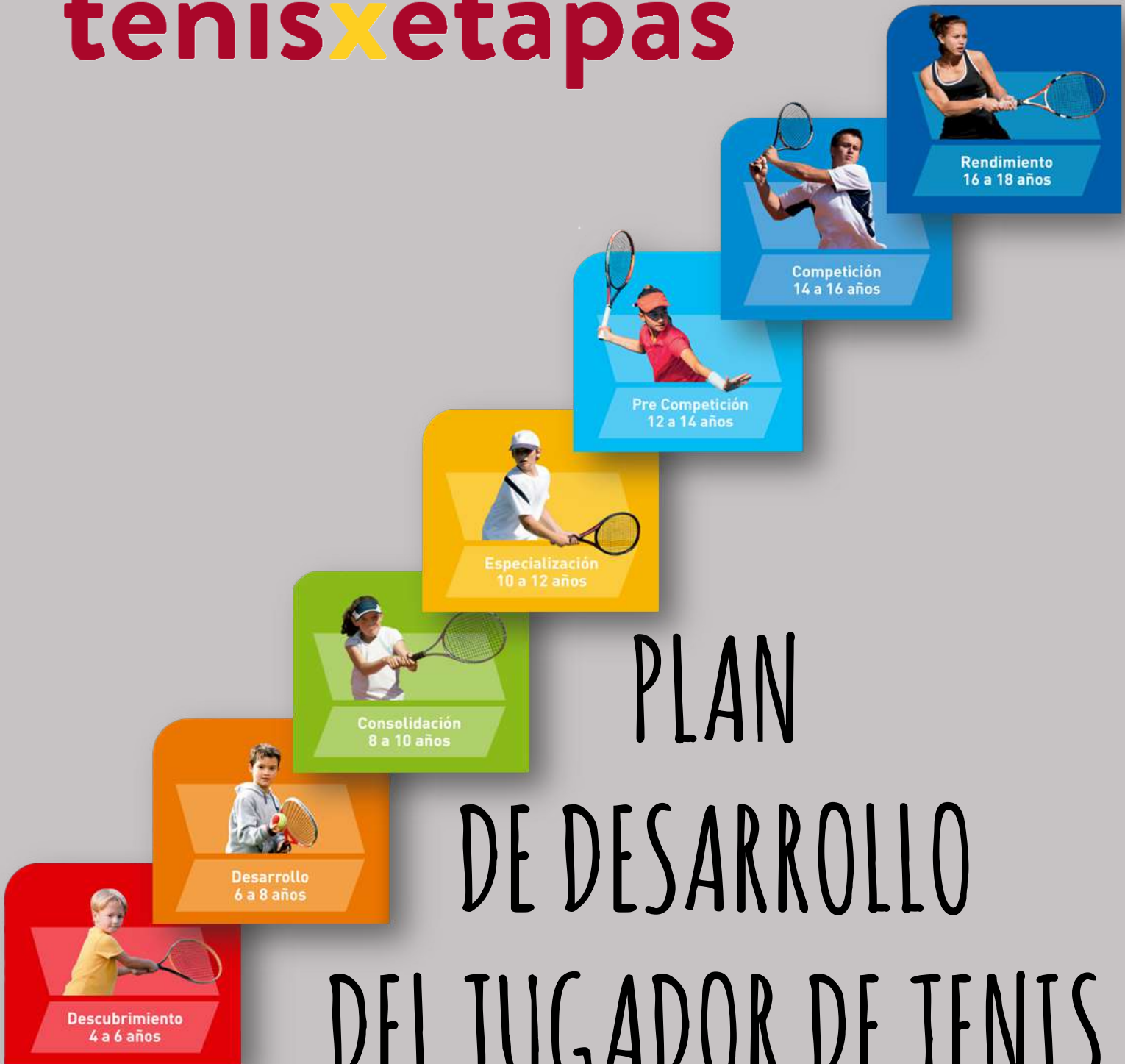


tenisxetapas



PLAN
DE DESARROLLO
DEL JUGADOR DE TENIS

Tenissetapas: Plan de Desarrollo del Jugador de Tenis

Editado por David Sanz y Javier Soler

© Real Federación Española de Tenis

Diseño de Portada: Henrique Virgili

Maquetación y Diseño de la obra: Arancha Montejano Guardia

Versión: Abril 2019

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada en un sistema que permita su recuperación o transmitida de ninguna forma o medio electrónico o mecánico, fotocopiada, grabada o de ninguna otra manera, sin permiso de los editores.

