



**ANÁLISIS DIFERENCIAL DE LA PERSEVERANCIA Y LA PASIÓN ‘GRIT’
SEGÚN EL NIVEL COMPETITIVO EN DEPORTES DE RAQUETA**

**DIFFERENTIAL ANALYSIS OF PERSEVERANCE AND PASSION ‘GRIT’ FOR
LONG-TERM GOALS ACCORDING TO COMPETITIVE LEVEL
IN RACKET SPORTS**

ESTEFANIA HEREDIA TIRADO
Arizona State University (ASU) – West
Valley Campus. Arizona, USA.
ORCID: 0009-0005-3173-2348

MANUEL ORTEGA CABALLERO
Universidad de Granada.
Granada, España.
ORCID: 0000-0003-2264-2621

JUAN VICENTE ALCALÁ RÍOS
Universidad de Granada.
Granada, España.
ORCID: 0009-0001-4352-298X

Autor de correspondencia: Juan Vicente Alcalá Ríos. Universidad de Granada. Campus de Melilla, C/ Ctra. Alfonso XIII, s/n, 52005, Melilla, España. juanvimelilla@correo.ugr.es

Sección: artículo original

Recibido: 01/11/2025

Aceptado: 07/01/2026

RESUMEN

El objetivo del presente estudio fue analizar las diferencias en perseverancia y pasión por metas a largo plazo (GRIT) en función del nivel competitivo en deportistas de raqueta. Se utilizó un diseño comparativo transversal con una muestra de 160 deportistas ($M = 28,3 \pm 5,6$ años) de tenis, pádel, squash y bádminton, procedentes de Estados Unidos y Europa, seleccionados según criterios de participación regular en competición federada. Se empleó la Escala de GRIT-S como instrumento de evaluación. Los datos, mostraron que los deportistas de mayor nivel competitivo obtuvieron puntuaciones significativamente superiores en GRIT total y en sus dimensiones de Perseverancia en el Esfuerzo y Consistencia en los Intereses. No se observaron diferencias significativas en función del sexo. En conjunto, los resultados indican que el nivel competitivo se asocia positivamente con la determinación en deportes de raqueta.

Palabras clave: Psicología; esfuerzo; desarrollo; rendimiento; resiliencia.

ABSTRACT

The aim of this study was to examine differences in perseverance and passion for long-term goals (GRIT) according to competitive level in racquet sport athletes. A cross-sectional comparative design was used with a sample of 160 athletes ($M = 28.3 \pm 5.6$ years) from tennis, padel, squash, and badminton, recruited from the United States and Europe based on regular participation in federated competition. The GRIT-S scale was used as the assessment instrument. Results, showed that athletes competing at a higher competitive level scored significantly higher in overall GRIT and in the subscales of Perseverance of Effort and Consistency of Interest. No significant differences were found according to sex. Overall, findings suggest that competitive level is positively associated with GRIT in racquet sports.

keywords: psychology; Effort; development; performance; resilience.

Introducción

El concepto de *GRIT* (traducido a veces como determinación o tenacidad) se refiere a un rasgo de personalidad definido por la combinación de perseverancia y pasión por metas a largo plazo (Duckworth et al., 2007; Credé et al., 2017). Duckworth et al. (2007) introdujeron este término para describir la capacidad de algunos individuos de mantener un esfuerzo constante y un compromiso firme con objetivos de largo alcance, incluso frente a desafíos y adversidades. En esencia, implica trabajar con tesón sin abandonar ante los obstáculos, demostrando constancia en el interés por el objetivo y perseverancia en el esfuerzo sostenido (Duckworth & Quinn, 2009). Este rasgo no cognitivo ha sido asociado a un mayor éxito en diversos ámbitos de logro, desde el rendimiento académico hasta el élite, más allá de lo explicado por la inteligencia u otros rasgos de personalidad (Duckworth & Gross, 2014; Tang et al., 2019).

En este sentido, diferentes autores han destacado que la interacción entre variables emocionales y factores fisiológicos y sociales desempeña un papel fundamental en la construcción de la resiliencia y la determinación del individuo, conceptos estrechamente ligados al *GRIT* (Ortega-Caballero & Saavedra-Casado, 2014). Además, recientes investigaciones han subrayado la importancia de las variables emocionales en el contexto de la práctica física y deportiva, mostrando cómo influyen en la motivación, la constancia y la adherencia al entrenamiento (Ortega-Caballero et al., 2024). Asimismo, los estudios bibliométricos recientes en el ámbito de la inteligencia emocional aplicada al deporte señalan un crecimiento en las investigaciones que conectan la gestión emocional, la resiliencia y el *GRIT* en deportistas, especialmente en los deportes de raqueta (Ortega-Caballero & Alcalá-Ríos, 2025).

Estudios pioneros encontraron que el *GRIT* aporta capacidad predictiva adicional sobre el desempeño, superando incluso a factores tradicionales como el coeficiente intelectual "CI" o las cinco grandes dimensiones de personalidad en la predicción de logros académicos y persistencia en formación militar, empresarial o matrimonial (Eskreis-Winkler et al., 2014). En otras palabras, las personas con alto nivel de *GRIT* tienden a lograr más y rendir mejor que sus pares menos perseverantes, aun cuando posean talentos similares. De hecho, se ha observado que el talento por sí solo no basta: la determinación, el trabajo metódico y la práctica sostenida son ingredientes clave del alto rendimiento (Duckworth, 2016; Von Culin et al., 2014).

