0,34	1,40 ± 0,61
Cantidad de torneos	17,50 ± 12,45	1,84 ± 1,95	8,65 ± 11,33
Variable	Varones (n: 52)		
	Ranqueados (n: 27)	No ranqueados (n:25)	Total (n:52)
Edad	12,77 ± 1,21	12,16 ± 1,24	12,48 ± 1,26
Edad Inicio	7,88 ± 2,20	9,56 ± 2,50	8,69 ± 2,47
Años práct.	4,33 ± 1,54	2,45 ± 1,84	3,43 ± 1,92
Frec. Entrenamiento	3,55 ± 1,3	2,24 ± 1,01	2,92 ± 1,34
Horas por sesión	2,33 ± 0,87	1,29 ± 0,61	1,83 ± 0,91
Cantidad de torneos	32,70 ± 24,14	5,12 ± 6,96	19,44 ± 22,66
Variable	Total (n: 75)		
	Ranqueados (n: 37)	No ranqueados (n:38)	Total (n:75)
Edad	12,70 ± 1,22	12,26 ± 1,20	12,48 ± 1,22
Ed. Inicio	8,05 ± 2,21	9,68 ± 2,62	8,88 ± 2,54
Años práct.	4,13 ± 1,46	2,36 ± 2,04	3,23 ± 1,97
Frec. Entrenamiento	3,43 ± 1,16	2,02 ± 0,99	2,72 ± 1,28
Horas por sesión	2,19 ± 0,84	1,22 ± 0,54	1,70 ± 0,85
Cantidad de torneos	28,59 ± 22,51	4,00 ± 5,93	16,13 ± 20,42

Nota: Frec. Entrenamiento = Frecuencia de Entrenamiento

Tabla #7. Resumen de ANOVA factorial aplicado a distintos aspectos valorados en varones y mujeres tenistas costarricenses de 11 a 14 años de edad

Variable	Fuente	gl	F	Sig.	η^2
Edad	Sexo	1	0.001	0.969	0
	Ranking	1	1.138	0.29	0.016
	Sexo x ranking	1	0.887	0.349	0.012
Edad inicio	Sexo	1	0.622	0.433	0.009
	Ranking	1	6.279	0,015*	0.081
	Sexo x ranking	1	0.04	0.841	0.001
Años de práctica	Sexo	1	1.234	0.27	0.017
	Ranking	1	13.309	0,001**	0.158
	Sexo x ranking	1	0.27	0.605	0.004
Frec. Entrenamiento	Sexo	1	4.017	0,049*	0.054
	Ranking	1	26.995	0,000**	0.275
	Sexo x ranking	1	0.098	0.755	0.001
Horas por sesión	Sexo	1	4.304	0,042*	0.057
	Ranking	1	26.189	0,000**	0.269
	Sexo x ranking	1	0.651	0.423	0.009
Cantidad de Torneos	Sexo	1	5.373	0,023*	0.07
	Ranking	1	29.418	0,000**	0.293
	Sexo x ranking	1	2.24	0.139	0.031

Nota: Frec. Entrenamiento = Frecuencia de Entrenamiento, * p < 0,05, ** p < 0,01

Según lo observado en la tabla #6, se puede asumir que la edad no fue una variable importante que pudiera haber afectado los resultados. En la tabla anterior, se encontró que la edad de inicio en la práctica del tenis arroja diferencias significativas entre los sujetos del grupo de rendimiento (ranqueados) y los del grupo de recreación (no ranqueados), donde los de rendimiento iniciaron la práctica del tenis a menor edad que los de recreación. De igual manera se encontró diferencia significativa en cuanto a los años de práctica entre los sujetos de rendimiento y los de recreación, donde los de rendimiento presentaron más años de práctica que los de recreación. En cuanto a la frecuencia de entrenamiento semanal, se encontraron diferencias significativas según el sexo y el ranking nacional. En esta variable dependiente se encontró que los varones tienen una frecuencia de entrenamiento por semana más alta que las mujeres, y los sujetos de rendimiento mostraron una mayor frecuencia de entrenamiento semanal que los sujetos de recreación.

En horas por sesión vuelven aparecer diferencias significativas según el sexo y el ranking. Se observa en esta variable que los varones invierten mayor tiempo de entrenamiento en

sus sesiones que las mujeres, de igual forma los sujetos de rendimiento presentan sesiones más largas de entrenamiento que los sujetos de recreación. En cuanto a la participación en torneos se vuelven a dar diferencias significativas según el sexo y el ranking. Se encontró que los varones han participado en más torneos que las mujeres y los sujetos de rendimiento han participado en mayor cantidad de torneos que los sujetos de recreación.

Tabla #8. Resumen de promedios y desviación estándar de los ítemes del cuestionario 1 sobre la percepción de apoyo por parte de madres, padres y entrenadores y auto-percepciones de eficacia, competitividad y éxito, test de burnout y tes de percepción de disfrute de la actividad, aplicados a varones y mujeres tenistas costarricenses de 11 a 14 años de edad

Variable	Varones (n: 52)			Mujeres (n: 23)			Total (n: 75)		
	Ranquead (n: 27)	No ranq. (n:25)	Total (n:52)	Ranquead (n: 10)	No ranq. (n:13)	Total (n:23)	Ranquead (n: 37)	No ranq. (n:38)	Total (n:75)
	2	1,72	1,86	1,4	1,69	1,56	1,83	1,71	1,77
It1	± 1,1	± 0,93	± 1,02	± 0,84	± 1,1	± 0,99	± 1,06	± 0,98	± 1,02
	2	1,56	1,78	1,6	2	1,82	1,89	1,71	1,80
It2	± 1,2	± 1,00	± 1,12	± 0,96	± 1,58	± 1,33	± 1,14	± 1,22	± 1,18
	1,25	1,36	1,30	1,6	1,46	1,52	1,35	1,39	1,37
It3	± 0,52	± 0,99	± 0,78	± 1,34	± 1,12	± 1,12	± 0,82	± 1,02	± 0,92
	4,37	4,20	4,28	4,80	4,46	4,60	4,48	4,28	4,38
It4	± 0,88	± 1,04	± 0,95	± 0,42	± 1,05	± 0,83	± 0,80	± 1,03	± 0,92
	4,48	4,04	4,26	4,90	4,61	4,73	4,59	4,23	4,41
It5	± 0,75	± 1,05	± 0,93	± 0,31	± 0,86	± 0,68	± 0,68	± 1,02	± 0,88
	4,70	4,32	4,51	4,90	3,84	4,30	4,75	4,15	4,45
It6	± 0,46	± 0,85	± 0,69	± 0,31	± 1,51	± 1,25	± 0,43	± 1,12	± 0,90
	1,74	1,48	1,61	1,10	1,69	1,43	1,56	1,55	1,56
It7	± 0,90	± 0,71	± 0,82	± 0,31	± 1,25	± 0,99	± 0,83	± 0,92	± 0,87
	1,85	1,60	1,73	1,20	1,92	1,60	1,67	1,71	1,69
It8	± 0,86	± 0,86	± 0,86	± 0,42	± 1,38	± 1,11	± 0,81	± 1,06	± 0,94
	1,92	1,64	1,78	1,40	2,15	1,82	1,78	1,81	1,80
It9	± 0,91	± 0,75	± 0,84	± 0,84	± 1,46	± 1,26	± 0,91	± 1,06	± 0,98
	3,44	2,92	3,19	2,90	3,07	3,00	3,29	2,97	3,13
It10	± 1,21	± 1,32	± 1,28	± 1,66	± 1,55	± 1,56	± 1,35	± 1,38	± 1,36
	3,55	3,00	3,28	3,20	3,15	3,17	3,45	3,05	3,25
It11	± 1,45	± 1,32	± 1,40	± 1,54	± 1,81	± 1,66	± 1,46	± 1,48	± 1,48
	3,74	3,56	3,65	3,40	3,00	3,17	3,64	3,36	3,50
It12	± 1,19	± 1,22	± 1,20	± 1,71	± 1,82	± 1,74	± 1,33	± 1,45	± 1,39
	3,22	2,88	3,05	3,50	2,61	3,00	3,29	2,78	3,04
Eficacia	± 0,57	± 0,60	± 0,60	± 0,52	± 0,65	± 0,73	± 0,57	± 0,62	± 0,64
	3,44	3,12	3,28	3,50	2,61	3,00	3,45	2,94	3,20
Competencia	± 0,64	± 0,60	± 0,63	± 0,52	± 0,76	± 0,79	± 0,60	± 0,69	± 0,69
	2,85	2,76	2,80	3,40	2,46	2,86	3,00	2,65	2,82
Éxito	± 0,60	± 0,66	± 0,62	± 0,51	± 0,66	± 0,75	± 0,62	± 0,66	± 0,66
	20,92	19,76	20,36	24,00	21,46	22,56	21,75	20,34	21,04
Burnout	± 6,79	± 5,94	± 6,36	± 10,48	± 7,10	± 8,61	± 7,92	± 6,32	± 7,14
	109,92	106,48	108,26	118,8	107,15	112,21	112,32	106,71	109,48
Disfrute	± 13,16	± 16,53	± 14,82	± 6,74	± 12,54	± 11,80	± 12,34	± 15,11	± 14,01

Nota:

IT1: Te incomoda que esté tu mamá presente cuando entrenas.

