

# ANSIEDAD EN EL TENIS: revisión bibliográfica y propuesta de intervención

*E-Coach - Revista Electrónica del Técnico de Tenis 2015; 24 (8): 27-38*

**Antonio Solera<sup>1</sup>**

**Miguel Crespo<sup>1, 2</sup>**

<sup>1</sup> Universidad Miguel Hernández de Elche

<sup>2</sup> Federación Internacional de Tenis

*Artículo recibido: 25 de noviembre de 2015*

*Artículo aceptado: 21 de diciembre de 2015*

## RESUMEN:

El tenis de competición representa para el jugador un desafío mental contra el adversario y, a veces, contra sí mismo. A menudo, el estado mental del jugador puede ejercer una enorme influencia en su estado físico (Balaguer, 1996; Loehr, 1990; Weinberg, 2010). Debido a su importancia, en este artículo estudiaremos la ansiedad en el tenis, la cual está relacionada fundamentalmente con la capacidad del tenista para conseguir un control adecuado de sus emociones. Así, el objetivo del presente artículo es llevar a cabo una revisión bibliográfica de los estudios más actuales llevados a cabo sobre la ansiedad en tenis con el fin de conocer sus características, su importancia y su influencia en el rendimiento de los tenistas y enfatizar la pertinencia del entrenamiento de las habilidades psicológicas para enfrentarse a este fenómeno como estrategia básica para alcanzar un rendimiento tenístico con éxito.

**Palabras clave:** estrés, psicología, tensión,

## 1. INTRODUCCIÓN

Para afrontar una competición, independientemente de su importancia, es necesario seguir un proceso de entrenamiento psicológico con el fin de dominar un conjunto de recursos mentales que, en ocasiones, el propio tenista no es capaz de tener o de proporcionarse por sí mismo, de ahí que necesite la colaboración de un psicólogo y de un entrenador que le formen y le ayuden a alcanzar un estado mental estable (en especial que le ayude a controlar sus emociones).

En el tenis de alto nivel, donde las habilidades físicas y técnicas están muy igualadas, es en el que se puede apreciar lo extremadamente importante que es el control adecuado de la ansiedad. Esto es así porque, tanto durante las horas previas de un partido como durante el transcurso del mismo, es poco lo que el jugador puede hacer para mejorar en el área física y en el aspecto técnico, pero mentalmente es posible realizar un gran trabajo (Balaguer, 2002).

## DEFINICIÓN

Lazarus (2000) define la ansiedad como una emoción que emerge como respuesta a la forma en la que interpretamos y evaluamos una situación ambiental como la competencia. Loehr (1990) y Weinberg (2010), por su parte, consideran que la ansiedad consiste en el conjunto de sensaciones e ideas asociadas con la duda y la inquietud ante una situación determinada. En este sentido, cuando un jugador de tenis interpreta una situación dada de una forma temerosa, amenazante o "negativa", empieza a experimentar la sensación de ansiedad.

La ansiedad competitiva es la discrepancia que existe entre lo que el jugador cree que puede hacer (sus habilidades) y lo que cree que se espera que haga (las demandas planteadas por la situación según la percibe el jugador) (Loehr, 1990).

## CARACTERÍSTICAS Y COMPONENTES

Spielberger (1971) afirma que la ansiedad es multidimensional ya que posee un componente de rasgo y otro de estado. El componente de rasgo está relacionado con una disposición de la personalidad del individuo que produce la percepción objetiva de circunstancias no peligrosas como amenazantes. El componente estado es una respuesta específica a la situación determinada en tanto que un cambio temporal de estado de ánimo y sentimientos de tensión.

La ansiedad posee, además, componentes tanto cognitivos como somáticos. El componente cognitivo es el componente mental de la ansiedad causado por elementos como el miedo o el fracaso. En cambio, el somático es el componente físico que refleja la percepción de estas respuestas fisiológicas como un aumento del ritmo cardiaco o la tensión muscular (Endler, Parker, Bagby y Cox, 1991).

La naturaleza multidimensional de la ansiedad se ilustra en la figura 1.