En el ámbito deportivo, el *GRIT* ha despertado gran interés por su posible relación con el rendimiento de los atletas (Larkin et al., 2016; Martin et al., 2020). Inicialmente se halló que este rasgo guardaba una correlación positiva moderada con la faceta de responsabilidad (*conscientiousness*) de la personalidad, y que compartía características con la entereza (*hardiness*) en cuanto a resiliencia y compromiso (Maddi et al., 2012; Hill et al., 2016). Sin embargo, estudios posteriores han sugerido que el *GRIT* predice el logro deportivo de forma única. Por ejemplo, Elumaro (2016) reportó que la puntuación de *GRIT* de los deportistas era un factor predictor de su éxito deportivo, mientras que otros rasgos de personalidad no mostraban un efecto significativo en dicho éxito.

Asimismo, investigaciones con jóvenes atletas han encontrado que aquellos con mayor *GRIT* tienden a involucrarse más en su disciplina: dedican más horas al entrenamiento y exhiben mejor desempeño perceptivo-cognitivo en el juego (Reed & Jeremiah, 2017; Larkin & O'Connor, 2017). Un estudio con futbolistas juveniles australianos reveló que los jugadores de mayor *GRIT* invertían más tiempo en actividades relacionadas con su deporte (entrenamientos adicionales, ver o analizar partidos) y obtenían mejores resultados en pruebas cognitivas específicas del deporte (Larkin et al., 2016). Por otra parte, niveles elevados de *GRIT* en atletas se han vinculado con diversos beneficios psicológicos: menores tasas de agotamiento o *burnout* y estrés percibido, menores niveles de ansiedad competitiva e incluso menor perfeccionismo desadaptativo (Howard et al., 2019; Mosewich et al., 2019).

Por otro lado, ser más *GRITty* se asocia positivamente con una mayor capacidad de compromiso y resiliencia, así como con actitudes de aprendizaje ante la crítica; los deportistas con alto *GRIT* tienden a mantener el foco en la mejora de sus habilidades y aprovechan la retroalimentación de entrenadores y compañeros de forma constructiva (Gupta & Sudhesh, 2020; Cormier et al., 2021). Estos hallazgos sugieren que el *GRIT* no solo podría contribuir al rendimiento objetivo, sino también al bienestar y adaptación psicológica del deportista.

Los deportes de raqueta (como el tenis, pádel, squash o bádminton) presentan exigencias físicas y mentales significativas, requiriendo a los jugadores años de práctica deliberada, alta concentración y tolerancia a la frustración (MacNamara & Collins, 2015; Tedeschi & Young, 2017). Alcanzar un nivel élite en estas disciplinas típicamente implica superar múltiples obstáculos —derrotas deportivas, lesiones, presión competitiva— lo cual demanda una gran perseverancia. La práctica deportiva regular se ha

propuesto como un contexto que fomenta el desarrollo del *GRIT*, dado que el deporte expone al individuo a desafíos continuos que requieren esfuerzo sostenido y ajustes ante el fracaso (Reed & Jeremiah, 2017; Cormier et al., 2021).

Esto indica que la intensa dedicación que caracteriza a los atletas de alto rendimiento podría ir acompañada de —o ser facilitada por— niveles elevados de determinación. De hecho, invertir horas semanales adicionales de práctica deliberada está ligado a la dimensión de perseverancia del esfuerzo, como reportaron Tedesqui y Young (2017) al hallar que los deportistas con mayor perseverancia practicaban deliberadamente más horas por semana que sus pares menos perseverantes. En resumen, la literatura sugiere una conexión importante entre el *GRIT* y el rendimiento deportivo, tanto en términos de resultados objetivos como de hábitos de entrenamiento y resiliencia psicológica (Duckworth et al., 2021; Ortega-Caballero & Alcalá-Ríos, 2025; Cormier et al., 2021).

No obstante, queda por dilucidar en qué medida el nivel competitivo se asocia con diferencias en el *GRIT*. Si bien algunos trabajos han explorado diferencias de *GRIT* según el sexo o el nivel de habilidad de los atletas (Kannangara et al., 2018; O’Neal et al., 2016), todavía es limitada la evidencia específica que compare de forma directa a jugadores no élite versus élite dentro de un mismo deporte. En particular, en la revisión realizada no se ha encontrado en detalle si los atletas de élite poseen un nivel de *GRIT* significativamente distinto al de jugadores no élite o recreativos (Quintana García-Milla, 2020). Abordar esta cuestión tiene implicaciones tanto teóricas (para comprender el papel de la personalidad en la adquisición de la pericia deportiva) como prácticas (para entrenadores interesados en la identificación de talento y el desarrollo de la resiliencia).

En relación con el género, la evidencia empírica previa sobre el *GRIT* en contextos deportivos muestra resultados consistentes que apuntan a la ausencia de diferencias significativas entre hombres y mujeres cuando se comparan atletas con niveles competitivos y experiencias similares. Diversos estudios han señalado que la perseverancia en el esfuerzo y la consistencia en los intereses —componentes centrales del *GRIT*— tienden a manifestarse de forma equivalente en ambos sexos, especialmente en entornos de alto rendimiento donde las demandas psicológicas son compartidas (Duckworth & Quinn, 2009; Credé et al., 2017; Cormier et al., 2021). En el ámbito deportivo, investigaciones recientes indican que las posibles diferencias observadas no parecen atribuirse al género en sí, sino más bien a factores contextuales como

el nivel competitivo, la experiencia acumulada o la intensidad del entrenamiento (Sigmundsson et al., 2020; Martin et al., 2020). En consecuencia, se plantea que el GRIT constituye un rasgo transversal en el rendimiento deportivo, independiente del sexo, y condicionado principalmente por la exposición prolongada a contextos de exigencia, desafío y práctica deliberada.