Este libro irá actualizándose periódicamente, por lo que sugerimos ir revisando la página web de la RFET así como la versión del mismo.

Impreso en España

ISBN: 978-84-09-10948-7

Real Federación Española de Tenis

Área Docencia e Investigación

c/San Cugat del Vallés s/n. Madrid.

Tfno: +34 932005355 / +34 917355280

Página web: www.rfet.es/docencia o www.rfet.es/tenissetapas

Correo electrónico: tenissetapas@rfet.es

LISTADO DE AUTORES

EDITORES:

- **David Sanz Rivas**
Director del Área de Docencia e Investigación de la RFET. Profesor Nacional de Tenis RFET. Doctor en Ciencias del Deporte y Máster en Alto Rendimiento por el COE.
- **Javier Soler**
Director Deportivo de la RFET. Fue jugador profesional teniendo su mejor ranking como 65 ATP. Fue jugador de Copa Davis y fundador de la primera Academia de Tenis privada (CEAN Tennis Pro), así como fundador del Grupo Z Tennis Team. Fue Director Deportivo del Real Club Tennis Barcelona-1899 y del Club Tennis Girona.

AUTORES DE CAPÍTULOS:

- **David Sanz Rivas**
Director del Área de Docencia e Investigación de la RFET. Profesor Nacional de Tenis RFET. Doctor en Ciencias del Deporte y Máster en Alto Rendimiento por el COE.
- **Jaime Fernández Fernández**
Doctor en CAFD. Profesor Contratado Doctor en la FCAFD de la Universidad de León. Profesor del Área de Docencia de la RFET. Preparador físico y readaptador deportivo de deportistas en formación y alto rendimiento. Consultor en Ciencias del Deporte para diferentes entidades deportivas. Autor de más de 50 artículos en el ámbito del entrenamiento deportivo, publicados a nivel nacional e internacional.
- **Ángel Ruiz-Cotorro Santos**
Director de los Servicios Médicos de la RFET y Responsable médico de los JJOO y Copa Davis. Director de la Clínica MAPFRE de Medicina del tenis.
- **Ángel Ruiz-Cotorro Sagastizabal**
Graduado en Farmacia y en Dietética y Nutrición. Colaborador de la RFET en el área de Nutrición.
- **Xavi Segura**
Encordador profesional. Encordador del Equipo Español de Copa Davis. Profesor del Área de Docencia de la RFET. Ha desarrollado su actividad profesional encordando a los mejores jugadores/as del mundo y ha estado presente en los principales Torneos de Tenis como Roland Garros, entre otros, así como en España en el Conde de Godo, Mutua Madrid Open.
- **Lucía Jiménez Almendros**
Doctora en Cc. del Deporte. Jugadora WTA. Integral Coach por ICC Canadá. Máster en Psicología de la AF y del Deporte, Máster en Coaching y Liderazgo deportivo, Máster en Investigación de la AF y del Deporte, Máster en PNL.
- **Miguel Crespo**
Doctor en Psicología. Doctor en Derecho. Profesor Nacional de Tenis. Responsable de Participación y Formación del Departamento de Integridad y Desarrollo de la Federación Internacional de Tenis.
- **Rafael Martínez Gallego**
Licenciado y Doctor en Ciencias del deporte. Profesor en la Universidad de Valencia. Tutor Internacional ITF. Profesor del Área de Docencia de la RFET y de la Federación de Tenis de las Islas Baleares. Entrenador Nacional de Tenis. Entrenador Nivel III ITF.