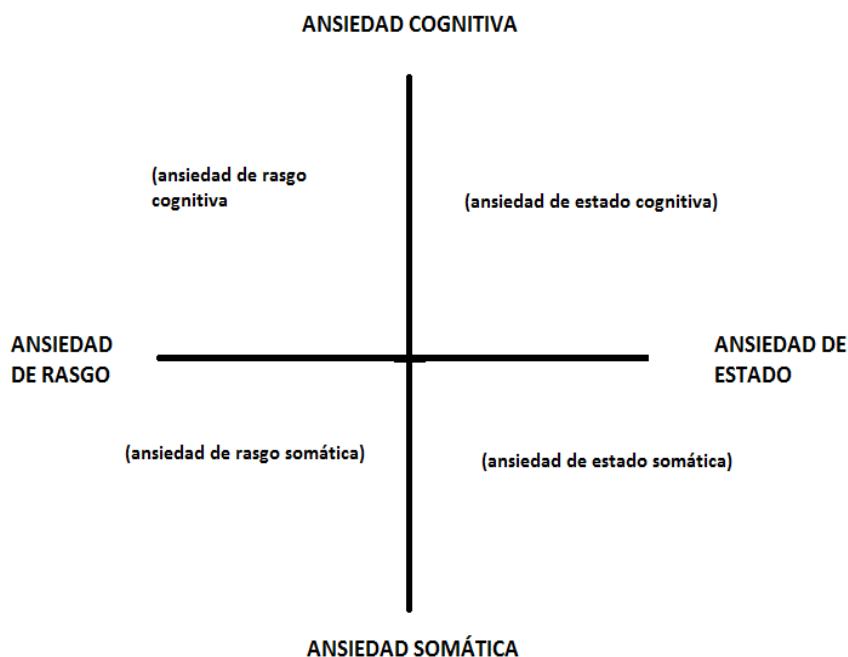


Figura 1: La ansiedad rasgo y la ansiedad estado exhiben componentes de ansiedad cognitiva y somática (adaptada de Márquez, 2004).

## ¿CÓMO SE PRODUCE?

El proceso del estrés comienza con la situación competitiva (este es el estímulo), aunque es necesario aclarar que la situación competitiva no es estresante en si misma sino que la forma en la que el tenista interpreta la situación es la que determina si es estresante o no.

Todos los jugadores de tenis sienten la presión de la competición pero la diferencia entre quienes rinden adecuadamente y quienes no lo logran hacer reside en la forma en cómo reacciona cada jugador a la presión. Debido a que la ansiedad es causada por la percepción del jugador, es fundamental tratar de resolver este problema de percepción. Para ello es necesario ayudar al jugador a que modifique dicha percepción. El tenista debe tratar de cambiarla, para dejar de ver en ella una "amenaza" e interpretarla como un "desafío".

Weinberg et al. (1992) destacan que las principales fuentes de ansiedad en el tenis son el temor a fracasar, el sentimiento de incapacidad, la pérdida de control y las quejas sobre problemas corporales.

Para poder evitar esta situación y competir de la manera más eficaz, el tenista, ante todo, tiene que ser consciente de sus estados de activación y de ansiedad. Loehr (1990) considera que es imposible eliminar las situaciones de presión de los partidos de tenis. Sin embargo, los jugadores pueden entrenar y aprender cómo superar las sensaciones de ansiedad que dichas situaciones generan. Así pues, la ansiedad es un estado emocional negativo, una forma de activación originada por el temor o la percepción de peligro.

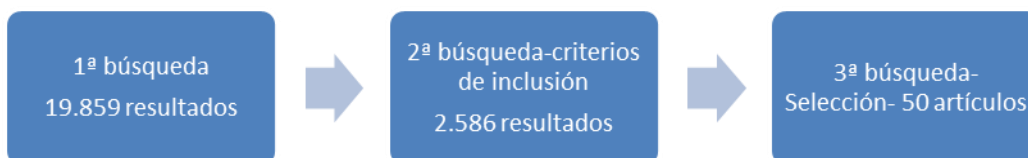
## 2. PROCEDIMIENTO DE REVISIÓN (METODOLOGÍA)

El proceso de revisión bibliográfica se ha llevado a cabo entre Febrero y Abril de 2015. Desde la biblioteca de la Universidad Miguel Hernández de Elche se realizó la búsqueda de los artículos. Este trabajo ha seguido las directrices de PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic review and Meta-Analyses) (Urrutia y Bonfil, 2010).

Desde las bases de datos ProQuest Central, Scopus, Pubmed, Mendeley y Latindex se realizó la revisión de los artículos, la primera búsqueda se realizó con las palabras clave "Anxiety" and/ or "Tennis" con texto completo, donde aparecieron 19.859 resultados, seguidamente se utilizaron los siguientes criterios de inclusión:

- Ordenar resultados por relevancia
- Artículos evaluados por expertos
- Tipo de fuente: Revista científica
- Fecha de publicación: 1990-2015 (años)
- Se añadió la palabra "Competitive"

Tras el procedimiento anterior se obtuvieron 2.586 resultados, de los cuales, muchos no coincidían debido a que contenían una de las palabras claves pero no las demás, por lo que se seleccionaron 50 resultados, de los cuales se llevó a cabo la lectura rápida (título y abstract). Seguidamente, de estos 50 artículos se seleccionaron 28 resultados con el fin de poder realizar este trabajo. Finalmente, fue posible trabajar con 13 artículos para realizar la revisión sistemática y el resto de ellos fueron utilizados como una fuente de información de ideas y conceptos, pero no resultaron útiles para ser analizados (Figura 3).