IT2: Te incomoda que esté tu papá presente cuando entrenas.

IT3: Te incomoda que esté tu entrenador presente cuando entrenas.

IT4: Tu mamá te apoya para que practiques este deporte.

IT5: Tu papá te apoya para que practiques este deporte.

IT6: Tu entrenador te apoya para que practiques este deporte.

IT7: Te da pena con tu mamá cuando no ganas en alguna competencia.

IT8: Te da pena con tu papá cuando no ganas en alguna competencia.

IT9: Te da pena con tu entrenador cuando no ganas en alguna competencia.

IT10: Piensas que tu mamá se preocupa demasiado por tu rendimiento.

IT11: Piensas que tu papá se preocupa demasiado por tu rendimiento.

IT12: Piensas que tu entrenador se preocupa demasiado por tu rendimiento.

Tabla #9. Resumen de ANOVA factorial aplicado a los ítemes de la tabla #8

Variable	Fuente	F	Sig.	η^2
It1	Sexo	1.484	0.227	0.2
	Ranking	0.001	0.981	0
It2	Sexo x ranking	1.234	0.27	0.017
	Sexo	0.004	0.947	0
It3	Ranking	0.004	0.947	0
	Sexo x ranking	1.962	0.166	0.027
It4	Sexo	0.874	0.353	0.012
	Ranking	0.006	0.937	0
It5	Sexo x ranking	0.256	0.615	0.004
	Sexo	2.185	0.144	0.3
It6	Ranking	1.184	0.28	0.016
	Sexo x ranking	0.129	0.72	0.002
It7	Sexo	5.34	0,024*	0.07
	Ranking	2.85	0.096	0.039
It8	Sexo x ranking	0.133	0.716	0.002
	Sexo	0.417	0.521	0.006
It9	Ranking	11.183	0,001**	0.136
	Sexo x ranking	2.43	0.123	0.033
It10	Sexo	0.967	0.29	0.013
	Ranking	0.579	0.449	0.008
It11	Sexo x ranking	3.832	0.054	0.051
	Sexo	0.488	0.487	0.007
It12	Ranking	1.002	0.32	0.014
	Sexo x ranking	4.291	0,042*	0.057
Eficacia	Sexo	0.001	0.98	0
	Ranking	0.904	0.345	0.013
Competencia	Sexo x ranking	4.464	0,038*	0.059
	Sexo	0.313	0.578	0.004
Éxito	Ranking	0.251	0.618	0.004
	Sexo x ranking	1.024	0.315	0.014
Burnout	Sexo	0.072	0.789	0.001
	Ranking	0.641	0.426	0.009
Disfrute	Sexo x ranking	0.459	0.5	0.006
	Sexo	1.623	0.207	0.022
Eficacia	Ranking	0.675	0.414	0.009
	Sexo x ranking	0.096	0.757	0.001
Competencia	Sexo	0.002	0.965	0
	Ranking	16.91	0,000**	0.192
Éxito	Sexo x ranking	3.305	0.073	0.044
	Sexo	1.952	0.167	0.27
Burnout	Ranking	14.149	0,000**	0.166
	Sexo x ranking	3.037	0.086	0.041
Disfrute	Sexo	0.632	0.429	0.009
	Ranking	10.754	0,002**	0.132
Eficacia	Sexo x ranking	7.261	0,009**	0.093
	Sexo	1.749	0.19	0.024
Competencia	Ranking	1.052	0.308	0.015
	Sexo x ranking	0.144	0.705	0.002
Éxito	Sexo	1.908	0.172	0.026
	Ranking	4.767	0.032*	0.063
Burnout	Sexo x ranking	1.407	0.239	0.019

Nota tabla: * p < 0,05 ** p < 0,01

Observando la tabla anterior, se encuentra que el ítem "Tu papá te apoya para que practiques este deporte" (It5) presenta una diferencia significativa en cuanto al sexo, en donde las mujeres reflejaron percibir mayor apoyo de sus papas que los varones. En el ítem "Tu entrenador te apoya para que practiques este deporte" (It6) dió una diferencia significativa en la condición de ranking, donde los sujetos del grupo de rendimiento (ranqueados) muestran una percepción de apoyo mayor por parte de su entrenador que los sujetos del grupo de recreación (no ranqueados).

Las variables Eficacia, Competencia y Éxito, arrojaron diferencia significativa en la condición de ranking, donde los sujetos de rendimiento mostraron tener una mayor percepción de eficacia, competitividad y éxito que los sujetos de recreación. Otra diferencia significativa en cuanto a la condición de ranking, se dió en la variable Disfrute, donde los sujetos de rendimiento reflejaron una mayor percepción de disfrute de la actividad que los sujetos de recreación.

Se encontró además interacción significativa entre sexo y condición de ranqueado para las variables "Te da pena con tu papá cuando no ganas en alguna competencia" (It8), "Te da pena con tu entrenador cuando no ganas en alguna competencia" (It9) y Éxito. El análisis *post hoc* de efectos simples mostró en el It8 diferencias significativas entre varones y mujeres de rendimiento, donde los varones de rendimiento tuvieron un promedio más alto de percepción de pena ante sus padres cuando no ganan alguna competencia que las mujeres de rendimiento. En cuanto al It9 no se encontraron diferencias significativas. Con respecto al éxito se encontró diferencias entre las mujeres de rendimiento y las de recreación, y entre los varones de rendimiento y mujeres de rendimiento. Las mujeres del grupo de rendimiento se perciben más exitosas que sus iguales del grupo de recreación, y que los varones del grupo de rendimiento.

En la variable burnout no se encontraron diferencias significativas en cuanto al genero, ni en la condición sexo por ranking, indicando que el género y el nivel de destreza no tienen incidencia en el desarrollo del burnout según los datos de este estudio. En la variable de percepción de disfrute de la actividad se dió una diferencia significativa en la condición de

ranking, revelando que los sujetos del grupo de rendimiento perciben mayor disfrute del tenis que los sujetos del grupo de recreación.

Tabla #10. Resumen de promedios y desviación estándar de la variable "Tu mamá juega o jugó" en relación con eficacia, competencia, éxito, burnout y disfrute, aplicados en los varones y mujeres tenistas costarricenses de 11 a 14 años de edad

Variable	Varón			Mujeres			Total		
	Mamá juega o jugó			Mamá juega o jugó			Mamá juega o jugó		
	Ranquead (n: 27)	No ranq. (n:25)	Total (n:52)	Ranquead (n: 10)	No ranq. (n:13)	Total (n:23)	Ranquead (n: 37)	No ranq. (n:38)	Total (n:75)
Eficacia	3,24 ± 0,66	2,88 ± 0,50	3,05 ± 0,60	3,06 ± 0,70	2,87 ± 0,83	3 ± 0,73	3,17 ± 0,67	2,88 ± 0,58	3,04 ± 0,64
Competencia	3,44 ± 0,71	3,14 ± 0,53	3,28 ± 0,63	3,06 ± 0,79	2,87 ± 0,83	3 ± 0,79	3,30 ± 0,75	3,08 ± 0,61	3,20 ± 0,69
Éxito	2,88 ± 0,60	2,74 ± 0,65	2,80 ± 0,62	2,86 ± 0,63	2,87 ± 0,99	2,86 ± 0,75	2,87 ± 0,60	2,77 ± 0,73	2,82 ± 0,66
Burnout	21,04 ± 6,36	19,74 ± 6,43	20,36 ± 6,36	21,53 ± 6,85	24,5 ± 11,51	22,56 ± 8,61	21,22 ± 6,46	20,82 ± 7,93	21,04 ± 7,14
Disfrute	107,64 ± 16,94	108,85 ± 12,87	108,26 ± 14,82	114,86 ± 9,67	107,25 ± 14,39	112,21 ± 11,80	110,35 ± 14,92	108,48 ± 13,03	109,48 ± 14,01

Tabla #11. Resumen de ANOVA factorial aplicado a la variable "Tu mamá juega o jugó" en relación con eficacia, competencia, éxito, burnout y disfrute en los varones y mujeres costarricenses tenistas de 11 a 14 años de edad

