

ENTRENAMENT PSICOLÒGIC EN PISTA

Per Miguel Crespo (Federació Internacional de Tennis)

1. INTRODUCCIÓ

1.1. Propòsit de la conferència:

- Intercambiar idees
- Fomentar la reflexió
- Presentar exemples:
 - a) Definir lo que se entiende por entrenamiento psicológico.
 - b) Presentar algunas características del entrenamiento psicológico: sus componentes, objetivos y fases.
 - c) Proponer una serie de ejercicios para el entrenamiento psicológico en la cancha que contemplen todas las cualidades psicológicas que han de utilizarse para el tenis.

1.2. Importància de l'aspecte psicològic en el tennis actual:

- Per als jugadors: Muy importantes.
- Per als entrenadors: Muy importantes.
- A nivell d'iniciació i perfeccionament: No son decisivas, crean la base para el futuro
- A nivell avançat i professional: A mayor nivel de juego, mayor importancia

1.3. Relació de l'aspecte psicològic amb els altres elements que defineixen l'èxit en el tennis:

- Psicologia i tàctica: Anticipación, toma de decisiones, patrón de juego, inteligencia
- Psicologia i tècnica: Errores técnicos debidos a problemas psicológicos
- Psicologia i preparació física: ¿Cuántos trabajan con Preparador físico?

1.4. Entrenem l'aspecte psicològic del tennis?

- Opinió dels entrenadors: ¿Cuántos lo entrenan en relación con las otras cosas?,
- Raons per les quals les habilitats psicològiques del tennis no s'entrenen com cal:
 - Se piensa que son innatas,
 - No se pueden entrenar
 - No se sabe cómo entrenarlas
- Com poder millorar en aquesta àrea?: hay que trabajarlas

2. CARACTERÍSTIQUES DE L'ENTRENAMENT PSICOLÒGIC

2.1. Definició: Utilització de tècniques psicològiques.

- Según Williams (1984) "El entrenamiento psicológico es la utilización de técnicas y teorías de la psicología para incrementar el rendimiento y el crecimiento personal de los deportistas".

2.2. Objectius:

- Millora del rendiment: Ayudar a los jugadores a mejorar su rendimiento....
- Millora del benestar: A que disfruten jugando...
- A que realicen actividades extra-deportivas.

2.3. Components:

- **Treballar objectius específics:** Compararlos con los técnicos y tácticos
- **Treballar en equip:** con el psicólogo y también se puede trabajar en grupo
- **Treball individualitzat:** habilidades mentales específicas para cada jugador
- **Treball preventiu:** trabajar antes de que surjan problemas
- El psicólogo ha de trabajar a largo plazo como "consultor" del jugador o del equipo.
- El trabajo ha de ser clínico y educativo: para prevenir y para mejorar
- Especialización en psicología del tenis pero aprender también de otros deportes.
- Incluir metodología para evaluar el programa y el trabajo del psicólogo.
- Preocuparse del desarrollo personal del jugador.

2.4. Fases:

- **Anàlisi de les característiques psicològiques del tennis:** deporte individual, muchas decisiones, presión de tiempo, varias superficies, sistema de competición, sistema de clasificación, coordinación, no interviene el entrenador, etc.
- **Determinació de les habilitats mentals necessaries per obtindre un bon rendiment en el tennis:** motivación, esfuerzo, control de pensamientos, de emociones, de imágenes, de conducta, concentración, toma de decisiones, anticipación
- **El.laboració d'un programa individualitzat:** habilitats mentals que necessita un determinat jugador y técnicas para trabajarlas: cuestionarios generales a los jugadores
- **Establiment d'objectius:** compromís i motivació
- **Treball teòric i pràctic dins i fora de la pista:** pre-competición, competición y transición
- **Avaluació final**

3. EXERCICIS D'ENTRENAMENT PSICOLÒGIC EN PISTA

3.1. Objectius:

- Treball pràctic: antes, durante y tras el partido
- Al mateix nivell que el treball tècnic o tàctic
- Ésser conscient del que es fa

3.2. Qui pot realitzar-los?

- Se han de realitzar de manera conjunta entre el psicólogo deportivo y el profesor de tenis.