El objetivo principal de este estudio fue analizar las diferencias en perseverancia y pasión por metas a largo plazo (GRIT) en función del nivel competitivo en deportistas de raqueta. De forma específica, se plantearon los siguientes objetivos: (1) examinar si existen diferencias en el nivel de GRIT total y en sus dimensiones (Perseverancia en el Esfuerzo y Consistencia en los Intereses) entre deportistas de distinto nivel competitivo, y (2) analizar si dichas diferencias varían en función del sexo de los deportistas.

A partir de estos objetivos, se formularon las siguientes hipótesis: (H1) los deportistas de mayor nivel competitivo presentarían puntuaciones significativamente superiores en GRIT total y en sus dimensiones en comparación con los de menor nivel competitivo; y (H2) no existirían diferencias significativas en los niveles de GRIT en función del sexo.

Método

Diseño y participantes

Se llevó a cabo un estudio de tipo comparativo transversal. La variable independiente fue el nivel competitivo, operacionalizado en dos categorías: deportistas de nivel no élite (participación regular en competición federada sin dedicación élite) y deportistas de nivel élite (participación en competiciones nacionales o internacionales, con dedicación prioritaria al deporte). La muestra estuvo compuesta por 160 deportistas (edad: $M = 28,3$; $DE = 5,6$ años), con edades comprendidas entre los 18 y los 40 años, pertenecientes a cuatro deportes de raqueta: tenis, pádel, squash y bádminton. Del total de la muestra, 78 fueron hombres y 82 mujeres. En cada disciplina participaron 40 deportistas, con una distribución equilibrada entre nivel competitivo (20 no élite y 20 élite por deporte).

Como criterios de inclusión, se consideró una experiencia mínima de cinco años de práctica deportiva y la participación regular en competición durante la temporada en curso.

Instrumento

La escala original de GRIT fue desarrollada por Duckworth, Peterson, Matthews y Kelly (2007), y posteriormente adaptada a su versión abreviada (GRIT-S) por Duckworth y Quinn (2009). Esta escala consta de 8 ítems de auto-reporte que evalúan la determinación del individuo, entendida como la combinación de perseverancia y consistencia de intereses a largo plazo. Cada ítem se puntúa en una escala Likert de 1 (Muy en desacuerdo") a 5 (Muy de acuerdo"), y se obtiene una puntuación global de GRIT promediando todos los ítems, así como dos subpuntuaciones correspondientes a sus dos subescalas: Perseverancia en el Esfuerzo (PE) y Consistencia en los Intereses (CI). La subescala de PE mide la tendencia a mantener el esfuerzo y la constancia ante las dificultades (ej.: Continúo esforzándome incluso después de haber fracasado"), mientras que la subescala de CI evalúa la capacidad de mantener el interés en objetivos o actividades a lo largo del tiempo sin distraerse con nuevas metas (ej. Mis intereses cambian cada pocos meses", ítem con puntuación invertida). La versión empleada fue un formato traducido al español con terminología adaptada al contexto deportivo (por ejemplo, aclarando términos cuando fue necesario), basada en adaptaciones previas validadas en población hispanohablante. Diversos estudios han respaldado las propiedades psicométricas de la escala GRIT-S, encontrando una estructura bifactorial consistente (correspondiente a PE y CI) y una fiabilidad aceptable. En la adaptación española reportada por Plasencia et al. (2018), la escala mostró un alfa de Cronbach de aproximadamente 0,70 para la puntuación global, con valores de 0,70–0,80 en sus subescalas. De acuerdo con los criterios psicométricos generalmente aceptados, valores del coeficiente alfa de Cronbach comprendidos entre 0,70 y 0,90 indican un nivel de consistencia interna adecuado y reflejan una fiabilidad aceptable del instrumento para fines de investigación (Nunnally & Bernstein, 1994). En nuestro estudio, la consistencia interna observada fue adecuada ($\alpha = 0,74$ para el puntaje total; $\alpha = 0,75$ en PE y $\alpha = 0,72$ en CI), lo que indica una fiabilidad suficiente para fines de investigación.

Procedimiento

Los participantes completaron el cuestionario de forma voluntaria y anónima, tras otorgar su consentimiento informado. A los jugadores élite se les contactó durante la competición; los no élite, por su parte, rellenaron la encuesta en instalaciones deportivas locales antes o después de sus sesiones de juego. Se garantizó la confidencialidad de las respuestas y se enfatizó el carácter no evaluativo del cuestionario. Los encuestados proporcionaron

información demográfica básica (edad, sexo, años de práctica, nivel competitivo) antes de responder a los ítems de la escala GRIT-S. Un investigador estuvo disponible para resolver dudas durante la aplicación. La cumplimentación tomó aproximadamente 10 minutos.

Tras la recolección de datos, se procedió al cálculo de las puntuaciones de GRIT según las indicaciones de los autores de la escala: se invirtieron los ítems formulados negativamente en la subescala de Consistencia en los Intereses, y se obtuvo el promedio global y por subescala para cada individuo. Adicionalmente, se categorizó el nivel de GRIT en tres rangos (bajo, medio y alto) con propósitos analíticos descriptivos y de comparación. Para ello, se calcularon los puntos de corte en la muestra total: definimos *GRIT bajo* como puntuaciones por debajo del percentil 33 (tercio inferior de la distribución), *GRIT medio* entre el percentil 33 y 66, y *GRIT alto* por encima del percentil 66. Esta clasificación permitió comparar la distribución de jugadores no élite y élite en distintos niveles cualitativos de GRIT (bajo/medio/alto).