Variable	Fuente	F	Sig.	η^2
Eficacia	Sexo	0.319	0.574	0.004
	Mama juega	2.681	0.106	0.036
	sexo x mam jue	0.231	0.632	0.003
Competencia	Sexo	3.309	0.073	0.045
	Mama juega	1.851	0.178	0.025
	sexo x mam jue	0.079	0.779	0.001
Éxito	Sexo	0.119	0.731	0.002
	Mama juega	0.14	0.71	0.002
	sexo x mam jue	0.177	0.675	0.002
Burnout	Sexo	2.007	0.161	0.027
	Mama juega	0.202	0.654	0.003
	sexo x mam jue	1.324	0.254	0.018
Disfrute	Sexo	0.599	0.442	0.008
	Mama juega	0.777	0.381	0.011
	sexo x mam jue	1.475	0.229	0.02

Nota: * p < 0,05 ** p < 0,01

En la tabla anterior no se encontraron diferencias significativas, por lo cual la variable "Tu mamá juega o jugó" no ejerce ninguna interacción o efecto sobre las variables auto-percepción de eficacia, competencia, y éxito, ni sobre la percepción de disfrute de la actividad ni en el desarrollo del síndrome del burnout.

Tabla #12. Resumen de promedios y desviación estándar de la variable “Tu papá juega o jugó” en relación con las variables eficacia, competencia, éxito, burnout y disfrute aplicados en los varones y mujeres tenistas costarricenses de 11 a 14 años de edad

Variable	Varón			Mujeres			Total		
	Papá juega o jugó Ranquead (n: 27)	No ranq. (n:25)	Total (n:52)	Papá juega o jugó Ranquead (n: 10)	No ranq. (n:13)	Total (n:23)	Papá juega o jugó Ranquead (n: 37)	No ranq. (n:38)	Total (n:75)
Eficacia	3,21 ±0,55	2,80 ±0,61	3,05 ±0,60	2,93 ±0,70	3,12 ±0,83	3 ±0,73	3,12 ±0,61	2,89 ±0,68	3,04 ±0,64
Competencia	3,34 ±0,65	3,20 ±0,61	3,28 ±0,63	2,93 ±0,79	3,12 ±0,83	3 ±0,79	3,21 ±0,72	3,17 ±0,66	3,20 ±0,69
Éxito	2,93 ±0,56	2,60 ±0,68	2,80 ±0,62	2,86 ±0,83	2,87 ±0,64	2,86 ±0,75	2,91 ±0,65	2,67 ±0,66	2,82 ±0,66
Burnout	20,06 ±6,71	20,85 ±5,91	20,36 ±6,36	22,73 ±10,46	22,25 ±3,73	22,56 ±8,61	20,91 ±8,07	21,25 ±5,35	21,04 ±7,14
Disfrute	108,31 ±16,31	108,20 ±12,48	108,26 ±14,82	110,06 ±12,36	116,25 ±10,16	112,21 ±11,80	108,87 ±15,05	110,50 ±12,25	109,48 ±14,01

Tabla #13. Resumen de ANOVA factorial de la variable “Tu papá juega o jugó” en relación con las variables eficacia, competencia, éxito, burnout y disfrute aplicados en los varones y mujeres tenistas costarricenses de 11 a 14 años de edad

Variable	Fuente	F	Sig.	η^2
Eficacia	Sexo	0.014	0.905	0
	Papa juega	0.471	0.495	0.007
	sexo x pap jue	3.404	0.069	0.046
Competencia	Sexo	1.791	0.185	0.025
	Papa juega	0.017	0.895	0
	sexo x pap jue	0.855	0.358	0.012
Éxito	Sexo	0.347	0.558	0.005
	Papa juega	0.901	0.346	0.013
	sexo x pap jue	0.995	0.322	0.014
Burnout	Sexo	1.168	0.283	0.016
	Papa juega	0.007	0.936	0
	sexo x pap jue	0.114	0.737	0.002
Disfrute	Sexo	1.776	0.187	0.024
	Papa juega	0.681	0.412	0.009
	sexo x pap jue	0.732	0.395	0.01

Nota: * p < 0,05 ** p < 0,01

En la tabla anterior no se encontraron diferencias significativas, por lo cual la variable “Tu papá juega o jugó” no ejerce ninguna interacción o efecto sobre las variables auto-percepción de eficacia, competencia, y éxito, ni sobre la percepción de disfrute de la actividad ni en el desarrollo del síndrome del burnout.

Tabla #14. Resumen de promedios y desviación estándar de las variables motivo de inicio en relación con eficacia, competencia, éxito, burnout y disfrute

Variable	Varones				Mujeres				Total			
	A	B	C	Total	A	B	C	Total	A	B	C	Total
Eficacia	3,04 ±0,60 3,27	3,33 ±0,57 3,33	3 ±0,70 3,40	3,05 ±0,60 3,28	2,91 ±0,79 3	3,28 ±0,75 3,28	2,75 ±0,50 2,50	3 ±0,73 3	3,01 ±0,64 3,21	3,30 ±0,67 3,30	2,88 ±0,60 3	3,04 ±0,64 3,20
Competencia	±0,65 2,81	±0,57 3,33	±0,54 2,40	±0,63 2,80	±0,85 2,75	±0,75 3	±0,57 3	±0,79 2,86	±0,70 2,80	±0,67 3,10	±0,70 2,66	±0,69 2,82
Éxito	±0,62 20,29	±0,57 17	±0,54 23	±0,62 20,36	±0,86 24,58	±0,57 21,57	±0,81 18,25	±0,75 22,56	±0,67 21,21	±0,56 20,20	±0,70 20,88	±0,66 21,04
Burnout	±6,36 106,95	±3,60 117,33	±7,61 114,40	±6,36 108,26	±10,62 110,50	±5,53 119,28	±4,99 105	±8,61 112,21	±7,57 107,71	±5,30 118,70	±6,67 110,22	±7,14 109,48
Disfrute	±15,55	±7,09	±7,12	±14,82	±10,11	±9,69	±16,14	±11,80	±14,55	±8,64	±12,55	±14,01

Nota: motivos de inicio; A → Propio gusto. B → sugerencia de mamá. C → sugerencia de papá.

Tabla #15. Resumen de ANOVA factorial para el motivo de inicio en relación con eficacia, competencia, éxito, burnout y disfrute

Variable	Fuente	F	Sig.	η^2
Eficacia	Sexo	0.41	0.524	0.006
	Moti.inic	1.1	0.339	0.031
	sexo x Moti.inic	0.053	0.948	0.002
Competencia	Sexo	3.015	0.087	0.042
	Moti.inic	0.585	0.56	0.017
	sexo x Moti.inic	0.96	0.388	0.027
Éxito	Sexo	0.086	0.77	0.001
	Moti.inic	1.33	0.271	0.037
	sexo x Moti.inic	1.212	0.304	0.034
Burnout	Sexo	0.322	0.572	0.005
	Moti.inic	0.786	0.46	0.022
	sexo x Moti.inic	1.518	0.226	0.042
Disfrute	Sexo	0.077	0.782	0.001
	Moti.inic	1.663	0.197	0.046
	sexo x Moti.inic	0.793	0.457	0.022

Nota: * p < 0,05 ** p < 0,01

No se encontraron diferencias significativas en cuanto a los motivos de inicio y auto-percepción de eficacia, competencia, éxito, burnout y disfrute.