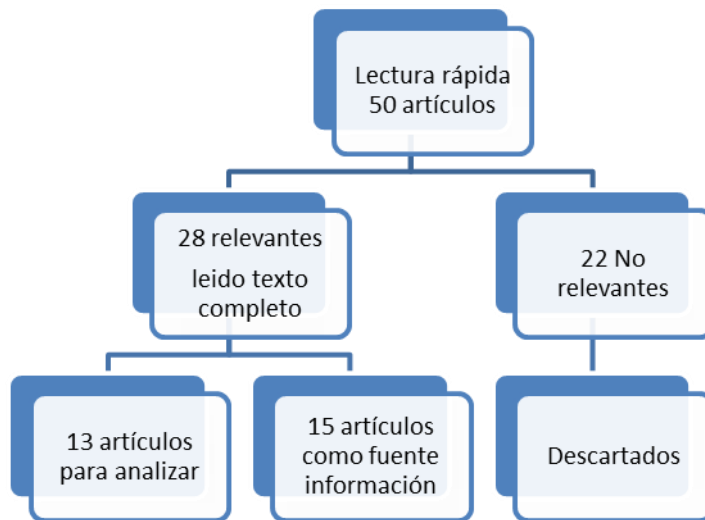


Figura 3: Diagrama del proceso de selección de artículos.

### 3. RESULTADOS

La tabla 1 resume los resultados obtenidos.

ESTUDIO	MUESTRA	MÉTODO	RESULTADOS
<b>Filaire et al (2009).</b>	8 jugadores de tenis 8 jugadoras de tenis Nivel Regional	CSAI-2- Intensidad de la ansiedad (15' antes competición) Completar escala para dirección de la ansiedad (1-3)	<b>Mujeres <math>\leq</math> AS</b> que Hombres <b>Hombres <math>\geq</math> AT</b> que mujeres <b>Perdedores AS y AC</b> que Ganadores <b>Ganadores <math>\geq</math> AT</b> que perdedores
<b>Covassin y Pero (2004)</b>	24 universitarios (jugadores de tenis)	POMS y CSAI-2 30' antes de competición	<b>Ganadores <math>\geq</math> AT y <math>\leq</math> AS</b> y <b>AC</b> y alterado el estado de ánimo que perdedores
<b>Fernández-Fernández, J., et al (2014).</b>	12 Jugadoras de tenis	Día de entrenamiento y otro de competición: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CS</li> <li>▪ FC</li> <li>▪ CSAI-2</li> <li>▪ RPE</li> </ul>	<b>Ganadores</b> de los partidos y entrenamiento $\geq$ <b>AT</b> y $\leq$ <b>AS</b> y <b>AC</b>
<b>Gillham y Gilham (2014)</b>	13 Universitarios (varios deportes) 7 Hombres 6 Mujeres	Investigación cualitativa dentro de un paradigma constructivista: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pequeños grupos</li> <li>▪ Grupos de Discusión</li> </ul>	2 Fuentes de Ansiedad competitiva estado: <b>Interna y Externa</b>
<b>Mousavi, Mesjlomo, Abolfazl (2011)</b>	50 Jugadores de tenis (Zanjan): 25 Grupo control 25 Grupo experimental	Método experimental con pre-post test y un grupo control: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kettle anxiety questionnaire</li> </ul>	<b>Imágenes mentales <math>\leq</math></b> ansiedad y $\geq$ rendimiento EM, relajación y auto-charla ayudan.

