

ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO EN LA CANCHA

por Dr. Miguel Crespo
(Responsable de Investigación para el Desarrollo,
Federación Internacional de Tenis)

INTRODUCCIÓN

Los programas de entrenamiento psicológico en tenis han recibido atención en la literatura científica por parte de Puig (1990), Balaguer (1993; 1996; 2002) y Balaguer y Castillo (1994).

Para Martens (1987) los objetivos de todo entrenamiento psicológico han de ser: Ayudar a los jugadores a mejorar su rendimiento, a que disfruten jugando y a que realicen actividades extradeportivas.

Las fases del programa de entrenamiento psicológico pueden ser las siguientes (adaptado de Balaguer, 2002):

1. **Evaluación y análisis** de las habilidades psicológicas que exige el tenis y las que posee el jugador (en general y para el tenis en particular) y establecimiento de **objetivos** (a corto, medio y largo plazo) y de estrategias individuales: Propuesta de intervención.
2. **Entrenamiento de habilidades psicológicas (estrategias, técnicas y situaciones)**: Preparación general (control emocional: relajación-activación, concentración, autoconfianza y visualización) y específica (uso durante el entrenamiento). Trabajo teórico-práctico dentro y fuera de la cancha.
3. **Pre-competición**: Diseño, práctica y uso de un plan pre-competitivo (alimentación, descanso, auto-charla positiva, planteamiento del partido, calentamiento) y de focalización (calentamiento psicológico).
4. **Competición**: Desarrollar un plan de focalización y de refocalización.
5. **Post-competición**: Evaluación del programa.

En cuanto a las estrategias de intervención psicológica en tenis que pueden realizarse en la cancha, Loehr (1990) propone el siguiente modelo que aparece en la tabla 1:

Durante puntos		Entre puntos	
Mental	Físico	Mental	Físico
Señales	Control de la respiración	4 etapas	4 etapas
Anticiparse Jugar agresivo Mirar la pelota	Relajación – activación Conciencia (ritmo cardíaco)	Respuesta física positiva Relajación Preparación Rituales	Ojos Respiración Ritmo Postura raqueta Biofeedback (ritmo cardíaco)

Tabla 1: Estrategias de intervención psicológica en cancha.

ENTRENAMIENTO EN CANCHA CON OBJETIVOS PSICOLÓGICOS

Los ejercicios se pueden realizar de manera conjunta entre el psicólogo deportivo y el profesor de tenis. Si el psicólogo no hace ejercicios prácticos en la cancha, los jugadores pueden llegar a pensar que todo es demasiado teórico y si el entrenador no combina sus ejercicios con objetivos psicológicos, los jugadores pensarán que el entrenamiento mental no es muy importante. En la cancha se van a demostrar ejercicios que puede llevar a cabo el mismo entrenador. De hecho, son ejercicios que tal vez los entrenadores están ya utilizando sin caer en la cuenta de que tienen un alto contenido psicológico (Crespo y Miley, 1998).

En primer lugar, se tiene que hacer una breve introducción teórica para que los jugadores sepan lo que se va a entrenar y luego trabajarlo en la cancha. Hay que explicar correctamente lo que se pretende en cada ejercicio para que los jugadores se esfuercen al máximo en conseguirlo. El procedimiento más habitual es utilizar los ejercicios técnicos y tácticos habituales y cambiar el objetivo, ya que lo principal

será el entrenamiento psicológico o mental. Las metodologías más recomendadas son: sombras, ejercicios con canastos, peloteo entre jugador y profesor y peloteo entre jugadores o partidos amistosos (Loehr, 1990).

La frecuencia con la que se ha de entrenar psicológicamente en la cancha dependerá de la cualidad mental que quiera aprenderse, del período de la temporada, del jugador, del entrenador y de los ejercicios. Se puede recomendar sesiones de trabajo específicas en períodos de 15 a 20 minutos por sesión, 2 ó 3 veces a la semana, pero también se han de realizar ejercicios con objetivos psicológicos dentro del entrenamiento técnico o táctico (Crespo, 1998).