Tabla #16. Resumen de correlación de Pearson para las variables dependientes medidas en varones y mujeres tenistas costarricenses de 11 a 14 años de edad

	IT2	IT3	IT4	IT5	IT6	IT7	IT8	IT9	IT10	IT11	IT12	Eficacia	Compet.	Éxito	Burnout	Disfrute
IT1	0,732**	0,119	0,065	0,06	-0,048	0,038	0,53	0,115	0,026	-0,015	-0,07	0,096	-0,106	0,021	0,201	-0,181
IT2		0,093	0,157	0,144	-0,003	0,047	0,234*	0,127	0,042	0,106	0,037	-0,042	-0,163	-0,079	0,306**	-0,184
IT3			0,092	-0,059	-0,156	0,028	-0,059	-0,08	0,008	0,019	-0,033	-0,025	-0,159	-0,157	0,332**	-0,113
IT4				0,854**	0,368**	0,021	0,153	-0,106	0,225	0,351**	0,097	0,177	0,213	0,154	-0,106	0,525**
IT5					0,370**	0,146	0,04	-0,074	0,21	0,321**	0,112	0,136	0,17	0,146	-0,0139	0,481**
IT6						0,051	0,165	0,103	0,158	0,185	0,478**	0,408**	0,454**	0,357**	-0,128	0,464**
IT7							0,735**	0,555**	0,14	0,213	0,174	0,151	-0,031	0,03	0,105	-0,202
IT8								0,499**	0,126	0,250*	0,252*	0,02	-0,07	-0,107	0,124	-0,104
IT9									0,9	0,109	0,231*	-0,115	-0,157	-0,033	0,112	-0,146
IT10										0,797**	0,614**	0,162*	0,241	0,13	-0,121	0,035
IT11											0,733**	0,159*	0,212	0,086	-0,027	0,12
IT12												0,157*	0,283*	0,11	0,009	0,06
Eficacia													0,672**	0,645**	-0,035	0,329**
Compet.														0,542**	-0,126	0,359**
Éxito															-0,212	0,292*
Burnout																0,235*

Nota: * p < 0,05 ** p < 0,01

En la tabla 16 se muestran varias diferencias significativas entre las variables. Se encontró correlación directa entre percepción de incomodidad por la presencia de la madre durante los entrenamientos, con percepción de incomodidad por la presencia del padre durante los entrenamientos, lo que quiere decir que, los sujetos que percibieron alta incomodidad por la presencia de la madre en las sesiones de entrenamiento, tendían a percibir alta incomodidad también por la presencia del padre.

Se dió una correlación directa entre la percepción de incomodidad por la presencia del padre durante los entrenamientos y el sentir pena ante el padre cuando se pierde en competición. También se correlaciono positivamente la percepción de incomodidad por la presencia del padre en los entrenamientos con la predisposición al desarrollo del síndrome del Burnout. Lo que indica que los sujetos que presentaron mayor percepción de incomodidad por la presencia del padre, presentaron mayor sentimiento de pena ante el mismo cuando pierden, y esto a la vez se correlacionó con una mayor predisposición al desarrollo del síndrome del burnout.

Se encontró correlación positiva entre percepción de incomodidad por la presencia del entrenador en las sesiones de entrenamiento con tendencia al desarrollo del burnout. Lo cual revela que los sujetos que percibieron alta incomodidad por la presencia del entrenador presentaron mayor predisposición a padecer el síndrome del burnout.

El it4 "Tu mamá te apoya para que practiques este deporte," se correlaciono positivamente con varias de las otras variables. Reveló correlación entre el alto apoyo percibido de la madre con el alto apoyo percibido del padre, entre alto apoyo percibido de la madre con alto apoyo percibido por parte del entrenador, alto apoyo percibido de la madre con alta percepción de preocupación por parte del padre en cuanto al rendimiento deportivo, y alta apoyo percibido de la madre con alta percepción de disfrute de la actividad del tenis. De manera curiosa el it5 "Tu papá te apoya para que practiques este deporte," se correlacionó positivamente con las mismas variables que se correlaciono el it4. Lo que nos dice que los sujetos que percibieron un alto apoyo por parte de la madre, mostraron alta percepción de apoyo por parte del padre y viceversa. El alto apoyo percibido por cualquiera de los dos progenitores, se asocia con un alto apoyo percibido del entrenador, a mayor apoyo percibido por cualquiera de los progenitores mayor percepción de preocupación por parte del padre por su rendimiento deportivo y también a mayor percepción de apoyo por parte de cualquiera de los progenitores, mayor percepción de disfrute de la actividad del tenis.

El it6 "Tu entrenador te apoya para que practiques este deporte" arrojó datos muy interesantes, dio correlación positiva entre alto apoyo percibido del entrenador con alta percepción de preocupación por el rendimiento deportivo por parte del entrenador, entre alta percepción de apoyo percibido del entrenador con alta percepción de eficacia, alta percepción de competencia, alta percepción de éxito y entre alto apoyo percibido del entrenador con alta percepción de disfrute del tenis. Esto revela que los sujetos que percibieron mayor apoyo de sus entrenadores, manifestaron sentir que estos mismo se preocupan más por su rendimiento, a la vez que se auto-percibieron más eficaces, más competitivos, más exitosos y disfrutaban más del tenis que los sujetos que mostraron una baja percepción de apoyo de su entrenador.

Se encontró correlación positiva entre el sentir pena con la madre cuando se pierde con el sentir pena ante el padre cuando se pierde y lo mismo con el entrenador. Esto indica que los sujetos que manifestaron un alto sentir de pena ante sus madres tras una derrota, experimentaron un mayor sentir de pena ante sus padres y su entrenador tras una derrota. También se correlacionó positivamente el sentir pena ante el padre tras una derrota con el sentir pena ante el entrenador tras una derrota. También se correlacionó positivamente el sentir pena ante el padre tras una derrota con el pensar que su padre y su entrenador se preocupan demasiado por su rendimiento deportivo. Esto indica que los sujetos encuestados a mayor experimentación de pena ante el padre, mayor experimentación de pena ante el entrenador y a mayor experimentación de pena ante el padre, mayor sugestión de que su padre y su entrenador se preocupan por su rendimiento deportivo.

Se correlacionó positivamente el sentir pena ante el entrenador tras una derrota con el pensar que su entrenador se preocupa demasiado por su rendimiento. Lo que revela que los sujetos que manifiestan un alto sentimiento de pena ante su entrenador tras una derrota, también piensan que estos mismos se preocupan demasiado por su rendimiento.

El pensar que la madre se preocupa demasiado por su rendimiento deportivo se correlacionó positivamente con el pensar que su padre y también su entrenador se preocupan demasiado por su rendimiento, también el pensar que la madre se preocupa demasiado por su rendimiento se correlacionó positivamente con la auto-percepción de eficacia. Esto indica que entre los sujetos encuestados, los que pensaban que sus madres se preocupaban más, piensan que más se preocupan sus padres y entrenadores, a la vez que se auto perciben más eficaces.

La variable piensas que tu papá se preocupa demasiado por tu rendimiento deportivo, se correlacionó positivamente con la variable piensas que tu entrenador se preocupa demasiado por tu rendimiento y con la variable de auto-percepción de eficacia. Lo que dice que los sujetos que dieron una alta calificación al pensar que sus padres se preocupan demasiado, también le dieron alta calificación al pensar que sus entrenadores se preocupan demasiado a la vez que se auto perciben más eficaces.

La variable piensas que tu entrenador se preocupa demasiado por tu rendimiento se correlacionó positivamente con las variables eficacia y competitividad, lo que indica que los sujetos que en mayor grado piensan que su entrenador se preocupa, se auto-percibieron más eficaces y más competitivos.

La variable eficacia se correlacionó positivamente con las variables competencia, éxito, y disfrute. Lo que revela que los sujetos que presentaron mayor auto-percepción de eficacia tendieron a tener una mayor auto percepción de competitividad, mayor auto percepción de éxito y mayor auto percepción de disfrute de la actividad. De forma similar la variable competitividad se correlaciono positivamente con las variables éxito y disfrute. Lo que dice que los sujetos que más se auto percibieron competitivos, presentaron mayor auto percepción de éxito y mayor percepción de disfrute. La variable éxito se correlacionó positivamente con disfrute de la actividad física. Esto indica que los sujetos que mostraron mayor percepción de ser exitosos, indican percibir más disfrute de la actividad.

Se dió una sola correlación negativa, y esta fue entre disfrute y burnout. Esto indica que los sujetos entre mayor sea la percepción de disfrute de la actividad, menor es la tendencia que presentan al desarrollo del síndrome del burnout.

En resumen, se encontraron tres posibles variables predictoras del desarrollo del burnout en preadolescentes varones y mujeres costarricenses entre 11 y 14 años de edad que practican tenis ya sea de rendimiento o en forma recreacional. Una fue la alta percepción de incomodidad por la presencia del padre en los entrenamientos ($p < 0,01$), la segunda fue la alta percepción de incomodidad por la presencia del entrenador en las sesiones de entrenamiento ($p < 0,01$) y la tercera fue la correlación negativa de la percepción del disfrute de la actividad que se practica ($p < 0,05$).