- **Treball del psicòleg:** Si el psicólogo no hace ejercicios prácticos en la cancha, los jugadores pueden llegar a pensar que todo es demasiado teórico.
- **Treball de l'entrenador:** Si el entrenador no combina sus ejercicios con objetivos psicológicos, los jugadores pensarán que el entrenamiento mental no es muy importante.

3.3. Quina és la metodologia que s'ha de seguir?

- Primero 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 alumnos se esfuercen al máximo en conseguirlo.
- Entrenament simulat
- Entrenament situacional
- Assaig-Error
- Preguntes i respostes
- Descobriment guiat – Resol.lució de problemes

3.4. Cóm es treballa de manera pràctica?

- Únicament cal canviar el objectius: Utilizando los mismos ejercicios técnicos y tácticos pero cambiando el objetivo, ya que lo principal será el entrenamiento psicológico o mental.
- Los ejercicios más recomendados son: sombras, ejercicios con canastos, peloteo entre jugador y profesor y peloteo entre jugadores o partidos amistosos.

3.5. Amb quina freqüència?: Programació del treball psicològic

- Depende de la cualidad mental que quiera aprenderse, del período de la temporada, del jugador, del entrenador y de los ejercicios.
- De 15 a 20 minutos por sesión, 2 ó 3 veces a la semana, pero también se pueden plantear ejercicios específicos dentro del entrenamiento técnico o táctico.
- Dura aprox. 2 meses y de 3 a 5 sesiones/ semana y de 15 a 30 minutos por sesión por cada habilidad
- Orden de aprendizaje es: relajación, auto-charla, activación, visualización y concentración.

3.6. En quin moment hem de realitzar- los?: Periodització

- No importa si se realiza 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 lleven a cabo cuando estén descansados y preparados mentalmente para el trabajo psicológico.
- Generalmente lo aconsejable es combinarlo con los entrenamientos técnicos y tácticos.
- **Planificación del entrenamiento mental:**
 - **PREPARACIÓN** (2 meses): Motivación, Esfuerzo al 100%, Diversión, Control emocional, Concentración, Pensamiento positivo

- **PRE-COMPETICIÓN:** Calentamiento psicológico, focalización, mantener las habilidades fundamentales, situaciones de partido
- **COMPETICIÓN:** Visualización, Control de conductas, Situaciones de partido (rutinas, focalización y refocalización), análisis del partido (auto-informes, diarios, ver videos, etc.).
- **TRANSICIÓN:** Diversión y evaluación del rendimiento

3.7. A quina edat es pot començar? : Etapes de desenvolupament

- **Iniciación:** Motivación: Clases interesantes Esfuerzo: Alta calidad, Diversión: Juegos divertidos, Buena conducta/Deportividad: Reglas del tenis, código de conducta
- **Intermedio:** Concentración: Ejercicios específicos de tenis, alta intensidad mental, Control emocional: Técnicas de activación (mental y física) y relajación (Jacobson / Schultz), zona de rendimiento óptimo, Control de pensamientos: Auto-charla positiva
- **Avanzado:** Control de conductas: Ejemplo: 4 etapas entre puntos de Loehr, Control de imágenes mentales: Visualización durante los ejercicios, Entrenamiento situacional en cancha: Qué hacer mentalmente antes, durante y tras el partido

4. CUALITATS PSICOLÒGIQUES QUE ES PODEN ENTRENAR A LA PISTA

4.1. Motivació: Exemples de exercicis:

- **Diversión-Juego:**
 1. Juego del cuadrado botando la pelota hacia abajo.
 2. Juego desde toda la pista dejando que la pelota bote dos veces. Individuales y por parejas
 3. Juego de voleas tipo Iván Molina. Paralelas individuales, dobles de ping-pong, cruzadas, etc.
- **Intrínseca:**
 4. Los jugadores juegan con el entrenador y tras cada golpe lo valoran del 1 al 10, luego tras cada serie de golpes, luego en situación de peloteo y jugando puntos.
- **Extrínseca y con cooperación/oposición:**
 5. Trío de smash de Piles: Primer smash a un lado, largo, 2º smash al otro lado, largo, 3º smash libre y luego se juega el punto.
- **Establecimiento de metas:**
 6. Los jugadores juegan puntos y antes de empezar el punto dicen cuál va a ser su objetivo para el mismo.
 7. Decide qué tipo de servicio quieres efectuar. Decide adónde quieres dirigir el servicio.
 8. Decide qué tipo de resto quieres realizar. Decide adónde quieres jugar el resto.
 9. Idem pero durante el cambio de lado.
- **Esfuerzo al 100%:**