ÍNDICE

PAG. 5 - PRÓLOGO

PAG. 7 - INTRODUCCIÓN

**PAG. 11 - CAPÍTULO 1: FUNDAMENTOS METODOLÓGICOS PARA LA FORMACIÓN DE JUGADORES DE TENIS
SANZ, D.**

**CAPÍTULO 2: FUNDAMENTOS TÉCNICOS PARA LA EJECUCIÓN DE LOS GOLPES DEL TENIS EN LAS ETAPAS DE INICIACIÓN Y AVANZADOS
SANZ, D.**

**PAG. 124 - CAPÍTULO 3: PSICOLOGÍA APLICADA AL TENIS
CRESPO, M., MARTÍNEZ, R., JIMÉNEZ, L.**

**PAG. 146 - CAPÍTULO 4: PREPARACIÓN FÍSICA APLICADA AL TENIS
FERNÁNDEZ, J. Y SANZ, D.**

**PAG. 167 - CAPÍTULO 5: PREVENCIÓN DE LESIONES
RUIZ-COTORRO, A.**

**PAG. 218 - CAPÍTULO 6: NUTRICIÓN.
SAGASTIZABAL RUIZ-COTORRO, A. Y SANTOS RUIZ-COTORRO, A.**

**PAG. 264 - CAPÍTULO 7: MATERIALES.
SEGURA, X.**



PSICOLOGÍA



ÍNDICE DE CONTENIDOS

1. Introducción
2. Las habilidades psicológicas en el tenis
 - 2.1. Habilidades psicológicas de los jugadores
 - 2.2. Habilidades psicológicas del entrenador
3. Entrenamiento psicológico en las distintas fases de desarrollo
 - 3.1. Fase de iniciación
 - 3.2. Fase de especialización
 - 3.3. Fase de rendimiento
 - 3.4. Fase de alto rendimiento
 - 3.5. Resumen de las habilidades psicológicas
4. Entrenamiento psicológico fuera de pista
5. Conclusiones
6. Referencias bibliográficas



1. INTRODUCCIÓN

Las habilidades psicológicas forman, junto con las técnicas, tácticas y físicas, los aspectos fundamentales que todo entrenador debe trabajar a lo largo de la carrera de sus jugadores. Los objetivos principales del trabajo psicológico con tenistas son dos: ayudarles a que disfruten de la práctica de nuestro deporte y a que afronten de manera eficiente los retos mentales que implica el juego del tenis.

En este capítulo se presenta una clasificación de las habilidades psicológicas más necesarias para la práctica del tenis, se distingue entre habilidad psicológica y estrategia o método de trabajo, se incluye una pirámide de necesidades psicológicas, se comentan algunas habilidades psicológicas necesarias para los entrenadores, se proponen las habilidades psicológicas necesarias según la etapa de desarrollo del tenista y se sugieren determinados ejercicios para entrenarlas y mejorarlas.

Esperamos que la información presentada sea útil para el trabajo psicológico con los jugadores tanto fuera como dentro de la pista.

2. LAS HABILIDADES PSICOLÓGICAS EN EL TENIS

Los conceptos psicológicos relacionados con el tenis son innumerables. Algunos de los más comunes son: Actitud, emociones, relajación, respiración, disfrute, flow, auto-eficacia, serenidad, auto-confianza, estrés, esfuerzo, disciplina, concentración, inteligencia emocional, creer, pensamiento positivo, miedo, atención, creencias, presión, valentía, optimismo, fortaleza mental, resiliencia, conciencia, afrontamiento, energía, activación, motivación, calma, rituales, lenguaje corporal, activación, feedback, visualización, control del pensamiento, etc...

La lista es inmensa, interminable, y en muchos casos, confusa, pues se mezclan las variables o cualidades psicológicas con las herramientas, estrategias o métodos de trabajo. En el apartado siguiente se presenta una clasificación sencilla que agrupa los conceptos principales y permite seguidamente trabajarlos en pista de manera ordenada y clara, utilizando la estrategia más adecuada para ello.

2.1. Habilidades psicológicas de los jugadores

La clasificación que presentamos a continuación supone una adaptación de la presentada por (Crespo, Reid, y Quinn, 2006). Esta clasificación consta de cinco pilares fundamentales dentro de los cuales agrupamos los conceptos anteriormente descritos:

1. **Actitud:** Hace referencia a la voluntad, por parte del jugador, de implicarse en su mejora y progreso. El concepto psicológico más próximo sería el de **motivación intrínseca**, que se relaciona con los motivos internos y profundos que nos movilizan para realizar cualquier actividad o esfuerzo. Esta cualidad pone en marcha recursos psicológicos y fisiológicos que nos permiten hacer frente a esfuerzos extenuantes, situaciones incómodas o rutinas diarias que, en otro contexto, dejaríamos de hacer tras caer en la monotonía. Otros conceptos asociados a este son: Motivación (extrínseca), compromiso, pasión, responsabilidad, disciplina, esfuerzo, disfrute,



competitividad, energía, ánimo, interés, proactividad y entrenabilidad. Este último se refiere a la capacidad para adaptarse a las demandas del entrenamiento (Graupera, Ruiz, García-Coll, & Smith, 2009); a la disposición para dejarse enseñar y aprender, aceptando la crítica de manera constructiva.