Por otro lado, es irrelevante si el entrenamiento psicológico en la cancha se lleve a cabo antes o después del resto de entrenamientos (técnico, táctico y físico) ya que esto dependerá del período de la temporada. Lo básico es que los jugadores lo realicen cuando estén descansados y preparados mentalmente para el trabajo psicológico. Generalmente, como ya se ha mencionado, lo aconsejable es combinarlo con los entrenamientos técnicos y tácticos.

Objetivos: Las cualidades psicológicas que pueden entrenar en la cancha son, entre otras, las siguientes (Balaguer, 1993):

1. Motivación y establecimiento de objetivos.
2. Control de los pensamientos (pensamiento positivo).
3. Control de las emociones (activación – relajación).
4. Control de la atención (focalización y refocalización).
5. Control de la actuación (gestos).
6. Control de las imágenes mentales (visualización).

Otros aspectos que se pueden trabajar en la cancha son (Crespo, 1998):

1. Preparación del partido: Rutinas y procedimientos y calentamiento "psicológico".
2. Conducta: En el período entre puntos, durante el punto y entre juegos y cambio de lado.
3. Evaluación y reacción tras el partido: Análisis del rendimiento y del resultado.
4. Reacciones ante situaciones inesperadas: externas (lluvia, arbitraje...) e internas (lesión...).

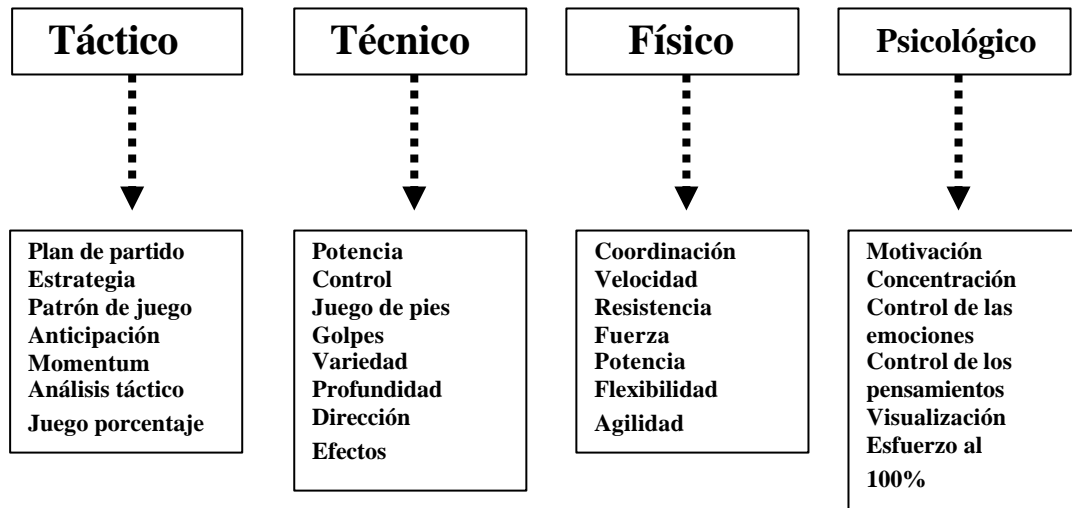
La psicología y el entrenador de tenis

- Que los entrenadores lleguen a concienciarse de su importancia para el rendimiento del tenista
- Describir estados psicológicos de los campeones saber las características que tiene la fortaleza mental de los grandes tenistas
- Saber qué habilidades o cualidades psicológicas han de tener los jugadores para alcanzar un rendimiento óptimo
- Programa específico y aplicado de entrenamiento psicológico para los jugadores
- Sólo si el jugador entrena mentalmente podrá adquirir y mejorar su fuerza mental