10. Trío de peloteo de Cascales: Los 2 jugadores del fondo juegan paralelo a los callejones y el jugador que está sólo juega cruzado. Mucha intensidad. Cuando el jugador está muy cansado, el entrenador lanza una pelota a media pista para que la gane fácil el jugador que está sólo.
 11. Los jugadores juegan puntos pero vale toda la pista para ellos, incluso los callejones del doble.
 12. 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.
 13. Jugar contra jugadores de nivel excesivamente superior.
- **Auto-motivación**
14. Jugar contra jugadores de nivel muy inferior.
 15. Ejercicio del saque contra uno mismo: Competir contra uno mismo.
 16. Auto-charla positiva: recordar las habilidades positivas.
 17. Buena planificación: 2-1 partidos ganados – perdidos.
 18. Moverse para motivarse: dar saltitos antes del punto
 19. Cooperar durante el entrenamiento
 20. Relacionarse socialmente con otros jugadores y con el entrenador

4.2. Control dels pensaments: Exemples de exercicis

- **Introspección: Consciencia del propio pensamiento:**

1. 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.

- **Pensamiento positivo:**

2. Disputando puntos. Los jugadores deben anunciar previamente al entrenador su plan táctico para cada punto.
3. Disputando puntos. Los jugadores deben decir de antemano al entrenador durante los cambios de lado cuál será su plan táctico para cada juego.
4. Evaluar los golpes positivamente.
5. No cambies de idea durante un golpe. Decide un curso de acción y apégate a él.

- **Auto-charla:**

6. 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.
7. Usa palabras "clave" o "consignas": "vamos", "venga", "ahí voy", "uno más", etc.
8. Utiliza objetos "clave" (por ejemplo, concéntrate en la pelota cuando saca el adversario, etc.).
9. Los jugadores tienen que anotar frases positivas que deben usar para diversas situaciones (primer servicio, resto, tras perder el primer set, al finalizar el cambio de lado, al disputar una pelota de partido). Dichas frases constituirán el vocabulario para la auto-charla del jugador.

10. Disputando puntos. Los jugadores pierden el punto si utilizan auto-charla negativa.
11. Actúa como un comentarista: anuncia el tanteo antes del inicio de cada punto.
12. Habla a la pelota para decirle adónde la vas a enviar.

- **Situaciones**

13. Fáciles: Ejercicios con cestas. El entrenador envía pelotas altas, fáciles y a media cancha al golpe de derecha del jugador. El jugador debe ejecutar un golpe ganador "mortal".
14. Difíciles: Jugar sólo con 2º saque, no se puede subir a la red, sólo con revés cortado, etc.
15. Conviene utilizar algunos de los ejercicios de motivación cuando sea oportuno.

- **Atribución**

16. Análisis de un juego o de un partido: En los cambios de lado o tras cada punto el entrenador pide al jugador que analice a qué se debe el resultado del juego.

- **Toma de decisiones**

17. Antes del punto.
18. Tras el punto

4.3. Control de las emociones: Ejemplos de ejercicios

- **Consciencia de los niveles de emociones**

1. Los jugadores pelotean incrementando progresivamente el ritmo y potencia del peloteo hasta llegar al máximo sin perder el control y sin fallar. Peloteo desde la línea de fondo: experimenta con diversos niveles de tensión muscular: de 1 (muy relajado) a 10 (muy tenso). Anuncia en voz alta un número comprendido entre 1 y 10 cada 5-10 segundos. Los jugadores tienen que ajustar su tensión muscular y deben determinar su nivel idóneo de tensión muscular.
2. 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, 21, hay que ganar 3 puntos seguidos para ganar un juego, etc.
3. Practicar distintos golpes: servicio, volea, golpes de fondo, para que los jugadores tengan que ajustar los niveles de tensión: p. ej.: saque potente y dejada de volea, golpe fuerte de media pista y dejada, volea liftada a media pista y volea de dejada, smash y dejada de volea, passing shot cruzado angulado de toque y passing paralelo fuerte al cuerpo.