<b>Englert y Oudejans (2014)</b>	53 jugadores de tenis Alemanes semi-profesionales: 25 Grupo ansiedad 28 Grupo neutral	Sesión de 30' duración Completaron WAI-T Calentamiento 5' 1x10 2º Servicio (5 cada lado) 1x10 2º Servicio (5 cada lado + Información (grupo ansiedad) 1x10 2º Servicio (5 cada lado)(grupo neutral)	La <b>ansiedad</b> afecta <b>negativamente (-)</b> a la precisión del servicio.
<b>Santos-Rosa et al, (2007).</b>	151 Tenistas ambos sexos	1ªfase: 30'-1h pre competición 2ªfase: Al finalizar inmediatamente el partido Se complementaron los siguientes cuestionarios: -CSAI-2 (modificado) -POSQ -Escala de medida satisfacción con R. obtenido -FSS	<b>Mayor predictor de SRO=</b> Estado Flow Situacional, implicación a la tarea e implicación al ego. Direccionalidad de la ansiedad= <b>Ningún factor predijo Satisfacción</b>
<b>Cervelló, et al, (2010).</b>	45 tenistas de competición Comunidad Extremeña	-Semana sin competición: POSQ PMCSQ-2 -Semana con competición: CSAI-2 (1h previa a competición)	Relación directa: <b>OE=AS y AC</b> <b>OT=AT</b> <b>AS+AC-AT</b>
<b>Perry y Williams, (1998).</b>	3 grupos de tenistas: Avanzados:50 Intermedios:96 Novatos: 79	Completaron CSAI-2	Hombres y mujeres no difieren en <b>AT</b> y Ansiedad <b>↑AT = ↓AS y AC</b>
<b>Gómez-Mármol, Sánchez-Alcaraz y García (2013)</b>	78 jugadores de tenis	Completaron cuestionario de Ansiedad Competitiva, adaptado por Andrade, Lois y Arce (2007).	Mujeres= <b>↑AC y AS</b> que hombres. Más horas entrenamiento= <b>↑AC</b> Jugadores presentan <b>↑AC y AS</b>
<b>Coelho, et al, (2012).</b>	46 tenistas masculinos	2 Grupos: -Grupo control -Grupo de imágenes multimodales Completaron el CSAI-2	Imágenes tienen un papel importante para ansiedad y estrés. <b>↓AC= ↑AT</b>

<p><b>Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Mpoumpaki y Theodorakis (2009).</b></p>	<p>72 jugadores de tenis</p>	<p>5 sesiones: evaluación de referencia, 3 sesiones de entrenamiento y una última de evaluación Después de la evaluación de referencia, aleatoriamente se dividen en grupo control y experimental (con auto-charla). Completaron CSAI-2</p>	<p>Auto-charla = <math>\uparrow</math>AT y que <math>\downarrow</math> AC y AS</p>
<p><b>Koehn (2013)</b></p>	<p>59 jugadores de tenis Junior</p>	<p>Completaron cuestionarios CSAI-2 y escala de Flow-2</p>	<p><math>\uparrow</math> Est. De Flow= <math>\uparrow</math>AT <math>\uparrow</math> Est. De Flow= <math>\downarrow</math> Ansiedad</p>

*SRO=satisfacción con el rendimiento obtenido, OE=orientación ego, AS=ansiedad somática, AC=ansiedad cognitiva, OT=orientación tarea, AT=autoconfianza, EM=establecimiento de metas*

Tabla 1. Sumario de los resultados de los artículos analizados.

#### 4. DISCUSIÓN

Cómo punto de partida, Humara (1999) expone que la ansiedad sí que afecta al rendimiento del tenista y lo hace de tal manera que éste no podrá llegar a obtener su máximo rendimiento si no es capaz de controlar ciertos aspectos psicológicos. Este autor concluye que el entrenamiento de las habilidades psicológicas podría llegar a ser efectivo y necesario en los tenistas.

En tres estudios, Filaire et al. (2009), Covassin y Pero (2004) y Fernández-Fernández et al. (2014), se ha podido comprobar que los ganadores de los partidos de tenis tienen una mayor autoconfianza y sufren menores niveles de ansiedad somática y cognitiva. Los resultados muestran que los jugadores ganadores son quienes mejor controlan sus emociones, por lo que parece que para poder generar mayores posibilidades de éxito en la competición, se deben tener y/o entrenar ciertas habilidades psicológicas además de acompañarlas de herramientas para favorecerlas. Por lo tanto, para que un tenista en formación afronte la competición de la mejor manera posible a nivel psicológico, se debe de dotar al tenista de unas herramientas previas (respiración profunda, manejo del tiempo) para poder controlar las situaciones estresantes que provoca la competición. Fundamentalmente, se considera que el entrenamiento se debe realizar previamente a la competición con el objetivo de dirigir el pensamiento del tenista hacia las cosas que él puede controlar y realizar de una manera adecuada (autoconfianza) y desviarlo de preocupaciones.