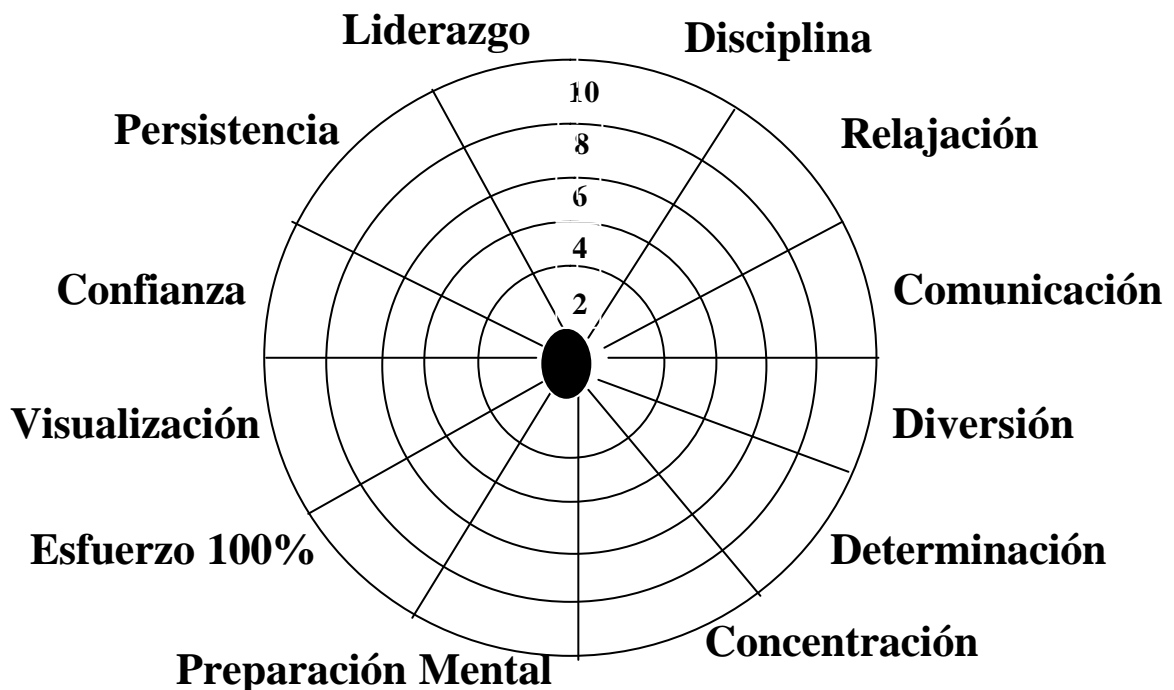
Necesidad de las habilidades mentales

- De la misma forma que se necesitan habilidades
 - técnicas (los golpes, el juego de pies, la aceleración del brazo, la adecuada coordinación de la cadena biomecánica, etc.),
 - físicas (resistencia, velocidad, fuerza, potencia, equilibrio, agilidad, coordinación, habilidad, flexibilidad)
 - tácticas (anticipación, consistencia, variedad, ritmo, juego de porcentaje, etc.),
- el jugador de tenis necesita disponer de una serie de habilidades psicológicas imprescindibles para hacer frente a dicha situación.

Perfil de Rendimiento del Tenista Tipos



Perfil Psicológico Detallado del Tenista



(Weinberg, 2002)

EJERCICIOS DE ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO

Situación de juego:	Servicio	
Habilidades psicológicas necesarias	Métodos - Técnicas para mejorarlas	Ejemplos de Ejercicios
1. Concentración	1. Focalizar la vista	1. Fijar la vista en la diana (con conos)
		2. Decir donde se va a sacar antes de hacerlo
	2. Seguir una rutina	1. Botar la pelota un número determinado de veces
		2. Hacer un movimiento siempre igual que ayude a concentrarse
2. Motivación	1. Ser positivo	1.
		2.
	2. Saber lo que se va a hacer	1.
		2.
3. Control de las emociones	1.	1.
		2.
	2.	1.
		2.
4.	1.	1.
		2.
	2.	1.
		2.

EJERCICIOS

1º. Motivación, establecimiento de objetivos y esfuerzo al 100%.

1. Los jugadores juegan puntos y antes de empezar el punto dicen cuál va a ser su objetivo para el mismo.
2. Idem pero durante el cambio de lado.
3. Los jugadores juegan puntos pero vale toda la cancha para ellos, incluso los callejones del doble.
4. Los jugadores juegan puntos de forma que si el contrario hace un golpe ganador que el jugador no toca, aquel gana 2 puntos. Se trata de que los jugadores vayan a por todas las pelotas aunque las fallen.
5. Jugar contra oponentes de nivel muy inferior.
6. Jugar contra oponentes de nivel excesivamente superior.