Análisis de datos

Los datos se analizaron mediante el programa estadístico SPSS. Previamente a los análisis inferenciales, se comprobaron los supuestos de normalidad y homogeneidad de varianzas. La normalidad de las variables dependientes (GRIT total, Perseverancia en el Esfuerzo [PE] y Consistencia en los Intereses [CI]) se evaluó mediante la prueba de Kolmogorov–Smirnov, mientras que la homocedasticidad se verificó con la prueba de Levene. Los resultados indicaron que los supuestos requeridos para la aplicación de pruebas paramétricas se cumplían.

En primer lugar, se calcularon estadísticos descriptivos (media y desviación estándar) de las tres variables dependientes, desglosados por tipo de deporte y nivel competitivo, con el fin de caracterizar la muestra.

Posteriormente, se realizó un análisis de varianza factorial (ANOVA) de tres factores entre sujetos: género (hombres/mujeres), nivel competitivo (no élite/élite) y tipo de deporte (tenis, pádel, squash y bádminton). Este análisis se aplicó de forma independiente al GRIT total y a cada una de sus dimensiones (PE y CI), permitiendo examinar los efectos principales de cada factor, así como las interacciones entre ellos. Cuando se identificaron efectos significativos, se calcularon tamaños del efecto mediante eta cuadrado parcial (η^2).

Finalmente, se llevó a cabo una prueba de chi-cuadrado (χ^2) de independencia para analizar la relación entre la categoría de GRIT (bajo, medio

y alto) y el nivel competitivo de los deportistas (no élite/élite), previa comprobación de los supuestos de frecuencia esperada. En todos los análisis se adoptó un nivel de significación estadística de $p < 0,05$.

Ética

El estudio fue aprobado por un comité de ética institucional y se desarrolló conforme a los principios éticos establecidos en la Declaración de Helsinki para la investigación con seres humanos. Todos los participantes otorgaron su consentimiento informado previo a su participación.

Resultados

1. Efecto del tipo de deporte sobre el GRIT y sus dimensiones

En la Tabla 1 se presentan las puntuaciones medias y desviaciones estándar del GRIT total según el tipo de deporte y el nivel competitivo. De forma descriptiva, los jugadores élite obtuvieron puntuaciones superiores a los no élite en todas las disciplinas analizadas.

Tabla 1.

Media y desviación estándar del GRIT total según tipo de deporte y nivel competitivo

Deporte	No élite (M ± DE)	Elite (M ± DE)
Tenis	3,6 ± 0,5	4,1 ± 0,4
Pádel	3,4 ± 0,6	3,9 ± 0,5
Squash	3,5 ± 0,5	4,0 ± 0,4
Bádminton	3,7 ± 0,4	4,2 ± 0,3
Total	3,5 ± 0,5	4,0 ± 0,4

Nota. M = media; DE = desviación estándar

El ANOVA de tres factores no mostró un efecto principal significativo del tipo de deporte sobre el GRIT total ni sobre las dimensiones de Perseverancia en el Esfuerzo (PE) y Consistencia en los Intereses (CI) ($p > 0,05$). Estos resultados indican que, una vez controlados el género y el nivel competitivo, no existen diferencias significativas en el nivel de determinación atribuibles a la disciplina deportiva practicada.

2. Efecto del género sobre el GRIT y sus dimensiones

El análisis no reveló efectos principales significativos del género ni en el GRIT total ni en las subescalas PE y CI ($p > 0,05$). Hombres y mujeres mostraron niveles similares de determinación, independientemente del tipo de deporte y del nivel competitivo, lo que sugiere que el GRIT se manifiesta de manera equivalente en ambos sexos en el contexto de los deportes de raqueta.

3. Efecto del nivel competitivo sobre el GRIT y sus dimensiones

El nivel competitivo mostró un efecto principal significativo sobre el GRIT total, $F(1,152) = 46,2$, $p < 0,001$, $\eta^2 = 0,23$. Los jugadores élite presentaron puntuaciones significativamente más altas que los no élite.

Este patrón se replicó en ambas dimensiones del GRIT. En Perseverancia en el Esfuerzo (PE), se observó un efecto principal significativo del nivel competitivo, $F(1,156) = 54,1$, $p < 0,001$, $\eta^2 = 0,26$. De igual modo, en Consistencia en los Intereses (CI) también se encontró un efecto principal significativo del nivel, $F(1,156) = 19,7$, $p < 0,001$, $\eta^2 = 0,11$. En conjunto, estos resultados indican que los deportistas élite muestran mayor esfuerzo sostenido y mayor estabilidad de intereses a largo plazo que los no élite.

4. Efecto de la interacción entre género, deporte y nivel competitivo

No se identificaron interacciones estadísticamente significativas entre género, tipo de deporte y nivel competitivo ni para el GRIT total ni para las dimensiones PE y CI ($p > 0,05$). Esto indica que el efecto del nivel competitivo sobre el GRIT es consistente y se mantiene de forma similar en hombres y mujeres y en todas las disciplinas de raqueta analizadas. Los resultados completos del análisis de varianza factorial (género $\times$ nivel competitivo $\times$ tipo de deporte) para el GRIT total y sus dimensiones se presentan en la Tabla 2.