2. **Emociones:** Las emociones son reacciones psicofisiológicas ante acontecimientos ambientales que se presentan (Lazarus, 2000). En los últimos años es constante la alusión a las mismas, pues necesitamos conocerlas y saber cómo se regulan. Si su intensidad sobrepasa unos determinados niveles (muy altos o muy bajos), la capacidad de pensamiento y de acción se verán afectadas de manera determinante. Aspectos psicológicos asociados a este segundo pilar son: Regulación emocional, activación, relajación, respiración, nervios, inteligencia emocional, calma, estrés, ansiedad...

3. **Fortaleza Mental:** Hace alusión al **control del pensamiento**, la capacidad de seleccionar y regular la información y el conocimiento adquirido. La situamos a continuación de las emociones porque, tal y como hemos comentado anteriormente, las emociones han de estar en niveles adecuados para permitir el procesamiento cognitivo de manera efectiva. Una vez esto sucede, será cuestión de *entrenar el pensamiento* para orientarlo en la dirección que nos beneficie, y estimular así pensamientos constructivos que nos hagan mejorar y percibir las situaciones como un reto a través del cual podemos expandir nuestro potencial tenístico. Así, los conceptos principales manejados en torno al control del pensamiento son: Autoconfianza, creencias, autoestima, auto-habla, imagen, optimismo, auto-concepto, pensamiento positivo...

4. **Concentración:** Está muy relacionada con la habilidad anterior, pues ser capaz de controlar el pensamiento es condición fundamental. Sin embargo, la diferenciamos de la misma porque la concentración da lugar a estados mentales y de rendimiento excepcionales, y de ella se desprenden posibilidades psicológicas determinantes para el rendimiento. Tan importante es la capacidad de concentración, que merece un espacio en sí misma. Los conceptos asociados tienen en muchos casos un origen muy antiguo, procedente de la psicología clásica y de la filosofía oriental, algunos de ellos son: Foco, flow, atención, meditación, rutinas, mindfulness, percepción, anticipación...

5. **Habilidades Intangibles:** Son valores esenciales en la formación del tenista, constituyen el pilar sobre el que se construye su aprendizaje. Hacen referencia a la Inteligencia interpersonal, a las habilidades de Comunicación (con el entorno, con el entrenador y los compañeros, el manejo de las relaciones sociales, de la prensa, etc.), al liderazgo, la capacidad de tomar perspectiva de la burbuja tenística, la empatía, la independencia, la responsabilidad, la proactividad, la disciplina, el despliegue de la creatividad, etc...

Estas habilidades deben **integrarse** en el entrenamiento **tanto fuera como dentro de la pista**. Esta clasificación es dinámica y flexible, puede ser modificada a tu criterio como entrenador para adaptarla a las necesidades de tus jugadores. El trabajo del entrenador en este ámbito complementa la labor psicológica que realiza el psicólogo o coach mental. Si como entrenador aplicas e integras con regularidad el



entrenamiento mental a tu labor, el trabajo psicológico realizado será mucho más específico, adaptado a las necesidades y normalizado para el jugador, no viéndolo como algo ajeno y extraño (como si tuviese un problema que arreglar), si no como una parte más de su preparación como tenista y persona integral.

Una vez agrupados estos conceptos, suelen surgir ciertas dudas que son más comunes de lo que pudiera parecer. Es normal preguntarse, ¿por dónde empezar a trabajar estas habilidades? ¿cómo aplicarlas en pista? ¿qué estrategias utilizar? ¿realmente estoy capacitado para ello? ¿no es esa labor del Psicólogo o Mental coach?