- **Activación**

4. Usa acciones que "desencadenen" la concentración: por ejemplo, traspasar una línea imaginaria en la cancha, decir "vamos", secarse la mano o la frente, ajustarse la manga de la camisa, etc.

- **Relajación**

5. Los jugadores juegan puntos y pierden un juego entero si se enfadan al finalizar el punto.

6. Los jugadores pelotean y antes de golpear la pelota tienen que inspirar, mientras que durante el impacto tienen que espirar todo el aire.
7. Entrenar golpes bajo presión: 2º servicio, necesidad de jugar golpes ganadores siempre, necesidad de subir a la red siempre, etc.
8. Los jugadores juegan puntos y uno de ellos siempre tiene que defender; no puede ganar puntos y el otro siempre tiene que atacar, etc.
9. Jugar puntos. Los jugadores deben seguir una versión personalizada de la rutina de comportamiento de 4 fases entre puntos.
10. Jugar puntos. Los jugadores deben seguir una rutina distinta para el servicio (descenso de la activación) que para el resto (incremento de la activación).
11. Jugar puntos. Los jugadores deben seguir una versión personalizada de la rutina de comportamiento durante los cambios de lado.
12. Jugar puntos. Aplicar el Código de Conducta al disputar puntos en los partidos de entrenamiento.
13. Usar algunos de los ejercicios de concentración, de ser aplicables.

4.4. Concentración: Ejemplos de ejercicios

Establecer un clima de concentración:

1. Los jugadores pelotean sólo con una pelota, si fallan tienen que ir a recogerla a la red.
2. Ejercicios de consistencia: pasar 10, 20, 40, 80 pelotas sin fallar.
3. Todo a 100.

Ejercicios básicos:

4. Ejercicio de reacción de Alfredo Campos. El entrenador lanza pelotas al jugador desde el otro lado de la red pero tapando la red con una toalla para que el jugador no sepa de donde va a salir la pelota.
5. 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.
6. 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.
7. Ejercicio de bote pronto. Un jugador saca y el otro se coloca al otro lado de la red justo tras la línea de servicio para intentar devolver bote-prontos.
8. Los jugadores pelotean o juegan puntos de forma que cada pelota que golpean tiene que ser diferente de la anterior.
9. Un entrenador tiene pelotas rojas y amarillas en su cesta. Las pelotas amarillas, el jugador ha de jugarlas cruzadas, las rojas paralelas.
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 pista. El contrario tiene que enviar la siguiente pelota a esa zona de la pista.
11. Lo mismo puede hacerse pero diciendo el golpe que se quiere golpear después.
12. Servicio con "blancos": el jugador anuncia el número del "blanco" que desea alcanzar antes de sacar.

Foco amplio-externo (analizar un punto o la táctica que ha de usarse, según lo que ha hecho el contrario):

13. 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.

Foco amplio-interno (analizar un punto o la táctica que ha de usarse, según lo que el propio jugador va a hacer):

14. Dos jugadores juegan puntos. Uno de ellos antes de empezar tiene que decidir la táctica que va a utilizar dependiendo de lo que haya hecho antes.

Foco estrecho-externo (analizar algo en concreto del ambiente):

15. Servicio y resto. El jugador A saca. El jugador B dice: "plano, liftado o cortado" antes de que el jugador A golpee la pelota.

16. Servicio y resto. El jugador A saca. El jugador B dice: "angulado, al centro o al cuerpo" justo después que el jugador A golpee la pelota y antes de que ésta pase la red.

17. 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.

18. 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.

Foco estrecho – interno (pegarle a la pelota):

19. Peloteos. Suelta el aire al impactar la pelota, pronunciando un largo "sííí".

20. Peloteos. Empieza pegando la pelota a 20 km./h sin fallar los golpes, luego pasa a 30 km./h y ve aumentado progresivamente la velocidad y la potencia.