Capítulo V

DISCUSION

El propósito de esta investigación fue el determinar la relación entre el disfrute, el apoyo que brindan los padres y el entrenador y el nivel de destreza en el desarrollo del burnout en tenistas juveniles costarricenses. El análisis estadístico se encontró una correlación negativa entre disfrute y burnout, cuando los sujetos perciben mucho disfrute de la actividad que realizan, es mucho menor su riesgo de caer en burnout. Este resultado concuerda con muchas investigaciones que han llegado a la conclusión de que los niños reciben de la actividad física placer y diversión. (Alvarado, 2000; Pérez, 2002; Velásquez, 2003; Barber y Sukhi, 1999; Ruiz, 1994). Muchas otras investigaciones aprueban que la práctica deportiva repercute de forma positiva en el desarrollo socio-afectivo (Roberts, 1992) y en mejoras funcionales tanto psicológicas como funcionales en niños sanos (Weinberg y Gould, 1996) como en población especial (Cuenca, Gallo, Linares, Martínez, Padial, Rosales, Serrano, 1996). La actividad física ha sido utilizada eficazmente como elemento terapéutico en enfermedades psíquicas como la depresión (Weinberg y Gould, 1996) y la esquizofrenia (Santana, Bautista, Batancor y Hernández, 1996) e incluso en enfermedades inmunológicas como el cáncer (Shore y Shepard, 1999) en donde gracias a los momentos divertidos, se da una mejoría en el plano afectivo en este tipo de personas. También ha demostrado ser una excelente opción en el tratamiento de sujetos drogodependientes (Abellanas, Safont, Gonell, Riera y Algueró, 1996) y diversas investigaciones la han relacionado con cambios positivos entre los que se incluye, el aumento de la autoestima, la mejora del ánimo, y niveles superiores de productividad laboral, (Weinberg y Gould, 1996) por lo cual, "mente sana en cuerpo sano" no es simplemente una celebre frase, sino una realidad que hay que cuidar con recelo.

En cuanto al apoyo percibido de los padres se encontró que los sujetos cuando perciben alto el apoyo de su madre también lo perciben de su padre, y este factor favorece a una mayor auto-percepción de disfrute de la actividad. Anteriormente ya otras investigaciones han indicado que la influencia de los padres puede desencadenar reacciones positivas que

culminan en un mayor disfrute por parte del atleta, (Hellstedt, 1990 citado por Barber y Sukhi, 1999) pero también podrían darse respuestas negativas que pueden llegar a desarrollar ansiedad competitiva, conflicto entre padre e hijo, falta de interés, burnout y retiro del deporte. En esta investigación también se encontró esa otra cara de la moneda, ya que sujetos que percibían un alto grado de incomodidad por la presencia del padre en los entrenamientos, eran más propensos al desarrollo del burnout. De manera similar Villegas, (2003) reporta en futbolistas costarricenses con edades entre 10 y 13 años, a mayor percepción de presión por parte del padre, esto va influir aumentando la presión – tensión de los mismos. Eccles y Harol, (1991) citados por Barber y Sukhi, (1999) proponen que el nivel de apoyo por parte de los padres se basa en la esperanza de la probabilidad de que su hijo vaya a ser exitoso en esa actividad. En esta investigación no se encontraron diferencias significativas entre los dos grupos de estudio en cuanto al apoyo percibido de los progenitores, por lo tanto, no se apoya un impacto diferencial que dependiera del nivel de destreza del hijo, sin embargo no podemos afirmar que todo los padres y madres involucrados en este proceso, apoyaban de igual manera la actividad de sus hijos porque pensarán que estos poseen las cualidades para triunfar en el tenis, o que los apoyaban simplemente porque a ellos les gusta el tenis. Por tal motivo se propone realizar futuros estudios que se centren en la evaluación de los motivos de apoyo de los padres a las actividades deportivas de sus hijos.

Interesantes fueron los datos encontrados en cuanto al rol del entrenador. Y es que el papel estelar de éste conlleva mucho más que presencia, él se torna en un agente esencial tanto para favorecer la continuidad de la práctica, como para conducir al abandono de la misma. El entrenador es considerado figura clave en la iniciación, planificación y ejecución deportiva, sin dejar de lado su continua interacción con los deportistas (Salguero, et al., 2003) algunos de los cuales exponen como razones para abandonar el deporte, factores negativos, tanto de los entrenamientos como de la competición, la mayor parte de los cuales están bajo el control del mismo. A través de esta investigación se encontró que los sujetos del grupo de deporte de rendimiento (ranqueados) percibían mayor apoyo de sus entrenadores que los sujetos del grupo de deporte recreativo (no ranqueados). Otro resultado de mucha relevancia en este campo es la correlación positiva de sentimiento de

incomodidad por la presencia del entrenador con la tendencia al desarrollo del Burnout, por el contrario cuando el muchacho percibe un alto apoyo por parte de su entrenador, estos sienten que él se preocupa por su desenvolvimiento y esto contribuye a que se auto-perciban más eficaces, competitivos, exitosos y disfrutaran mucho más de su deporte. Villegas, (2003) encontró en futbolistas costarricenses que a mayor percepción de apoyo por parte de su entrenador, su motivación intrínseca hacia la práctica tiende a aumentar, también reporta que la percepción de presión por parte del entrenador, la tensión - presión en los niños aumentaba. Estos resultados apoyan lo dicho por Salguero, et al., (2003) en que el entrenador es pieza clave en la continuidad o retiro de la práctica deportiva.

Al comparar los dos grupos de estudio se encontró que los sujetos del grupo de rendimiento presentan una mayor auto-percepción de eficacia, competitividad y éxito además estos mostraron percibir mayor disfrute del tenis que sus iguales del grupo de tenis recreativo, de manera similar Weiss y Smith, (2002) indican que los niños y adolescentes que han recibido mayores cualidades deportivas, reciben mayores beneficios y positivismo en su respuesta hacia la participación y motivación en el dominio del deporte. Estos autores además aportan en el campo del tenis juvenil, que el compañerismo y el tener cosas en común con sus iguales, predice que el disfrute y el compromiso por el deporte es mayor. Estos resultados pueden deberse a que el tenis es un deporte técnico, el cual requiere de un mayor repertorio de habilidades motrices sin las cuales la sensación de eficacia en el juego se ve disminuida, esto es, que entre mayor sea el repertorio de respuestas al juego, más interesante y retador se vuelve este. Weiss y Chaumeton, (1992) citados por (Weinberg y Gould, 1996) publicaron resultados en los que proponen que los niños que continúan en la práctica deportiva, exhiben niveles superiores de percepción de competencia, en esta misma orientación Viquez, (2004) encontró en un grupo de exnadadores costarricenses, que aquellos que percibían escasa habilidad, tendían a percibir bajo rendimiento en la práctica de la natación, y que aquellos con menor percepción de escasa habilidad, tenían mayor cantidad de años de práctica deportiva, el autor expone que sus resultados explican que un nadador que se percibe habilidoso, sentirá más posibilidades de alcanzar sus metas y así podrá mantener la motivación durante más años. Por el contrario Mullan, Albinson y Markland, (1997) encontraron que niños con edades 7 - 15 años que practicaban deporte competitivo tenían

una percepción de habilidades menor que sus iguales que practicaban deporte recreacional o actividad física en juegos. Los autores atribuyen los resultados a los posibles patrones de comparación en la ejecución de las destrezas.

Otro aspecto que no se puede pasar por alto hallado en este estudio tiene que ver con la edad en que los sujetos comenzaron a practicar el tenis. La teoría indica que entre los 6 o 7 años de edad es el comienzo de la fase de los movimientos deportivos, (Velásquez, 2003; Guarda, 1990; Ruiz, 1994) que se debe de caracterizar por la multilateralidad de disciplinas y movimientos, proveyendo al niño de los patrones motores fundamentales. El inicio de la competencia deportiva se señala alrededor de los 10 años, momento en que en el niño aumenta su percepción de habilidades y aparece una motivación por ejecutar correctamente los movimientos. (Velásquez, 2003; Ulloa, 2001; García, Navarro y Ruiz, 1996; Grosser, 1989) Esta investigación encontró entre los sujetos practicantes del tenis, que aquellos que se iniciaron más temprano (aproximadamente 8.5 años) son los muchachos que se encuentran envueltos en el tenis de rendimiento y sus nombres figuran en la lista del ranking nacional. Llamó la atención descubrir sujetos que desde los 10 años se encontraban compitiendo por mejorar su posición en el ranking, esto supone que al menos desde los 8 años de edad comenzaron a competir para poderse ranquear y que muy probable se dedicaron únicamente al tenis desde los 7 años... ¿es buena la especialización y la competencia de rendimiento desde estas edades? como se mencionó con anterioridad, la teoría del desarrollo motor indica que ¡no! (Grosser, 1989; Rigal, 1987).

En la actualidad, ya es muy frecuente encontrar que los deportistas empiezan sus entrenamientos a una edad temprana, y se les lleva a competiciones de rendimiento a edades no aptas, impactante y motivo de reflexión es la historia de la tenista Jennifer Capriati, que se hizo profesional a los 13 años y antes de esa edad ya era millonaria debido a un contrato publicitario de ropa deportiva, quizás parte de la culpa de su primer retiro del tenis y de sus problemas con las drogas la tuvieron esa fama y fortuna tan tempranas (Weinberg y Gould, 1996). Vince Cartier, Curtis Beck y Eric Hulst, todos corredores juniors de elite, tienen en común que fueron campeones nacionales en edad adolescente e

interrumpieron su participación en el deporte competitivo sólo unos pocos años después de batir récords nacionales o ganar campeonatos de su categoría.

