

## ENTRENAMIENTO EN CANCHA CON OBJETIVOS PSICOLÓGICOS

Por Dr. Miguel Crespo  
Responsable de Investigación para el Desarrollo  
Departamento de Desarrollo del Tenis  
Federación Internacional de Tenis  
Londres (Gran Bretaña)

**II Congreso Latinoamericano de Psicología aplicada al tenis,  
Bogotá, Colombia, Junio de 2003**

### Resumen:

*En el presente artículo se presentan las fases, estrategias, objetivos y otras características del entrenamiento psicológico aplicado al tenis. Igualmente se incluyen ejercicios prácticos en cancha de entrenamiento psicológico con la finalidad de que el entrenador de tenis lleve a cabo más ejercicios con objetivos psicológicos en su trabajo diario con jugadores de todos los niveles.*

### 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 llevar 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...).

## **EJEMPLOS DE EJERCICIOS EN CANCHA (Crespo, 1998).**

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

1. Los jugadores juegan puntos y antes de empezarlo dicen cuál va a ser su objetivo.
2. Los jugadores juegan puntos, vale toda la cancha, incluso los callejones del doble.

### **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 durante los cambios de lado tiene que realizar un análisis de lo que ha sucedido 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 pelotean incrementando progresivamente el ritmo y potencia del peloteo hasta llegar al máximo sin perder el control y sin fallar.

### **4º. Control de la atención (concentración).**

1. Los jugadores juegan puntos y cada pelota golpeada ha de ser diferente de la anterior.
2. 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.

### **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.

### **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.

### **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 una parte del público sólo aplaude todo lo que hace uno de ellos, e intenta molestar constantemente al otro, incluso durante el juego.

### **8º. Entrenamiento mental para el doble**

1. Los jugadores juegan puntos. Antes y después del punto tienen que comunicarse.

## **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.