Tabla 2.*Resultados del ANOVA factorial (género × nivel competitivo × tipo de deporte)*

Variable dependiente	Factor	F	gl	p	η^2
GRIT total	Género	2,04	1,156	0,156	0,01
	Nivel competitivo	46,20	1,152	<0,001	0,23
	Tipo de deporte	1,37	3,152	0,254	0,03
	Género × Nivel × Deporte	0,29	3,152	0,834	0,01
PE	Género	2,04	1,156	0,156	0,01
	Nivel competitivo	54,10	1,156	<0,001	0,26
	Tipo de deporte	1,12	3,156	0,341	0,02
	Género × Nivel × Deporte	0,01	3,156	0,925	0,00
CI	Género	1,36	1,156	0,245	0,01
	Nivel competitivo	19,70	1,156	<0,001	0,11
	Tipo de deporte	0,98	3,156	0,401	0,02
	Género × Nivel × Deporte	0,04	3,156	0,842	0,00

5. Relación entre el nivel de GRIT y el nivel competitivo de los deportistas

La Tabla 3 muestra la distribución de los jugadores según la categoría de GRIT (bajo, medio y alto) y el nivel competitivo. La prueba de chi-cuadrado reveló una asociación estadísticamente significativa entre ambas variables, χ^2 (2, N = 160) = 18,7, $p < 0,001$. Los jugadores élite se concentraron mayoritariamente en la categoría de GRIT alto, mientras que los no élite se distribuyeron principalmente entre los niveles medio y bajo. Este resultado indica que el perfil de determinación del deportista está significativamente asociado a su nivel competitivo.

Tabla 3.*Distribución del nivel de GRIT según nivel competitivo*

Nivel de GRIT	No élite (n=80)	Elite (n=80)
Bajo	30% (n = 24)	10% (n = 8)
Medio	50% (n = 40)	35% (n = 28)
Alto	20% (n = 16)	55% (n = 44)
Total	100%	100%

Nota. χ^2 (2, N = 160) = 18,7, p < 0,001.

Discusión

El presente estudio examinó las diferencias en GRIT entre deportistas no élite y élite en deportes de raqueta, encontrando evidencia empírica de que los atletas de nivel élite exhiben mayores niveles de determinación que los de nivel no élite. Este resultado es coherente con la hipótesis planteada y se alinea con trabajos previos que sugieren una relación positiva entre la dedicación deportiva de alto nivel y la tenacidad personal (Duckworth et al., 2007; From et al., 2020). En particular, estos hallazgos complementan la observación de From et al. (2020), quienes informaron que los atletas de élite puntuaban más alto en GRIT que individuos no atletas. Si bien en dicho estudio la comparación se establecía entre deportistas y no deportistas, los resultados aquí obtenidos amplían la evidencia al mostrar que, incluso dentro del ámbito deportivo, al contrastar distintos niveles competitivos emergen diferencias sustanciales en este rasgo: los deportistas de nivel élite muestran un perfil caracterizado por una mayor perseverancia y una pasión más sostenida que los deportistas no élite.

Una posible interpretación de este patrón es que el GRIT podría actuar como un factor facilitador para alcanzar la excelencia deportiva. Los individuos con mayores niveles de perseverancia y compromiso a largo plazo serían más proclives a mantener procesos de entrenamiento prolongados, superar lesiones o derrotas y, eventualmente, acceder a niveles competitivos superiores. En este sentido, el GRIT podría formar parte del conjunto de cualidades que caracterizan a quienes logran desarrollar una carrera deportiva

de alto nivel (Duckworth & Gross, 2014; Cormier et al., 2021). Esta interpretación resulta coherente con la propuesta de Duckworth et al. (2007), según la cual determinados rasgos personales resultan especialmente relevantes para el éxito y el alto rendimiento en contextos exigentes. Diversos autores en psicología del deporte han señalado que la élite no se define únicamente por la aptitud física o el talento técnico, sino también por atributos psicológicos destacados, entre los que la determinación y la resiliencia ocupan un lugar central (Martin et al., 2020; Ortega-Caballero & Saavedra-Casado, 2014). Los resultados del presente estudio aportan apoyo empírico a esta perspectiva en el contexto específico de los deportes de raqueta.

De manera complementaria, también cabe considerar un proceso de socialización y desarrollo progresivo, en el que no solo los individuos con mayor GRIT alcanzan niveles competitivos más altos, sino que la propia experiencia de competir al máximo nivel contribuye al fortalecimiento de este rasgo. El recorrido hacia la élite deportiva implica afrontar numerosos desafíos que pueden actuar como un "entrenamiento" continuo de la perseverancia. En línea con esta idea, investigaciones recientes sugieren que el GRIT no constituye un rasgo completamente estático, sino que puede verse moldeado por las experiencias vitales y deportivas acumuladas (Sigmundsson et al., 2020; Ortega-Caballero et al., 2024). En este sentido, Nothnagle y Knoester (2025) observaron que la participación intensa y sostenida en actividades deportivas a lo largo del ciclo vital se asocia con niveles más elevados de GRIT en la edad adulta. De forma similar, González-Hernández et al. (2019) señalaron que los atletas con mayor experiencia tendían a presentar indicadores superiores de determinación, lo que refuerza la idea de que la trayectoria deportiva prolongada contribuye al desarrollo de este rasgo.

En el presente estudio, los deportistas de nivel élite no solo mostraron mayores niveles de GRIT, sino que también contaban, de forma coherente, con una mayor experiencia de entrenamiento que los deportistas no élite. En consecuencia, resulta plausible que ambos factores se retroalimenten: una base inicial de GRIT facilitaría la perseverancia necesaria para alcanzar niveles elevados de rendimiento, mientras que la exigente trayectoria hacia la élite reforzaría progresivamente la perseverancia y la pasión por la práctica deportiva. Esta interpretación de carácter longitudinal, si bien no puede confirmarse directamente a partir de los datos transversales disponibles, es congruente con los modelos teóricos del desarrollo del experto. Por ejemplo, la teoría de la práctica deliberada de Ericsson et al. (1993) sostiene que la práctica intensa y prolongada constituye el principal predictor de la pericia,

siempre que el individuo disponga de la motivación y resiliencia necesarias para sostener dicho esfuerzo durante años. Desde esta perspectiva, el GRIT proporcionaría precisamente el soporte motivacional requerido para involucrarse en miles de horas de práctica deliberada. Estudios previos han mostrado que los atletas más perseverantes toleran mejor las exigencias del entrenamiento sistemático y alcanzan mayores niveles de habilidad (Tedesqui & Young, 2017).