El Tenis es un deporte que dentro de todas las cualidades que requiere, esta el equilibrio dinámico, exactitud de los movimientos realizados con la mano alejada del cuerpo, fuerza prensiva de la mano, y reacción a los estímulos ópticos. Todas estas cualidades se desarrollan de forma óptima pasados los 10 años de edad (ver tabla # 17) entonces ¿por qué promover la competición de un deporte que requiere de madurez fisiológica y que por ello un niño de 8 años no esta en condiciones de ejecutar?

Es necesario en Costa Rica realizar estudios que evalúen el efecto, no solo de la especialización deportiva, sino con mayor importancia, el de la competencia enfocada al rendimiento a edades tan tempranas como ocurre en el tenis, y con ello reestructurar los programas de formación de atletas, que armonicen el cuidado de la salud física y mental con el desarrollo de la capacidad máxima.

Tabla # 17. Edad idónea de aprendizaje óptimo

Equilibrio dinámico	12 a 15 años
Equilibrio de movimientos rotatorios	11 a 14 años
Exactitud en los movimientos con la mano derecha alejada del cuerpo	10 a 13 años
Exactitud en los movimientos con la mano izquierda alejada del cuerpo	10 a 15 años
Fuerza prensiva de la mano	11 a 13 años
Fuerza a nivel de la cintura escapular	12 a 14 años
Fuerza de la musculatura femoral	10 a 12 años
Reacción a estímulos ópticos	18 a 22 años
Reacción a estímulos acústicos	18 años
Reacción a estímulos táctiles	14 a 18 años
Velocidad de movimientos rotatorios	12 a 14 años
Velocidad de movimiento de la mano	10 a 14 años

Tomado de García, Navarro y Ruiz, (1996)

En conclusión las ciencias del deporte no son exactas, y no se puede apostar a los resultados de un estudio a que son la verdad absoluta, lo que sí se puede hacer es fijar una ideología amparada por la mayor evidencia de efectos a ciertos estímulos. Los resultados de este estudio apoyan la conexión de que a mayor repertorio de cualidades posea el niño o adolescente, mayor percepción de competencia y mayor disfrute de la actividad tendrá, apoya también que el deporte competitivo a partir de este rango de edad (porque es muy diferente la percepción de ganar y perder entre los 6 y 10 años de edad) no es dañino, dado que los sujetos de este estudio mostraron tener tendencia al burnout por la influencia negativa del padre y entrenador, no por el hecho de pertenecer o no al deporte competitivo, esta evidencia apoya lo ya antes postulado por diversos autores, (Vasalo, 2002; Weinberg y Gould, 1996; Grosser, 1989) que el deporte no se distorsiona a sí mismo, sino que, aquellos agentes anexos a él (dentro de los cuales están los padres y el entrenador) lo hacen.

Capítulo VI

CONCLUSIONES

- Se apoya que el deporte de competencia no provoca necesariamente signos de burnout en los jóvenes atletas.
- Se apoya la conexión de que a mayor repertorio de habilidades posea el joven mayor percepción de competencia y mayor disfrute de la actividad tendrá.
- La influencia de los progenitores puede ser positiva contribuyendo al aumento en la percepción del disfrute de la actividad o negativa pudiendo desencadenar el síndrome del burnout.
- La influencia positiva del entrenador (apoyo) contribuye a mayor auto-percepción de eficacia, competitividad, éxito y disfrute, por el contrario la influencia negativa (incomodidad) incide en el riesgo al desarrollo del burnout

Tomando en cuenta como referencia los resultados obtenidos se concluye en cuanto a predispositores al desarrollo del burnout:

- En preadolescentes hombres y mujeres entre 11 y 14 años que practican tenis ya sea en forma recreacional o competitivo, entre más disfrutan de la actividad menor predisposición al desarrollo del burnout presentan.
- En preadolescentes hombres y mujeres entre 11 y 14 años que practican tenis ya sea en forma recreacional o competitivo, que perciben incomodidad por la presencia del padre en los entrenamientos, presentan mayor predisposición al desarrollo del burnout.

- En preadolescentes hombres y mujeres entre 11 y 14 años que practican tenis ya sea en forma recreacional o competitivo, que perciben incomodidad por la presencia del entrenador, presentan mayor predisposición a padecer el síndrome del burnout.
- No se encontraron diferencias significativas entre los dos grupos de estudio, por lo que no se puede concluir que el tenis de competencia incrementa en los preadolescentes la tendencia al desarrollo del burnout.
- No se encontraron diferencias significativas entre género en la predisposición al desarrollo del burnout.

Tomando en cuenta como referencia los resultados obtenidos se concluye en cuanto a causas que contribuyen con el nivel de disfrute percibido:

- En preadolescentes hombres y mujeres entre 11 y 14 años que practican tenis ya sea en forma recreacional o competitivo, a mayor percepción de apoyo por parte de sus progenitores mayor percepción de disfrute de la actividad.
- En preadolescentes hombres y mujeres entre 11 y 14 años que practican tenis ya sea en forma recreacional o competitivo, a mayor percepción de apoyo por parte de su entrenador mayor percepción de disfrute de la actividad.
- En preadolescentes hombres y mujeres entre 11 y 14 años con mayor nivel de destreza (grupo de rendimiento) perciben mayor disfrute de la actividad.

Tomando en cuenta como referencia los resultados obtenidos se concluye en cuanto al nivel de destreza:

- Preadolescentes hombres y mujeres entre 11 y 14 años de edad, que practican tenis de rendimiento, presentan mayor auto-percepción de eficacia, competitividad, éxito y disfrute de la actividad que sus iguales que practican tenis de forma recreacional.

Tomando en cuenta como referencia los resultados obtenidos se concluye en cuanto al apoyo percibido de padres y madres:

- Preadolescentes mujeres entre 11 y 14 años de edad, perciben mayor apoyo por parte de sus padres que los varones.
- Preadolescentes hombres y mujeres entre 11 y 14 años de edad, entre mayor percepción de apoyo por parte de sus padres y / o madres reciban, mayor percepción de disfrute de la actividad presentan.

Tomando en cuenta como referencia los resultados obtenidos se concluye en cuanto al apoyo percibido de su entrenador:

- Preadolescentes hombres y mujeres entre 11 y 14 años de edad, que practican tenis de rendimiento, perciben mayor apoyo de sus entrenadores que sus iguales que practican tenis de forma recreacional.
- En preadolescentes hombres y mujeres entre 11 y 14 años que practican tenis ya sea en forma recreacional o competitivo, a mayor percepción de apoyo por parte de su entrenador, se auto-perciben más eficaces, más competitivos, más exitosos y disfrutan más de la actividad física.
- En preadolescentes hombres y mujeres entre 12 y 14 años que practican tenis ya sea en forma recreacional o competitivo, entre mayor es la percepción de preocupación por parte de su entrenador, mayor auto-percepción de eficacia y competitividad presentan.

Capítulo VII

RECOMENDACIONES

1. Realizar estudios que evalúen el efecto de la exigencia precoz al rendimiento y su incidencia en el burnout.
2. Efectuar estudios que determinen signos de burnout con las mismas variables de este estudio en deporte colectivo.
3. Considerar en futuros estudios los motivos de apoyo de los progenitores hacia las actividades deportivas de sus hijos.
4. Realizar futuros estudios que comparen al deporte individual contra al colectivo y su incidencia en el desarrollo del síndrome del burnout.