Para dar respuesta a estas preguntas, empezaremos por nombrar algunas de las estrategias de entrenamiento más utilizadas, a través de las cuales podremos abordar en mayor o menor medida cada una de las habilidades psicológicas propuestas: Establecimiento de objetivos, clima motivacional, auto-charla, control de la ansiedad, visualización, uso de la respiración, rituales y conductas de afrontamiento, estrategias cognitivas y control de la atención.

2.1.1. Entrenamiento mental integrado

Existe una idea muy extendida que suele llevar a confusión entre algunos entrenadores, y es que, por el hecho de hablar de aspectos psicológicos con los jugadores, se tiende a creer que ya se está trabajando la parte mental. Sin embargo, si bien es positivo e incluso necesario hacerlo, es claramente insuficiente. Sucede lo mismo y se ve muy claro si nos referimos a la parte técnica o táctica, el hecho de hablar de las mismas, si no se practican en pista, no tiene ningún sentido, con la parte psicológica sucede lo mismo. Pongamos como ejemplo una conversación en la que se acuerda con el jugador que ha de ser valiente, yendo a por el punto (jugando agresivo), ya que está demostrado que así se ganan más puntos que esperando y siendo conservador. La conversación hasta aquí es casi perfecta, sin embargo, queda una parte importante por hacer, ¿cómo se es agresivo? Para un jugador puede ser jugar con mucho peso, para otro terminar los puntos en la red, para otro tomar cada vez la iniciativa con la derecha, para otro pegar cuando la bola sube, restando tiempo de recuperación al rival... ¿Y qué se necesita para lograrlo? Mover rápido las piernas, usar la respiración tras el golpeo, utilizar la palabra clave que conecte con la actitud valiente, visualizar la jugada en dos tiros... Dependerá del jugador. Esta última parte es la clave, el "puente" que conecta el trabajo psicológico fuera de pista con el propio entrenamiento en la misma. Por eso es fundamental que el entrenador entienda que el trabajo mental está integrado en el entrenamiento, y que es necesario dedicar un tiempo diario del entreno a aspectos psicológicos, de la misma manera que se dedica a la técnica y a la táctica.

2.1.2. Relación entre el trabajo psicológico y otras modalidades de entrenamiento

Si bien todas las habilidades psicológicas se trabajan de manera continua y solapada durante todo el año, es posible establecer una correlación entre estas, los aspectos técnico-tácticos y físicos, y el momento de la temporada en que es más adecuado entrenarlas (para una lectura en mayor profundidad véase Martínez Gallego y



Jiménez, 2018). Así, hablamos de que la **motivación** ha de ser implementada paralelamente al entrenamiento con grandes cargas; es importante que el jugador se sienta motivado cuando haya que trabajar con grandes volúmenes y de manera repetida. Fomentando el disfrute dentro del entrenamiento, y teniendo presentes los objetivos a medio largo-plazo, el jugador conectará con su ilusión y las ganas de seguir progresando.

Por otra parte, asociamos la **concentración** con la técnica, pues hemos de poner todos nuestros recursos a trabajar en la misma dirección para que los ajustes que se realicen, por mínimos que sean, se hagan de una manera más eficaz y eficiente. Es necesaria la repetición y el feedback para que se establezcan los patrones de movimiento a nivel cerebral, y para ello, se ha de tener la capacidad de enfocar la atención en lo que se quiere cuando se requiere.

Como veíamos anteriormente, la **fortaleza mental**, es la habilidad a consecuencia de la cual sentimos auto-confianza (en tanto nos damos mensajes positivos y establecemos creencias que nos hagan crecer, nos sentiremos mejor y más seguros). Esta auto confianza está directamente relacionada con nuestro interés y atrevimiento para probar cosas nuevas y experimentar nuevos patrones de juego que amplíen nuestro repertorio; así pues, estamos hablando de la correlación entre el control del pensamiento y la táctica.

Por último, hablamos de la **inteligencia emocional** como habilidad psicológica propia, por un lado, de la competición, y por otro, transversal a todas las demás. Esto sucede porque para implementar cualquier modificación o ajuste, el jugador ha de estar abierto a aprender, a probar; manteniendo asimismo unos niveles de activación-tensión adecuados para recibir la información propuesta y ser capaz de llevarla a cabo (técnica y tácticamente), “se requiere de una gran valentía y de una gran fortaleza mental que deje de lado las dudas, el miedo, los enfados y la falsa sensación de seguridad que tiende a proporcionar lo conocido” (Martínez Gallego y Jiménez, 2018, p.8), y para ello nos servimos de la inteligencia y regulación emocional.