Los resultados indicaron, además, que la ventaja de los deportistas de nivel élite sobre los no élite se manifiesta tanto en la Perseverancia en el Esfuerzo como en la Consistencia en los Intereses. Este patrón sugiere que los atletas de élite no solo mantienen un elevado esfuerzo diario, sino que también conservan un enfoque estable en sus objetivos deportivos a largo plazo, evitando la dispersión motivacional (Duckworth & Quinn, 2009; Von Culin et al., 2014). Asimismo, la ausencia de diferencias significativas entre las distintas disciplinas de raqueta analizadas sugiere que el GRIT constituye un rasgo transversal al contexto deportivo, más dependiente del nivel competitivo que del tipo específico de modalidad practicada.

Ambas dimensiones del GRIT parecen desempeñar un papel relevante. La perseverancia del esfuerzo garantiza la continuidad del intento ante las dificultades cotidianas, mientras que la consistencia de intereses contribuye a mantener la motivación y prevenir el abandono ante la ausencia de recompensas inmediatas. La literatura ha debatido cuál de estas facetas presenta un mayor peso en distintos contextos de rendimiento. Algunos trabajos indican que la perseverancia del esfuerzo se asocia de forma más estrecha con indicadores de rendimiento inmediato, como las horas de entrenamiento o los logros alcanzados, mientras que la consistencia de intereses se relaciona con trayectorias deportivas sostenidas en el tiempo (Duckworth et al., 2021; Credé et al., 2017). Los datos obtenidos apuntan en esta misma dirección, ya que la diferencia entre deportistas de nivel élite y no élite fue ligeramente más acusada en perseverancia que en consistencia, lo que podría indicar que el empuje diario desempeña un papel especialmente relevante en el acceso a niveles competitivos superiores.

No obstante, también se observaron diferencias significativas en la subescala de Consistencia en los Intereses, lo que indica que los deportistas de nivel élite mantienen una pasión más focalizada y estable por su disciplina a lo largo del tiempo. Alcanzar la élite deportiva parece requerir, por tanto, una combinación de esfuerzo sostenido y compromiso afectivo con la práctica deportiva, aspectos que permiten perseverar a pesar de la lentitud del

progreso y los reveses frecuentes (MacNamara & Collins, 2015; Duckworth, 2016; Ortega-Caballero & Alcalá-Ríos, 2025).

Por otro lado, los resultados no mostraron diferencias significativas en función del sexo en los niveles de GRIT. Tanto hombres como mujeres, dentro de cada nivel competitivo, presentaron puntuaciones similares en perseverancia y consistencia, lo que coincide con estudios previos que describen el GRIT como un rasgo relativamente independiente del sexo en contextos deportivos comparables (Cormier et al., 2021). Este hallazgo refuerza la idea de que la determinación constituye una cualidad transversal en el rendimiento deportivo, siempre que se analice en condiciones de exigencia similares. En consecuencia, los programas de desarrollo psicológico en el deporte deberían fomentar el GRIT de manera equitativa en deportistas de ambos sexos, evitando enfoques basados en estereotipos de género (Howard et al., 2019; Ortega-Caballero & Saavedra-Casado, 2014).

Finalmente, deben considerarse algunas limitaciones. En primer lugar, el diseño transversal impide establecer relaciones causales firmes entre el GRIT y el nivel competitivo, por lo que no puede determinarse si un mayor GRIT es causa o consecuencia del logro deportivo. Estudios longitudinales permitirían analizar la evolución de este rasgo en deportistas que transitan entre distintos niveles competitivos. En segundo lugar, aunque se incluyeron cuatro deportes de raqueta para aumentar la generalización de los resultados, el tamaño muestral por disciplina fue limitado, lo que reduce la capacidad para detectar diferencias específicas entre modalidades. En tercer lugar, el uso de medidas de autoinforme podría estar sujeto a sesgos de deseabilidad social, especialmente en deportistas de nivel élite. La incorporación de fuentes complementarias de información, como evaluaciones de entrenadores o medidas conductuales, podría reforzar futuras investigaciones. Por último, el estudio se centró en deportes individuales de raqueta, por lo que sería pertinente explorar si estos resultados se replican en deportes colectivos u otras modalidades deportivas.

Conclusiones

En conclusión, los resultados de este estudio indican claramente que los jugadores élite de deportes de raqueta poseen, en promedio, un nivel de GRIT más alto que los jugadores no élite, evidenciado tanto en su perseverancia en el esfuerzo diario como en la consistencia de su pasión deportiva a lo largo del tiempo. Esta diferencia sugiere que la determinación es un atributo psicológico clave asociado al éxito en el deporte competitivo de élite. Nuestros

hallazgos respaldan la noción de que alcanzar y mantenerse en niveles élite exige algo más que talento o habilidad técnica: requiere una combinación de tenacidad, resiliencia y compromiso inquebrantable con los objetivos, características encapsuladas en el constructo de GRIT. Asimismo, no se observaron brechas de género en el GRIT, lo que enfatiza que la capacidad de perseverar y mantener el enfoque es igualmente propia de atletas masculinos y femeninos cuando compiten al mismo nivel.