Filaire et al. (2009) afirma que en las mujeres tenistas el nivel de ansiedad somática es mayor que en hombres y que estos tienen una mayor autoconfianza a la hora de afrontar una competición, esto coincide con lo aportado por Gómez-Mármol, Sánchez-Alcaraz y García (2013), donde las mujeres tienen mayor ansiedad cognitiva y somática y termina añadiendo que cuantas más horas de entrenamiento realice un jugador supondrá niveles más altos de ansiedad cognitiva y somática. Por tanto, el género del tenista influye a la hora de la programación del entrenamiento psicológico del tenista. Así, dependiendo de si se trabajara con una mujer o un hombre se enfocaría el entrenamiento psicológico para favorecer la autoconfianza o primero ayudarías a solucionar las situaciones estresantes, teniendo muy en cuenta las horas de entrenamiento realizadas por los jugadores

Perry y Williams (1998) por su parte, concluyeron que entre mujeres y hombres no había diferencias en los niveles de autoconfianza y de ansiedad cognitiva y somática, haciendo

referencia a que contra mayor sea la autoconfianza del jugador, menor ansiedad cognitiva y somática experimentará, por lo que a mayor autoconfianza se equivale a una mayor probabilidad de éxito deportivo. Fernández-Fernández et al. (2014) y Covassin y Pero (2004), coinciden en los resultados de que una mayor autoconfianza es directamente proporcional a un nivel menor de ansiedad cognitiva y somática, por lo que se puede concluir que sus resultados orientan a un trabajo psicológico necesario para saber afrontar y solucionar las situaciones estresantes de la competición.

En el trabajo de Gillham y Gilham (2014) se llegó a la conclusión de que durante una competición las fuentes de ansiedad pueden surgir de dos diferentes fuentes: internas o externas. Además, ambas influyen para no conseguir el éxito en la competición, por lo que el nivel de ansiedad experimentado siempre afectaría negativamente al rendimiento deportivo.

Por su parte, Scanlan y cols. (1991) identificaron que la misma actividad puede producir a algunas personas estrés y en otras disfrute, por ejemplo, la presión del público, un escenario más grande, un torneo importante podrían ser una fuente de ansiedad para algunos tenistas y para otros sería como un extra en su motivación y concluyen afirmando que el nivel de autoconfianza depende del estrés o del disfrute experimentado. Así, se debe intentar que la competición sea una experiencia positiva y un estímulo para el tenista y no una fuente de problemas.

Englert y Oudejans (2014) observaron cómo la ansiedad afecta negativamente al grupo donde se provocó cierta ansiedad con determinada información pues ésta perjudicó al grupo que la recibió, ya que consiguió menos puntuación que el otro. Estos autores concluyeron que un nivel mayor de ansiedad provoca un mayor nivel de distracción perjudicando la capacidad de concentración, por lo que la precisión del segundo servicio se vio afectada. De ahí que un alto nivel de ansiedad no es beneficioso a la hora de realizar un movimiento como el servicio pues afecta las habilidades físicas y técnicas.

En el estudio de Santos-Rosa et al. (2007) se demostró que un elevado estado de implicación a la tarea provoca una mayor satisfacción con el rendimiento obtenido durante la competición que si se tiene un elevado estado de implicación al ego. Además, se observó que el estado de flow situacional es el mejor predictor para un buen rendimiento y que midiendo la direccionalidad de la ansiedad en ninguno de los casos se favoreció el rendimiento obtenido por lo que se vuelve a confirmar que la ansiedad afecta al rendimiento deportivo. Por otra parte Cervelló et al. (2002), demostraron que una orientación al ego durante los entrenamientos y competición aumentaba los niveles de ansiedad somática y cognitiva y que una orientación a la tarea favorecía una mayor autoconfianza. Además, se confirmó la existencia de una relación directa entre una mayor ansiedad somática y cognitiva y unos niveles menores de autoconfianza en el tenista.

Koehn (2013) observó de que el estado de flow influye en la ansiedad, pues cuanto más esté el tenista en estado de flow mayor autoconfianza tendrá, lo cual provoca una distancia notable sobre cualquier estado de ansiedad tanto cognitiva como somática.

En el trabajo de Mousavi, Mesjlomo y Abolfazl (2011) se confirmó que la técnica basada en imágenes mentales disminuía los niveles de ansiedad y aumentaba el rendimiento. Además, todas estas mejoras se veían favorecidas si se acompañaba de otras técnicas psicológicas como el auto-habla, la relajación y el establecimiento de metas. A su vez, Coelho et al. (2012), atribuían al uso de imágenes una gran importancia para el control de ciertos tipos de ansiedad y de estrés. Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Mpoupaki y Theodorakis (2009) coincidían en que el auto-habla favorecía un estado de mayor autoconfianza y que por ello disminuía los niveles de ansiedad cognitiva y somática. Su aplicación puede ser útil previa a la competición o incluso durante la competición, por lo que se confirma que estas habilidades psicológicas son totalmente adecuadas para enfrentarse, reducir o incluso eliminar la ansiedad.