BIBLIOGRAFÍA

- Alvarado O, J. (2000). Preferencias recreativas de los estudiantes del colegio de Santa Ana. Tesis de Licenciatura en educación física, Facultad Ciencias de la Salud, UNA. Heredia, C.R.:J. Alvarado O.
- Abellanas L.; Safont F.; Gonell E.; Riera J.; Algueró S. (1996). Estudio de seguimiento a un año de una muestra de sujetos Drogodependientes en un programa de Práctica de Deportiva de Ejercicio Físico. Actas del IV Congreso Nacional y del IV Congreso Andaluz de Psicología del deporte. (20): 361 – 366.
- Barber H. y Sukhi H. (1999). The Influence of Parent – Coaches on Participant Motivation and Competitive Anxiety in Youth Sport Partipants. Journal of Sport Behavior. (22) : 162 – 177.
- Bolaños M, T. (1994). Diccionario de Recreación. Medellín, Colombia. Publicaciones Politécnico Colombiano.
- Cuenca F. et al. (1996). Intervención Motriz, a través del Medio Acuatico, en una niña con Paralisis Cerebral. Actas del IV Congreso Nacional y del IV Congreso Andaluz de Psicología del deporte. (20): 239 – 246.
- Cuenca F. et al. (1996). Desarrollo de la Sociabilidad del niño Autista a través del Juego Acuático. Actas del IV Congreso Nacional y del IV Congreso Andaluz de Psicología del deporte. (20): 239 – 246.
- García M, J.M. (1999). Alto Rendimiento. La Adaptación y la Excelencia Deportiva. Madrid, España: Edit. Gymnos.
- García, A. (2001). Natación: entrenamiento de base en los niños y jóvenes. <http://www.efdeportes.com/revistadigital/BuenosAires/Agostode2001>. Consulta 21 Marzo 2003.
- García M, J.M.; Navarro V, M.; y Ruiz C, J.A. (1996) Bases Teóricas del Entrenamiento Deportivo. Principios y Aplicaciones. Madrid, España.: Edit. Gymnos S.L.

- García M, J.M.; Navarro V, M.; y Ruiz C, J.A. (1996) Planificación del Entrenamiento Deportivo. Madrid, España.: Edit. Gymnos S.L.
- Garcés F, E.J. (1996). Variables motivacionales implicadas en el Síndrome de Burnout: su aportación a un modelo teórico y al establecimiento de estrategias de prevención. Actas del IV Congreso Nacional y del IV Congreso Andaluz de Psicología del deporte. (20): 225 – 234.
- Guarda E, S. (1990). Competiciones Atléticoas en Niños. Educación Física, Chile. :222.:23–27.
- Gordillo A. (1996). Asesoramiento a Padres en la Inicicación Deportiva. Actas del IV Congreso Nacional y del IV Congreso Andaluz de Psicología del deporte. (20): 407 – 414.
- Gordillo A. (1996). Orientaciones Psicológicas en la Inicicación Deportiva. Actas del IV Congreso Nacional y del IV Congreso Andaluz de Psicología del deporte. (20): 189 – 193.
- Grosser M, B., Zintl P, F. (1989). Alto Rendimiento Deportivo Planificación y Desarrollo. Edit; Roca, S.A, 3º reimpresión.
- Junyent, Mº V. (1989). La masacre de jóvenes inocentes Gritos de Alerta ¡Alerta a los bebés! ¡Peligro, competición intensiva!. Unisport Junta de Andalucía. (28) : 29 – 33.
- Kendzierski, D. y DeCarlo, J. (1991). Physical Activity Enjoyment Scale: Two Validation Studies. Journal of sport and exercise psychology, (13),:50-64.
- Kelley C, B.; Eklund C, R.; Taylor R, M. (1999). Stress and Burnout Among Collegiates Tennis Coaches. Journal of Sport & Exercise Psychology, (23) : 113 – 130.
- Kidman L.; McKenzie A.; McKenzie B. (1999). The Nature and Target of Parents' Comments During Youth Sport Competitions. Journal of Sport Behavior, (22) : 54 – 65.
- Merani L, A. (1976). Diccionario de Psicología. Edit. Grijalbo, S.A

Mullan E.; Albinson J.; Markland D. (1997). **Children's Perceived Physical Competence at Different Categories of Physical Activity**. Pediatric Exercise Science. (9) : 237 – 242.

Osorio J. (1991) **Fisiología Aplicada al Niño en Ejercicio**. Rev. Educación Física. Chile. (224): 17 –21.

Pérez, R. (2002). **Introducción al Entrenamiento Infantil**.
www.sobrentrenamiento.com/Publicaciones/Contenido/E_Inf/Introduccion.htm.
Consulta el 24 de Agosto 2002

Pérez, R. (2002). **Capacidades Coordinativas**.
www.sobrentrenamiento.com/Publicaciones/Contenido/E_Inf/Capacidades_coordinativas.htm Consulta el 24 de Agosto 2002

Pulgarín M° C. (2000). **La infancia y el deporte. Pervectivas desde el punto de vista de la psicología**. <http://www.efdeportes.com/revistadigital/BuenosAires/Año5-Nº18-febrero2000>. Consulta 21 Marzo 2003.

Rigal R. (1987). **Motricidad Humana. Fundamentos y Aplicaciones Pedagógicas**. Madrid, España.: Edit. Pila Teleña, S.A.

Roberts G, C. (1992). **Los niños en el deporte: determinantes motivacionales del logro**. Actas Congreso Olímpico. 1.: 203 – 215.

Rojas A, N. (2003). **Determinación de la presencia de signos y síntomas compatibles dentro del diagnóstico de los trastornos depresivos y somatoformes, en preadolescentes varones y mujeres entre 10 y 12 años de edad, que participan en competencias deportivas individuales de alto rendimiento, en comparación con preadolescentes que no practican deporte**. Tesis de Licenciatura en educación física, Facultad Ciencias de la Salud, UNA. Heredia, C.R.:N. Rojas A.

Ruiz, P. Luis M. (1994). **Desarrollo Motor y Actividades Físicas**. Madrid, España.: Edit. Gymnos S.A.

Salazar, S. Eliza. (1999). Educación del Movimiento Humano. Heredia, C.R., U.N.A.: E. Salazar S.

Salguero A., Tuero C., Márquez S. (2003). Adaptación española del cuestionario de Causas de Abandono en la práctica deportiva: validación y diferencias de género en jóvenes nadadores.
<http://www.efdeportes.com/revistadigital/BuenosAires/Año8-Nº56-Enero de 2003>.
Consulta 21 Marzo 2003.

Santana A.; Bautista P.; Betancor E.;Hernández M. (1996). La Educación Física en las Enfermedades Psíquicas: La Esquizofrenia. Actas del IV Congreso Nacional y del IV Congreso Andaluz de Psicología del deporte. (20): 375 – 378.

Schmidt G. y Stein G. (1991). Sport Commitment: A Model Integrating Enjoyment, Dropout, and Burnout. Journal of Sport & Exercise Psychology. 8.: 254 – 265.

Sheehan, G. (2001). Exceso de entrenamiento. [http://www. Sportciences.com](http://www.Sportciences.com).

Shore S. y Shepard J. (1999). Immune response to exercise in Children Treated for Cancer.
J. Sport Med Phys. Fitness. (39) :240 – 243.

Ulloa J. (2001). Carácter metodológico del entrenamiento con niños.
<http://www.efdeportes.com/revistadigital/BuenosAires/Año7-Nº39-Agostode2001>.
Consulta 21 Marzo 2003.

Unisport. (1992). Diccionario de las Ciencias del Deporte. Español, Alemán, Ingles.
Junta de Andalucía.

Ureña B, P. (1999). Psicología y Entrenamiento Deportivo. Heredia, Costa Rica.:
Programa de Publicaciones e Impresiones de la Universidad Nacional.

Vargas, R. (1998). Teoría del Entrenamiento. Diccionario de conceptos. México.: Edit.
UNAM.

Vasalo M. (2002). El Deporte: Un trabajo de Alto Riesgo. <http://www.Sobrentrenamiento.com>. Consulta 29 Agosto 2002.

Vasalo, M. (2002). Los Padres de los Deportistas. http://www.sobrentrenamiento.com/Publico/Contenido/Psico/Padres_Deportistas.htm Consulta 29 Agosto 2002.

Velásquez R.(2003). Sobre la edad apropiada para el comienzo de la práctica deportiva.<http://www.efdeportes.com/revistadigital/BuenosAires/Año8-Nº57-febrero-de-2003>. Consulta 21 Marzo 2003.

Viquez U, F. (2004). Determinación de factores relacionados con el Abandono de la práctica deportiva en exnadadores costarricenses. Tesis de Licenciatura en educación física, Facultad Ciencias de la Salud, UNA. Heredia, C.R.:F. Viquez U.

Villegas L, C.A. (2003). Relación entre la motivación intrínseca para la práctica del fútbol y la orientación subjetiva de los padres y entrenadores, hacia el resultado o la tarea percibida por niños de 10 – 13 años. Tesis de Licenciatura en educación física, Facultad Ciencias de la Salud, UNA. Heredia, C.R.:C.A. Villegas L.

Weiss R, M. y Smith L, A. (2002). Friendship Quality in Youth Sport: Relationship to Age, Gender, and Motivation Variables. Journal of Sport & Exercise Psychology. (24) : 420 – 437.

Weinberg, R. y Gould, D.(1995). Burnout and overtrain. Foundations of sport and exercise psychology.