2º. Control de los pensamientos (pensar positivamente).

1. Los jugadores juegan puntos y antes de empezar el punto dicen palabras que les motiven y les hagan pensar positivamente: "vamos", "a por él", "lucha", etc.
2. Los jugadores juegan puntos y tras finalizar el punto dicen palabras que les motiven y les hagan pensar positivamente: "vamos", "a por él", "lucha", etc.
3. Los jugadores juegan puntos y durante los cambios de lado tiene que realizar un análisis de lo que ha sucedido pero enfatizando los aspectos que les hagan pensar positivamente.

3º. Control de las emociones.

1. Los jugadores juegan puntos con puntuaciones de alta tensión: empezar sets con 5-2 a favor o en contra, jugar con 0-40 a favor o en contra, jugar tie-breaks, etc.
2. Los jugadores juegan puntos de forma que el restador se puede mojar una pelota en cada juego.
3. Los jugadores pelotean incrementando progresivamente el ritmo y potencia del peloteo hasta llegar al máximo sin perder el control y sin fallar.
4. Los jugadores juegan puntos y pierden un juego entero si se enfadan al finalizar el punto.
5. Los jugadores pelotean y antes de golpear la pelota tienen que inspirar, mientras que durante el impacto tienen que espirar todo el aire.
6. Entrenar golpes bajo presión: 2º servicio, necesidad de jugar golpes ganadores siempre, necesidad de subir a la red siempre, etc.
7. Los jugadores juegan puntos y uno de ellos siempre tiene que defender; no puede ganar puntos y el otro siempre tiene que atacar, etc.

4º. Control de la atención (concentración).

1. Los jugadores juegan puntos de forma que cada pelota que golpean tiene que ser diferente de la anterior.
2. Los jugadores juegan puntos y antes de empezar el punto dicen cuál va a ser su objetivo para el mismo.
3. Los jugadores pelotean con dos pelotas al mismo tiempo, tienen que estar muy concentrados y moverse muy rápido para mantenerlas en juego las dos al mismo tiempo.
4. Dos jugadores pelotean, uno en el fondo y otro en la red. El profesor se coloca al lado del jugador del fondo y, de vez en cuando, lanza una pelota al jugador de la red para que reaccione instantáneamente y la devuelva.
5. Un jugador saca y el otro resta. Por el tipo de movimiento en el servicio, el restador tiene que adivinar donde va a ir su saque, derecha o revés, antes de que la pelota pase sobre la red.

6. Un jugador saca y otro resta. Por el tipo de movimiento en el resto, el sacador tiene que adivinar qué tipo de servicio es el que tiene que hacer para sorprender a su contrario.
7. Dos jugadores juegan puntos. Uno de ellos siempre sube a la red de la misma forma: cruzado, paralelo, corto, largo, etc. Tras haberse disputado unos puntos, el otro tiene que adivinar cuál era esa forma típica de jugar del contrario.
8. Un entrenador tiene pelotas rojas y amarillas en su cesta. Las pelotas amarillas, el jugador las tiene que jugar cruzadas, las rojas paralelas.
9. Dos jugadores pelotean, antes de golpear tienen que decir: bote y pego, de igual forma tienen que decirlo cuando la pelota bota en el campo del otro y cuando el otro va a pegarle.
10. Dos jugadores pelotean, antes de golpear pueden decir 1, 2, 3, 4 que se corresponden a las 4 zonas de los 4 cuadros de la cancha. El contrario tiene que enviar la siguiente pelota a esa zona de la cancha.
11. Lo mismo puede hacerse pero diciendo el golpe que se quiere golpear después.
12. Los jugadores pelotean sólo con una pelotas, si fallan tienen que ir a recogerla a la red.
13. Los jugadores juegan puntos pero tienen limitaciones en los golpes que pueden utilizar: sólo 2º saque, derecha, voleas, etc.
14. Ejercicios de consistencia: pasar 10, 20, 40, 80 pelotas sin fallar.
15. Jugar partidos de entrenamiento con interrupciones constantes: las puede crear artificialmente el entrenador, parando el juego, lanzando una pelota a la cancha.