En resumen se puede afirmar que las conclusiones de las distintas investigaciones revisadas coinciden en que la ansiedad afecta a los tenistas durante toda la carrera deportiva perjudicando



su rendimiento y que un adecuado entrenamiento de las habilidades, ya no sólo técnicas o físicas, sino psicológicas provocará una reducción de la ansiedad y una consiguiente mejora del rendimiento.

## 5. CONCLUSIONES Y PROPUESTA METODOLÓGICA

La conclusión fundamental de esta revisión es que el entrenamiento de las habilidades psicológicas básicas tiene que tener un lugar importante en el entrenamiento de tenistas. Los ejercicios se pueden realizar de manera conjunta entre el psicólogo deportivo y el profesor de tenis. Se deben de hacer ejercicios prácticos en la pista ya que los jugadores pueden llegar a pensar que todo es demasiado teórico si únicamente se entrena fuera de la pista. Además, si el entrenador no combina los ejercicios habituales con otros en los que se incluyan objetivos psicológicos, los jugadores pensarán que el entrenamiento de estas habilidades no es muy importante.

Así, de la misma manera que se necesitan habilidades técnicas (golpes, juego de pies, aceleración), físicas (fuerza, resistencia, velocidad) y tácticas (anticipación, variedad, ritmo y consistencia), también se necesita disponer de un serie de habilidades psicológicas imprescindibles para hacer frente a las diferentes situaciones que se presentan.

### Propuesta metodológica

A continuación, y basándonos en la literatura analizada para esta revisión, presentamos una propuesta práctica para trabajar la mejora de la capacidad para superar la ansiedad de un tenista en formación.

El tenista tiene 17 años, está participando en torneos de categoría Junior masculino individual, entrena 8 horas semanales de este deporte, de las cuales 6 horas son en grupo (martes, jueves y viernes) y las otras 2 horas son clases particulares donde se trabaja algo mucho más específico (miércoles y viernes). Las horas de competición van aparte pues dependen del calendario anual de competiciones.

El objetivo de nuestro programa tiene su fundamentación en Martens (1987) quien explica que los objetivos de todo entrenamiento psicológico han de ser tres: Ayudar a los jugadores a mejorar su rendimiento, a que disfruten jugando y a que realicen actividades extradeportivas.

Siguiendo la tesis de Crespo (1998), los métodos de entrenamiento psicológicos más recientes defienden la idea de que el psicólogo trabaje más directamente con el entrenador, se trata de que trabaje con el jugador “a través” del entrenador y esto lo podemos conseguir si el psicólogo es capaz de “entrenar” al entrenador proporcionándole técnicas psicológicas para ayudar mejor a sus jugadores.

Este programa constará de un trabajo psicológico específico dentro de la pista de tenis, conjuntamente con el apartado técnico, táctico y físico. Y por otra parte, tendrá un tiempo dedicado fuera de la pista para el trabajo de ciertas habilidades psicológicas que contribuyan a la reducción de la ansiedad.

La frecuencia con la que se entrene psicológicamente dependerá de las cualidades psicológicas que se necesiten o quieran mejorar, del período de la temporada, del jugador, del entrenador y de los ejercicios (Crespo, 1998).

Para empezar a trabajar en nuestro programa, se elaborará un perfil de rendimiento del jugador en cuestión como el el expuesto en la tabla 2:



HABILIDAD PSICOLÓGICA	PUNTOS FUERTES	DEBE MEJORAR
Concentración Auto-charla Lucha para la excelencia Rutinas Espíritu competitivo Motivación Reacciones bajo presión Control emocional Disfrute del tenis Reacciones al entorno Confianza Decidido en la pista Capacidad de aprender Comportamiento general Compromiso Ganas de entrenar		

Tabla 2: Habilidades psicológicas y puntos fuertes y débiles (modificado Márquez, 2004).

Una vez realizado el perfil de rendimiento de nuestro tenista, pasaríamos a la parte de entrenamiento específico, tanto dentro como fuera de la pista.

Como destaca Márquez (2004) se pueden dividir los procedimientos de intervención según sus efectos sobre los sistemas de respuesta fisiológico, cognitivo y motor. En la tabla 3 podemos observar como se resaltan los principales procedimientos de intervención.

TÉCNICAS	COMPONENTES		
	<i>Fisiológico</i>	<i>Motor</i>	<i>Cognitivo</i>
Desensibilización sistemática	+++	++	++
Inundación	+++	+++	+
Biofeedback	++++	+	+
Relajación	++++		
Modelado	+	++++	+

Tabla 3: Eficacia de las diferentes técnicas para la reducción de los componentes de la ansiedad.