Weinberg R. y Gould, D.(1995). Childrens psychological development through sport. Foundations of sport and exercise psychology.

Weinberg R. y Gould D. (1996). Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico. Edit. Ariel, S.A.

ANEXOS

Anexo #1 Fines de la Educación.

LOS FINES DE LA EDUCACIÓN COSTARRICENSE

Son fines de la educación costarricense

- a) Preparar para el ejercicio de la democracia como expresión de libertad, igualdad, responsabilidad, respeto, participación, cooperación, solidaridad y justicia social.
- b) Despertar y desarrollar la conciencia hacia los deberes, obligaciones y derechos propios de la persona humana, así como estimular la formación de individuos capaces de vivir en forma responsable en familia y sociedad.
- c) Afirmar los valores de la familia, óptima expresión de la naturaleza social del hombre, y promover su participación decisiva como educadora.
- d) Preparar a los habitantes del país para que sean capaces de actuar responsablemente en el medio natural y social con miras al bien común, conscientes de la realidad costarricense y eficaces en promover si constante mejoramiento.
- e) Brindar oportunidades variedades variadas y excelentes para que el ser humano se perfeccione y se supere mediante el esfuerzo propio, el trabajo y la disciplina personal.
- f) Desarrollar el espíritu creativo, la libre expresión, el juicio crítico y la capacidad científica y artística.
- g) Promover la comprensión de los conocimientos y valores fundamentales del a cultura universal con respecto a la filosofía, las artes, las letras, la ciencia y la técnica.
- h) Estimular el conocimiento, análisis e interpretación delas condiciones sociales, económicas, políticas y culturas del país, pendientes a la búsqueda de soluciones auténticas para los problemas nacionales y colaborar en los procesos positivos de cambio y transformación de la sociedad.
- i) Fomentar y orientar la actividad científica y tecnológica de manera que responda a las necesidades del desarrollo integral de la sociedad costarricense.
- j) Promover la convivencia pacífica, el respeto a los derechos ajenos y el cultivo de los valores espirituales, históricos y culturales del ser costarricense, fundamento dela sociedad e identidad nacional.
- k) Favorecer la continua integración de los diversos grupos humanos que componen la sociedad costarricense estimular el precio y respeto por sus propios valores, los nacionales y los correspondientes a otras culturas.

- l) Favorecer la conciencia de la solidaridad internacional fundamento en la independencia, en la justicia y en la paz.
- m) Contribuir al desarrollo integral y armónico del país con base en la justicia social y en el orden al logro de una mejor calidad de vida.
- n) Desarrollar el espíritu de empresa en los educandos así como su capacidad para el trabajo productivo en relación con la economía del país.
- o) Fomentar el hábito del ahorro, la racionalización de los gastos y el aumento de la producción para una vida económica más acorde con las responsabilidades reales del costarricense.
- p) Estimular actividades dinámicas y vigilantes para defender la conservación y desarrollar los recursos naturales del país.
- q) Preservar y difundir el idioma español instrumento privilegiado de comunicación y expresión del ser costarricense.
- r) Contribuir a la conservación de la salud física, mental y moral de la población.
- s) Estimular la educación física, el deporte y la recreación como medios para la salud de la población y el desarrollo integral del país.

Tomado de Sistemas Educativos Nacionales. Ministerio de Educación Pública.

Anexo #2. Test 1 de recopilación de datos.

Nombre: _____

¿Qué edad tienes? _____

¿A qué edad te iniciaste en este deporte? _____

¿Cuántas veces a la semana entrenas? _____

¿Cuántas horas por sesión? _____

¿Cuántos años tienes de practicar este deporte? _____

¿En cuántos torneos has participado? _____

Ubicación en el ranking: _____ Categoría en la que participa: _____

Te iniciaste en el deporte que practicas:

_____ Por tu gusto propio

_____ Por sugerencia de tu mamá

_____ Por sugerencia de tu papá

Tu mamá practica o practicó el deporte que tu ejecutas:

Tu papá practica o practicó el deporte que tu ejecutas:

De acuerdo a la escala contesta las siguientes preguntas.

A = nada

B = casi nada

C = poco

D = mucho

E = muchísimo

Te incomoda que esté tu mamá presente cuando entrenas A B C D E

Te incomoda que esté tu papá presente cuando entrenas A B C D E

Te incomoda que esté tu entrenador presente cuando entrenas A B C D E

Tu mamá te apoya para que practiques este deporte A B C D E

Tu papá te apoya para que practiques este deporte A B C D E

Tu entrenador te apoya para que practiques este deporte A B C D E

Te da pena con tu mamá cuando no ganas en alguna competencia A B C D E

Te da pena con tu papá cuando no ganas en alguna competencia A B C D E

Te da pena con tu entrenador cuando no ganas en alguna competencia A B C D E

Piensas que tu papá se preocupa demasiado por tu rendimiento A B C D E

Piensas que tu mamá se preocupa demasiado por tu rendimiento A B C D E

Piensas que tu entrenador se preocupa demasiado por tu rendimiento A B C D E

Como jugador de tenis, tu te consideras:

1-

- A) Muy eficaz
- B) Eficaz
- C) Poco eficaz
- D) Nada eficaz

2-

- A) Muy competitivo
- B) Competitivo
- C) Poco competitivo
- D) Nada competitivo

3-

- A) Muy exitoso
- B) Exitoso
- C) Poco exitoso
- D) Nada exitoso

Anexo #3 Test 2 de recopilación de datos.

ESCALA BURNOUT
ADAPTACIÓN DE BUMP, 1989

Escala:

A = no o muy poco

B =

C = un poco

D =

E = si o mucho

Ítemes

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. Se siente frustrado con sus responsabilidades (de escuela y deportivas) | A | B | C | D | E |
| 2. Sientes que cada vez hay más y más cosas que hacer y no ve finen sus tareas. | A | B | C | D | E |
| 3. Siente que tiene menos energía que la usual | A | B | C | D | E |
| 4. Te incomodas o enojas fácilmente con los compañeros de equipo | A | B | C | D | E |
| 5. Experimenta dudas en cuanto si estas en el deporte correcto | A | B | C | D | E |
| 6. Experimenta más negativismo que positivismo | A | B | C | D | E |
| 7. Sientes que la presión por ganar aumenta | A | B | C | D | E |
| 8. Piensa que los demás no comprenden lo que usted quiere hacer y lograr. | A | B | C | D | E |
| 9. Te enoja cuando tienes que cumplir con tareas de rutina (entrenamientos, competencias, torneos, leer, estudiar). | A | B | C | D | E |
| 10. Siente con frecuencia que no tiene con quién conversar sobre tus preocupaciones. | A | B | C | D | E |

Anexo #4. Test 3 de recopilación de datos.

ESCALA DE DISFRUTE DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.

Kendzierski and DeCarlo, 1991.

- | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|--|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| a. | Yo disfruto practicar el tenis | | | | | Yo odio practicar el tenis | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| b. | Siento aburrido el tenis | | | | | Siento interesante el tenis | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| c. | No me gusta el tenis | | | | | Me gusta el tenis | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| d. | Lo encuentro placentero | | | | | No lo encuentro placentero | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| e. | Me siento muy absorbido (involucrado)
en esta actividad. | | | | | No estoy del todo absorbido
en esta actividad. | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| f. | El tenis no es del todo divertido | | | | | El tenis es en mucho divertido. | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| g. | Practicar tenis me llena de energía | | | | | Practicar tenis me cansa (agota) | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| h. | El tenis me causa depresión | | | | | El tenis me causa alegría. | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| i. | El tenis es muy placentero | | | | | El tenis es muy desagradable. | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| j. | Me siento bien físicamente
practico el tenis | | | | | Me siento mal físicamente mientras
practico el tenis. | |

k. El tenis es muy vigorizante 1 2 3 4 5 6 7
No es del todo vigorizante.

l. Estoy muy frustrado por el tenis 1 2 3 4 5 6 7
No estoy para nada frustrado.

m. El tenis es muy gratificante 1 2 3 4 5 6 7
No es del todo gratificante.

n. Es muy excitante 1 2 3 4 5 6 7
No es nada excitante.

ñ. El tenis no es del todo estimulante 1 2 3 4 5 6 7
Es muy estimulante.

o. El tenis me da una fuerte sensación de éxito 1 2 3 4 5 6 7
El tenis del todo no me da ninguna sensación de éxito.

p. Es muy refrescante 1 2 3 4 5 6 7
No es del todo refrescante.

q. Siento que preferiría hacer algo más que no fuera tenis. 1 2 3 4 5 6 7
Siento que no hay nada más que Prefiera hacer.

MUCHAS GRACIAS!