21. Peloteos. Di: "bote", cuando la pelota bota en el lado del adversario, e "impacto" cuando éste pega la pelota. Luego di: "bote" cuando la pelota del adversario bota en tu campo e "impacto" cuando conectas la pelota con tu golpe.

22. Peloteos. Ejecuta un "paso separado" ("split-step") cuando el adversario pega la pelota.

Combinación de focos:

23. Los jugadores juegan puntos pero tienen limitaciones en los golpes que pueden utilizar: sólo 2º saque, derecha, voleas, etc.

24. Jugar partidos de entrenamiento con interrupciones constantes: las puede crear artificialmente el entrenador, parando el juego, lanzando una pelota a la pista.

25. Usa técnicas de respiración para contribuir a la concentración.

4.5. Control de los gestos: Ejemplos de ejercicios

Los jugadores de más nivel perciben más claramente los gestos "perdedores" y "ganadores" que los jugadores de menos nivel.

1. Jugar un punto sin pelota
2. Katas de karate: ataque, defensa, etc.
3. "Body work": de Jaime Fillol.
4. Rituales antes del punto: Para el servicio y para el resto.
5. 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.
6. 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.
7. Los jugadores juegan juegos, el entrenador 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.

4.6. Control de las imágenes mentales (visualización): Ejemplos de ejercicios

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.
4. Utiliza la visualización para concentrarte en lo siguiente que tienes que hacer.
5. Antes de los partidos, entre puntos y durante los cambios de lado, puedes tratar de "verte" y "sentirte" a ti mismo ejecutando con éxito golpes específicos.

5. ALTRES ASPECTES PSICOLÒGICS QUE ES PODEN ENTRENAR A LA PISTA

5.1. Preparació mental del partit: Rituals individuals per a cadascú: Rutinas y procedimientos:

- Los 4 pasos de Loehr pero con elementos individuales de cada jugador.

Calentamiento "psicológico":

- Relajación, música, repaso del partido, 2 ó 3 ideas claves, visualización. Rutina para el día de la competición, combinarlo con el calentamiento físico, buscar un estado emocional óptimo, concentrarse en lo importante, activarse en el nivel adecuado.

5.2. Entrenament: períodes del joc: entre punts, canvis, durante el punt: En el período entre puntos:

1. Desarrolla, practica y sigue "rutinas".
2. Tras un error: ensaya lo que tendrías que haber hecho, o bien olvídate del error y prepárate para el siguiente punto.
3. Jugar cruzado para tener más tiempo para recuperar la posición
4. No vacilar en los golpes a media pista fáciles. Hacer lo que se piensa primero.

En el período durante el punto.

5. Cuando estés nervioso asígñate un golpe o acción específica a realizar (por ejemplo: restar cruzado).

En el período entre juegos y cambio de lado.

5.3. Avaluació després del partit: relació rendiment – resultat

Hoja de evaluación

Diario

5.4. Reaccions front a situacions inesperades: pluja, públic, àrbitres, etc.

- Externas: Lluvia, arbitraje, etc.
 - Internas: Lesión, etc.
1. Los jugadores juegan puntos pero disputan el partido con la raqueta de otro. Que los jugadores se cambien la raqueta.
 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 pistas de la escuela de tenis, etc.
 5. Los jugadores juegan puntos pero juegan en una pista 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.
 8. Los jugadores juegan puntos de forma que el restador se puede mojar una pelota en cada juego.

5.5. Entrenamiento mental para el doble

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.

6. CONCLUSIONS

- 6.1. Cal entrenar les habilitats psicològiques per a lograr un bon desenvolupament i un bon rendiment del tennista
- 6.2. Per què no començar avui?

Último ejercicio: Motivación: El túnel de volea

BIBLIOGRAFIA

Balaguer, I (1991) **El entrenamiento psicológico**. Libro de tenis del COE.

Loehr, J. (1981) **Teaching mental skills**, USPTR.

Weinberg, R.S. (1988) **The mental advantage**. Human Kinetics. Illinois.