El entrenamiento fuera de pista se realizará en sesiones de 15-20 min, 1 vez por semana donde se trabajaría con las principales técnicas expuestas, en función, del momento de la temporada, del jugador y de la situación que está vivenciando. Se busca una participación activa del tenista en este entrenamiento por lo que podrá realizarlo en casa y/o con ayuda de un profesional. Con este tipo de entrenamiento se pretende ayudar al tenista a ser más consciente de su propia persona y mejorar sus conocimientos corporales.

#### *Ejercicios para el entrenamiento psicológico fuera de pista*

**Ejercicio 1:** Yoga, el jugador realizará en casa ejercicios de flexibilidad dinámica convencional pero cambiando el objetivo, intentando controlar la frecuencia y ritmo respiratorio.

**Ejercicio 2:** El jugador recrea situaciones desafiantes o problemáticas a las que tenga que hacer frente en los partidos (jugar con viento, discusiones con el contrario por el bote de la bola, etc.).

El jugador utilizará las estrategias de control de la ansiedad (yoga, respiración, etc.) que utilizaría para hacer frente a las situaciones de manera efectiva.

**Ejercicio 3:** El jugador sentado cómodamente en un entorno tranquilo se concentra en un objeto, la raqueta por ejemplo, e intenta mantener la atención el mayor tiempo posible. Repite una palabra una y otra vez, concentrándose en la respiración y en la postura del cuerpo para mejorar.  
*Ejercicios para el entrenamiento psicológico en pista*

El entrenamiento dentro de la pista, seguirá la línea de Crespo (1998) pues se realizará durante una de las clases particulares. Para ello utilizaremos ejercicios prácticos de control de los pensamientos (pensar positivamente), imágenes mentales y del control de las emociones.

**Ejercicio 1:** El jugador juega un set jugando solamente con golpes de fondo. Cuando reconozca que está comenzando a ponerse más nervioso deberá emplear una estrategia física para controlar su nivel de ansiedad:

- Relajando los músculos de los brazos, cuello y manos tensionando y liberando la tensión muscular.

- Proyectando una imagen mental y física fuerte.

- Ralentizando: tomando más tiempo entre puntos.

**Ejercicio 2:** El jugador juega un set jugando solamente con golpes de fondo. Cuando reconozca que está comenzando a ponerse nervioso deberá emplear una estrategia psicológica para controlar su nivel de ansiedad:

- Pensando de manera positiva.

- Jugando para ganar en lugar de para no perder.

- Estableciendo y manteniendo un buen plan de juego.

- Dejando los errores de lado.

- Jugando cada punto como si fuese el más importante y recordando que el adversario también puede estar experimentando esa misma sensación.

**Ejercicio 3:** El jugador juega una muerte súbita, el entrenador indica como única condición que el jugador debe competir para ganar. El entrenador observa la auto-charla utilizada por el jugador. Si el jugador emplea cualquier forma de auto-charla negativa, interviene y pide al jugador que la repita. Luego pregunta al jugador cómo se sentiría si el entrenador le dijese eso a él o que piensa el jugador que diría el entrenador en esa circunstancia, y finalmente hacer que el jugador re programe y repita la frase de manera positiva haciendo que tenga que darse cuenta que para ganar un partido también tiene que perder puntos.

Con esta intervención intentamos dotar al tenista de un amplio recurso de herramientas para saber afrontar, controlar y superar los momentos ansiosos que plantea el tenis. Utilizando estas herramientas de una manera eficiente y natural el aprenderá a superarlos y saber auto instruirse para así controlar sus emociones, además de poder ayudar al tenista en otros ámbitos de su vida ya que el entrenamiento fuera de la pista, podría servirle para afrontar diferentes situaciones estresantes como estudios, situaciones familiares, etc.

## 6. BIBLIOGRAFÍA

1. Balaguer, I. (1996). Entrenamiento psicológico en un grupo de competición femenino de tenis. *Apunts educació física i esports*, 44-45, 143-154.
2. Balaguer, I. (2002). La preparación psicológica en el tenis. En J. Dosil (Ed.). *El psicólogo del deporte: asesoramiento e intervención*. Ed. Síntesis. Madrid.
3. Cervelló, E., Santos-Rosa, F. J., Jiménez, R., Nerea, A., & García, T. (2010). Motivación y ansiedad en jugadores de tenis. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 9, 141-161