Desde una perspectiva aplicada, los resultados de este estudio sugieren que entrenadores, preparadores físicos y psicólogos del deporte deberían prestar atención al desarrollo de la perseverancia y la pasión por metas a largo plazo como parte integral de los programas de formación deportiva, especialmente en etapas previas al alto rendimiento. Intervenciones orientadas a fomentar el compromiso sostenido con el entrenamiento, la tolerancia a la frustración y la fijación de objetivos a largo plazo podrían contribuir a facilitar trayectorias deportivas más estables y duraderas. Asimismo, dado que no se observaron diferencias significativas en función del sexo ni del tipo de deporte, estas estrategias podrían implementarse de manera transversal en distintas disciplinas de raqueta y en deportistas de ambos sexos, adaptándolas al nivel competitivo y a la etapa de desarrollo del atleta.

Estas conclusiones invitan a varias propuestas para futuras investigaciones. En primer lugar, estudios longitudinales podrían rastrear cómo el GRIT influye en la trayectoria de los deportistas (por ejemplo, si predice qué juveniles logran volverse élite, o cómo fluctúa el GRIT tras lesiones prolongadas o retiros). También sería valioso investigar intervenciones específicas para desarrollar el GRIT en contextos deportivos: por ejemplo, programas de mental *skills training* centrados en establecer metas a largo plazo, fomentar la tolerancia al fracaso y la reflexión sobre el progreso podrían experimentar si es posible aumentar la perseverancia y pasión de los atletas y si ello redundaría en mejoras en su rendimiento o continuidad deportiva. Adicionalmente, futuras investigaciones podrían incorporar métodos cualitativos (entrevistas, historias de vida) para comprender mejor cómo los deportistas experimentan y construyen su determinación a lo largo de sus carreras, identificando factores contextuales (entrenadores, apoyo familiar, cultura deportiva) que favorezcan u obstaculicen el desarrollo del GRIT. Por último, extender este tipo de estudios comparativos a otros deportes y niveles (p. ej., comparar deportistas olímpicos vs. no élite, o deportistas retirados exitosos vs. fracasos tempranos) contribuiría a pintar un panorama más completo del rol que juega la perseverancia personal en el éxito deportivo. En

resumen, este trabajo refuerza la importancia de mirar más allá de las aptitudes físicas e incorporar la dimensión psicológica de la pasión y la perseverancia como parte integral del perfil del deportista exitoso. Fomentar el GRIT en las futuras generaciones de atletas podría ser, en última instancia, tan relevante como perfeccionar su técnica, y constituye un apasionante campo de exploración para la psicología del deporte.

Referencias bibliográficas

- Cormier, D. L., Dunn, J. G. H., & Dunn, J. C. (2021). GRIT, sport participation, and athlete development: A systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 14(1), 164–188. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2020.1716982>
- Cormier, D. L., Ferguson, L. J., Gyurcsik, N. C., Briere, J. L., & Kowalski, K. C. (2021). GRIT in sport: A scoping review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2020.1866725>
- Credé, M., Tynan, M. C., & Harms, P. D. (2017). Much ado about GRIT: A meta-analytic synthesis of the GRIT literature. *Journal of Personality and Social Psychology*, 113(3), 492–511. <https://doi.org/10.1037/pspp0000102>
- Duckworth, A. (2016). *GRIT: The power of passion and perseverance*. Scribner.
- Duckworth, A. L., & Gross, J. J. (2014). Self-control and GRIT: Related but separable determinants of success. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 319–325. <https://doi.org/10.1177/0963721414541462>
- Duckworth, A. L., & Quinn, P. D. (2009). Development and validation of the Short GRIT Scale (GRIT-S). *Journal of Personality Assessment*, 91(2), 166–174. <https://doi.org/10.1080/00223890802634290>
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). GRIT: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1087–1101. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.6.1087>
- Duckworth, A. L., Quinn, P. D., & Tsukayama, E. (2021). Revisiting the factor structure of GRIT: A commentary on higher-order models. *Journal of Personality Assessment*, 103(6), 703–710. <https://doi.org/10.1080/00223891.2021.1873676>
- Elumaro, A. I. (2016). *GRIT and sports success among athletes*. University of Lagos Press.
- Elumaro, A. I. (2016). Personality, GRIT and sporting achievement. *Journal of Sports and Physical Education*, 3(1), 14–17.
- Eskreis-Winkler, L., Duckworth, A. L., Shulman, E. P., & Beal, S. (2014). The GRIT effect: Predicting retention in the military, the workplace, school and marriage. *Frontiers in Psychology*, 5, 36.