5º. Control de la actuación (gestos).

1. Los jugadores juegan puntos y tras terminar el punto llevarán a cabo los rituales necesarios: 1. respuesta física positiva, 2. relajación, 3. preparación y 4. rituales.
2. Los jugadores juegan juegos, en los cambios de lado tienen que sentarse en las sillas y llevar a cabo los rituales necesarios para prepararse conscientemente.
3. Los jugadores juegan juegos, el coach es el árbitro y de vez en cuando toma una decisión discutida que los jugadores tienen que preguntarle o discutirle. Lo importante es practicar cómo se va a reaccionar ante esas situaciones.

6º. Control de las imágenes mentales.

1. Los jugadores juegan puntos y antes de empezar el punto el sacador dirá qué servicio va a realizar y hará los rituales necesarios para llevarlos a cabo.
2. Los jugadores juegan puntos y antes de empezar el punto el restador dirá qué tipo de resto va a realizar y hará los rituales necesarios para ello.
3. Los jugadores juegan puntos y tienen que repetir el gesto del golpe tras fallarlo.

7º. Adaptación a situaciones imprevistas.

1. Los jugadores juegan puntos pero disputan el partido con la raqueta de otro.
2. Los jugadores juegan puntos pero el entrenador siempre está aconsejando a una de ellos exclusivamente y el otro tiene que aguantarlo.
3. Los jugadores juegan puntos pero una parte del público sólo aplaude todo lo que hace uno de ellos, mientras que intenta molestar constantemente al otro, incluso durante el juego.
4. Los jugadores juegan puntos pero lo hacen en un lugar muy ruidoso, por ejemplo al lado del bar del club o junto a las canchas de la escuela de tenis, etc.
5. Los jugadores juegan puntos pero juegan en una cancha de muy mala calidad, bien de tierra batida o dura.
6. Los jugadores juegan puntos pero lo hacen con pelotas de muy mala calidad y sólo con 2.
7. Los jugadores juegan puntos pero lo hacen cuando hace mucho viento o está lloviendo.

8º. Entrenamiento mental para el dobles

1. Los jugadores juegan puntos y antes de empezar el punto tienen que hablar para saber qué táctica van a seguir.
2. Los jugadores juegan puntos y en los cambios de lado tienen que hablar para plantear los puntos.
3. Los jugadores juegan puntos y tras acabar el punto tienen que buscarse y andar juntos para plantear el punto siguiente.

Bibliografía

- Balaguer, I. (1993). Entrenamiento psicológico. En M. Crespo (Coord.). *Tenis*, 2 Tomos. Comité Olímpico Español.
- Balaguer, I. (1996). Entrenamiento psicológico en un grupo de competición femenino de tenis. *Apunts Educació Física i Esports*, 44-45, 143-154.
- Balaguer, I. (2002). La preparación psicológica en el tenis. En J. Dosil (Ed.). *El psicólogo del deporte: asesoramiento e intervención*. Ed. Síntesis. Madrid.
- Balaguer, I. & Castillo, I. (1994). Entrenamiento psicológico en el deporte. En I. Balaguer (Dir.). *Entrenamiento psicológico en el deporte: Principios y aplicaciones*. Ed. Albatros Educación. Valencia. (pp.307-344).
- Crespo, M. (1998). Entrenamiento psicológico en la cancha. En *Workshop Centroamericano para Entrenadores de Tenis*. Guatemala.
- Crespo, M. & Miley, D. *Manual para Entrenadores Avanzados*. ITF Ltd. Londres.
- Loehr, J.E. (1990). Providing sport psychology consulting services to professional tennis players. *The Sport Psychologist*, 4, 400-408.
- Martens, R. (1978). *Coaches Guide to Sport Psychology*. Human Kinetics. Champaign, Ill.
- Puig, N. (1990). Programas de preparación psicológica: un ejemplo. *Actas de las VI Jornadas de la Associació Catalana de Psicologia de l' Esport* (pp.58-61). Esplugues, ACPE.