2.1.3. ¿Por dónde empezar?: el plan de entrenamiento psicológico

El plan de entrenamiento psicológico es el documento que incluye los objetivos, cualidades y estrategias de trabajo psicológico con los jugadores. Debe realizarse a corto (sesión), medio (temporada – 1 año) y largo (vida – varios años) plazo de la carrera del tenista.

Este plan debe estar integrado con el plan general de entrenamiento técnico, táctico y físico, además de coordinarse con el programa de competición. Debe ser flexible e individualizado.

Las fases principales del plan son las siguientes:

- Evaluación del jugador: Tomando como base el rendimiento durante el entrenamiento y los resultados durante la competición se debe realizar un



análisis DAFO que nos defina las debilidades, amenazas, fortalezas y oportunidades del jugador.

- Establecimiento de objetivos: Se establecerán objetivos SMARTER (simples-específicos, medibles, acordados, realistas, temporalizados, ecológicos y que valore las recompensas).
- Entrenamiento: Se llevará a cabo mediante ejercicios realizados tanto dentro como fuera de la pista.
- Competición: Durante esta fase ha de realizarse un seguimiento sistematizado del rendimiento y de los resultados conseguidos.
- Feedback y nueva planificación: Tras cada período de la temporada se analizará el feedback obtenido el cual servirá para mejorar la siguiente etapa de planificación.

2.1.4 la pirámide de las necesidades psicológicas del tenista:

La clasificación y distribución de las habilidades psicológicas nos proporciona una sensación de mayor control sobre los aspectos mentales que se pueden trabajar. Esa nube abstracta presentada inicialmente ha sido distribuida ahora en cinco “cajas” de las cuales podemos ir extrayendo variables psicológicas que se han entrenar mediante estrategias adecuadas y ejercicios. Estamos pues en condiciones de avanzar un paso más en el trabajo mental, observándolo ahora desde una perspectiva más global, hablamos de la Pirámide de las necesidades psicológicas del tenista.

En los años 80, el psicólogo Abraham Maslow (1943), estableció una jerarquía en las necesidades básicas del ser humano, y para ello se sirvió de una pirámide. En la misma, situaba en los niveles más bajos las necesidades que antes debían ser satisfechas para, progresivamente, poder ascender en ella, culminando en la cumbre de la pirámide con el escalón más alto en la evolución del ser humano, la auto-realización. Haciendo un paralelismo tenístico al modelo presentado por Maslow, ¿cómo sería la pirámide de las necesidades básicas del tenista?



Figura 1. Pirámide de las necesidades básicas del tenista.



Observamos cómo en la base de la misma encontramos la **actitud**. Este escalón se corresponde con la apertura para entrenar, para aprender, la predisposición y proactividad a la hora de trabajar, la responsabilidad por parte del jugador de su proceso de aprendizaje y mejora. Hablamos de que esta base es tan **imprescindible** como incuestionable para el jugador, ha de ser él mismo el que muestre interés y un profundo deseo de avanzar. A nivel simbólico, este primer nivel se corresponde con el tapón de una botella, en tanto esté abierto, la información, el feedback y el ajuste tendrán cabida. Es en esta fase donde se despliegan unos valores fundamentales que son transmitidos tanto desde la familia como desde la propia escuela o academia de entrenamiento. Valores que, en tanto se trabajen desde la base, formarán parte de la esencia del jugador.

Ascendiendo un escalón en la pirámide, observamos cómo la **técnica, la táctica y el físico** ocupan un lugar determinante, y es que, por mucho que se quiera entrenar o por muy fuerte que se sea mentalmente, es necesario dominar y entender el juego, y para ello hay que entrenar mucho, y bien.

A partir de aquí empezamos a hablar de aspectos psicológicos centrales en la formación del jugador y en su progreso hacia estadios de rendimiento superiores. El primero de ellos el de la **inteligencia emocional**. Y es que para desarrollar nuestro tenis es crucial que sepamos regular las emociones que nos permiten desplegar nuevas habilidades en competición y en entrenamientos, conocer nuestras emociones, las de los demás, saber regularlas, dejando de lado las dudas y atreviéndonos a descubrir de lo que somos capaces.