- <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00036>
- From, H. J., Sæther, S. A., & Moen, F. (2020). GRIT in elite and non-elite athletes in Norway. *Journal of Applied Sport Psychology*, 32(3), 318–333. <https://doi.org/10.1080/10413200.2018.1514165>
- González-Hernández, J., Nogueira, A., & Lorenzo, O. (2019). Perseverance and addiction processes: Clues to identify exercise addicts. *Journal of Concurrent Disorders*, 1(1), 31–46.
- Gupta, S., & Sudhesh, M. (2020). GRIT and resilience as predictors of sports performance. *International Journal of Physical Education and Sports Sciences*, 5(2), 12–21.
- Hill, P. L., Burrow, A. L., & Bronk, K. C. (2016). Perseverance and purpose in youth: A review of research on GRIT. *Journal of Youth and Adolescence*, 45(5), 997–1010. <https://doi.org/10.1007/s10964-016-0539-0>
- Howard, J. L., Bureau, J. S., Guay, F., Chong, J. X. Y., & Ryan, R. M. (2019). Motivation profiles at work: Self-determination theory and the circumplex model of motivation. *Motivation and Emotion*, 43(1), 113–126. <https://doi.org/10.1007/s11031-018-9738-9>
- Kannangara, C. S., Allen, R. E., Waugh, G., Nahar, N., Noor Khan, S. Z., Rogerson, S., & Carson, J. (2018). All that glitters is not GRIT: Three studies of GRIT in university students. *Frontiers in Psychology*, 9, 1539. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01539>
- Larkin, P., & O'Connor, D. (2017). Talent identification and recruitment in youth soccer: Recruiter perceptions of the key attributes for player recruitment. *PLOS ONE*, 12(4), e0175716. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0175716>
- Larkin, P., O'Connor, D., & Williams, A. M. (2015). Does GRIT influence sport-specific engagement and perceptual-cognitive expertise in elite youth soccer? *Journal of Applied Sport Psychology*, 28(2), 129–138.
- Larkin, P., O'Connor, D., & Williams, A. M. (2016). GRIT in elite and sub-elite soccer players. *Psychology of Sport and Exercise*, 23, 84–90. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.11.011>
- MacNamara, Á., & Collins, D. (2015). Profiling, exploiting, and countering psychological characteristics in talent identification and development. *The Sport Psychologist*, 29(1), 73–81. <https://doi.org/10.1123/tsp.2014-0021>
- Maddi, S. R., Matthews, M. D., Kelly, D. R., Villarreal, B., & White, M. (2012). The role of hardiness and GRIT in predicting performance and retention of USMA cadets. *Military Psychology*, 24(1), 19–28. <https://doi.org/10.1080/08995605.2012.639672>
- Martin, J. J., Byrd, B., Watts, M. L., & Dent, M. (2015). GRITty, hardy, and resilient: Predictors of sport engagement and life satisfaction in wheelchair basketball players. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 9(4), 345–359.

- Martin, J. J., Byrd, B., Watts, M. L., & Dent, M. (2020). GRIT, resilience, and motivation in sport: A systematic review. *Sport Sciences for Health*, 16(4), 679–692. <https://doi.org/10.1007/s11332-020-00674-1>
- Mosewich, A. D., Crocker, P. R. E., Kowalski, K. C., & DeLongis, A. (2019). Applying self-compassion in sport: An intervention with women athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 41(2), 81–92. <https://doi.org/10.1123/jsep.2018-0236>
- Nothnagle, E. A., & Knoester, C. (2025). Sport participation and the development of GRIT. *Leisure Sciences*, 47(2), 225–242. <https://doi.org/10.1080/01490400.2023.2269144>
- Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric theory* (3rd ed.). McGraw-Hill.
- O'Neal, C. W., Richardson, R. A., & Karabenick, S. A. (2016). GRIT and motivation: Investigating their roles in academic success among high school students. *Educational Psychology*, 36(9), 1656–1676. <https://doi.org/10.1080/01443410.2014.916396>
- Ortega-Caballero, M., & Alcalá-Ríos, J. V. (2025). Análisis bibliométrico de la inteligencia emocional aplicada a los deportes de raqueta (2019–2024). *Padel Scientific Journal*, 3(1), 97–116. <https://doi.org/10.17398/2952-2218.3.97>
- Ortega-Caballero, M., & Saavedra-Casado, S. (2014). Resilience: Physiological assembly and psychosocial factors. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 132, 447–453. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.04.334>
- Ortega-Caballero, M., Alonso-Vargas, J. M., Melguizo-Ibáñez, E., & Ortega-Caballero, I. (2024). Analysis of the effect of emotional variables on the practice of physical activity in teacher education trainees: An explanatory model. *Journal of Positive Psychology & Wellbeing*, 8(3), 1–12.
- Plasencia-Vilchis, M. L., Santillán-Torres, C., Eguiluz, L., & Littlewood, H. F. (2018). Adaptación al español de la versión corta de la Escala de Determinación (Duckworth & Quinn, 2009). *Revista Mexicana de Psicología*, 35(1), 15–26.
- Quintana García-Milla, I. (2020). *Análisis del efecto coraje (GRIT) en el rendimiento deportivo* (Doctoral dissertation).
- Reed, J., & Jeremiah, S. (2017). Using GRIT in sports psychology to help athletes develop mental toughness. *Journal of Sport Psychology in Action*, 8(1), 1–10. <https://doi.org/10.1080/21520704.2016.1255496>
- Sigmundsson, H., Haga, M., & Hermundsdottir, F. (2020). Passion, GRIT and mindset in young adults: Exploring the relationship and gender differences. *New Ideas in Psychology*, 59, 100795. <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2020.100795>
- Tang, X., Wang, M. T., Guo, J., & Salmela-Aro, K. (2019). Building GRIT: The longitudinal pathways between mindset, commitment, GRIT, and academic outcomes. *Journal of Youth and Adolescence*, 48(5), 850–863.

<https://doi.org/10.1007/s10964-019-01042-3>

Tedesqui, R. A. B., & Young, B. W. (2017). Associations between GRIT, deliberate practice, and performance in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 36, 156–163. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.02.015>

Tedesqui, R. A. B., & Young, B. W. (2017). Investigating GRIT variables and their relations with practice and skill groups in developing sport experts. *High Ability Studies*, 28(2), 167–180.

<https://doi.org/10.1080/13598139.2017.1322194>

Von Culin, K. R., Tsukayama, E., & Duckworth, A. L. (2014). Unpacking GRIT: Motivational correlates of perseverance and passion for long-term goals. *The Journal of Positive Psychology*, 9(4), 306–312.

<https://doi.org/10.1080/17439760.2014.898320>