4. Coelho, R. W., Keller, B., Kuczynski, K. M., Ribeiro Jr, E., Lima, M. C. D. A. M., Grebogg, D., & Stefanello, J. M. F. (2012). Use of multimodal imagery with precompetitive anxiety and stress of elite tennis players 1. *Perceptual & Motor Skills*, 114(2), 419-428.
5. Covassin, T., & Pero, S. (2004). The relationship between self-confidence, mood state, and anxiety among collegiate tennis players. *Journal of Sport Behavior*, 27(3), 230-242. Retrieved from <http://publicaciones.umh.es/docview/215875102?accountid=28939>
6. Crespo, M. (1998). Entrenamiento psicológico en la cancha. In *Workshop Centroamericano para Entrenadores de Tenis*.
7. Englert, C., & Oudejans, R. R. D. (2014). Is choking under pressure a consequence of skill-focus or increased distractibility? results from a tennis serve task. *Psychology*, 5(9), 1035-1043. Retrieved from <http://publicaciones.umh.es/docview/1552717382?accountid=28939>
8. Endler, N. S., Parker, J. D., Bagby, R. M., & Cox, B. J. (1991). Multidimensionality of state and trait anxiety: Factor structure of the Endler Multidimensional Anxiety Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(6), 919.
9. Fernández, J. D. A. Boullosa, D. Sanz-Rivas, L. Abreu, E. Filaire, A. Mendez-Villanueva (2014). Psychophysiological Stress Responses during Training and Competition in Young Female Competitive Tennis Players, DOI 10.1055/s-0034-1384544 Int J Sports Med.
10. Filaire, E., Alix, D., Ferrand, C., & Verger, M. (2009). Psychophysiological stress in tennis players during the first single match of a tournament. *Psychoneuroendocrinology*, 34(1), 150-157.
11. Gillham, E., & Gillham, A. D. (2014). Identifying athletes' sources of competitive state anxiety. *Journal of Sport Behavior*, 37(1), 37-55. Retrieved from <http://publicaciones.umh.es/docview/1564777690?accountid=28939>
12. Gómez-Mármol, A., Sánchez, B. & García, J. (2013). Anxiety analysis and treatment techniques for tennis players, *ITF Coaching and Sport Science Review*, 61, 12-13.
13. Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Mpoupaki, S., & Theodorakis, Y. (2009). Mechanisms underlying the self-talk–performance relationship: The effects of motivational self-talk on self-confidence and anxiety. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(1), 186-192.
14. Humara, M. (1999). The relationship between anxiety and performance: A cognitive-behavioral perspective. *Athletic Insight*, 1(2), 1-14.
15. Koehn, S. (2013). Effects of confidence and anxiety on flow state in competition. *European journal of sport science*, 13(5), 543-550.
16. Lazarus R.S. (2000). How Emotions Influence Performance in Competitive Sports. *The Sport Psychologist*, 14, 229-252.
17. Loehr, J.E. (1990). El juego mental. Madrid. Ed. Tutor.
18. Márquez, S. (2004). *Ansiedad, estrés y deporte*. Madrid. Editorial EOS.
19. Mousavi, S. H., MS, & Meshkini, A., PhD. (2011). The effect of mental imagery upon the reduction of athletes' anxiety during sport performance. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 1(3), 342-345. Retrieved from <http://publicaciones.umh.es/docview/1027115634?accountid=28939>
20. Perry, J. D., & Williams, J. M. (1998). Relationship of intensity and direction of competitive trait anxiety to skill level and gender in tennis. *Sport psychologist*, 12, 169-179.
21. Santos-Rosa, F. J., García, T., Jiménez, R., Moya, M., & Cervelló, E. M. (2010). Predicción de la satisfacción con el rendimiento deportivo en jugadores de tenis: efecto de las claves situacionales. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 18, 41-60.
22. Scanlan, T. K., Stein, G. L., & Ravizza, K. (1991). An in-depth study of former elite figure skaters: III. Sources of stress. *Journal of sport and exercise psychology*, 13(2), 103-120.
23. Spielberger, C.D. (1971). Trait–state anxiety and motor behavior. *J Mot Behav* 3:256–279.

24. Urrutia, G., & Bonfill, X. (2010). Declaración PRISMA: una propuesta para mejorar la publicación de revisiones sistemáticas y metaanálisis. *Medicina clínica*, 135(11), 507-511.
25. Weinberg, R. S. (2010). *Fundamentos De Psicología Del Deporte Y Del Ejercicio Físico/Fundamentals of Sport Psychology and Physical Exercise*. Ed. Médica Panamericana.
26. Weinberg, R., Grove, R., & Jackson, A. (1992). Strategies for building self-efficacy in tennis players: A comparative analysis of Australian and American coaches. *Sport Psychologist*, 3-13.