A continuación, nos adentramos en el puro dominio de las habilidades psicológicas más elevadas, la **fortaleza mental**. Algunos autores (Orlick, 1996) han establecido esta como la variable crucial del alto rendimiento. En nuestro caso lo simplificaremos mencionando cómo, el ser fuerte mentalmente, tener control sobre nuestros pensamientos, sobre dónde nos enfocamos, así como fomentar una sensación de seguridad y determinación, nos pone en disposición de desplegar unas habilidades mentales propia de los grandes maestros de cualquier disciplina.

Finalmente, conocer nuestras creencias más profundas -que en muchos casos son inconscientes-, los patrones de comportamiento que estas llevan asociadas, saber incorporar otras nuevas que nos permitan crecer y evolucionar, conectar con nuestra esencia más profunda..., nos pone en disposición de hacer esfuerzos extremos e impensables que muchas veces van más allá de nosotros mismos, y que son rasgos propios del alto rendimiento, un alto rendimiento fundamentalmente personal e individual. Es desde la cumbre de la pirámide desde donde se puede observar con una perspectiva amplia todo el camino realizado y aquel que aún quede por desarrollar, pues este, en definitiva, es únicamente el principio de una nueva forma de jugar y entrenar en sintonía con unos valores superiores de trabajo y alto rendimiento (AR).

2.2. HABILIDADES PSICOLÓGICAS DEL ENTRENADOR

Hasta aquí, hemos mencionado cuáles son las habilidades psicológicas importantes que los jugadores deben trabajar para complementar su tenis y mejorar así su



rendimiento, estén al nivel que estén. Ahora bien, ¿existen habilidades psicológicas a ser trabajadas por el entrenador? ¿es realmente importante? De ser así, ¿cuáles son? Estas habilidades, ¿se nace con ellas, o pueden adquirirse? Se puede ser muy bueno comunicando, haciendo discursos, manteniendo la disciplina de sus jugadores, guiando de manera inspiradora... ¿es natural o puede entrenarse?

Este apartado está específicamente dedicado a eso, a poner de relieve cuáles son esas habilidades y a aportar ciertas nociones con respecto al entrenamiento de las mismas.

Dentro del circuito se comenta que, a más nivel, el entrenador utiliza menos los largos discursos. La figura del mismo pasa, en muchos casos, por distintas fases: al principio, bien porque los jugadores necesitan más información o bien porque el entrenador cree que ha de hablar mucho para demostrar conocimientos (esto sucede en muchas ocasiones por reforzar su seguridad o por ausencia de experiencia previa), es frecuente escuchar discursos largos, muchas explicaciones, muchos ejercicios, etc. Es habitual la fase en la que uno se lleva una decena de ejercicios preparados a los entrenamientos y finalmente no se llega a hacer ni la mitad en su totalidad... Esta fase, también necesaria, puesto que crea los cimientos del trabajo posterior, desaparece con el tiempo. Con formación, experiencia y reflexión, uno pasa de volverse un gran productor de ejercicios/teorías, a un experto y preciso mentor que aporta la información necesaria en el momento adecuado. ¿Significa eso que podríamos empezar por el final, hablando poco y de manera precisa? Sí y no. Sí, si los jugadores con los que trabajamos se han formado en esta filosofía, son proactivos, independientes, tienen una actitud profesional, están **comprometidos** y **determinados**... es decir, si han adquirido previamente todas las habilidades importantes en el camino para llegar a ser tenista profesional y, además, son personas íntegras. Ahora bien, si los jugadores, e incluso el propio entrenador no ha ejercitado estos valores y no los tiene naturalizados en su día a día, será necesario entrenarlos con constancia para, una vez maduro, ser capaz de aplicarlos y ejercer su responsabilidad con respecto al aprendizaje. En este sentido, el entrenador ejerce una clara labor de guía: muestra el camino, crea las condiciones, apoya, refuerza... pero en ningún caso empuja, tira, fuerza, si no que propone, espera y acompaña. Dejando que sea el propio tenista el que llegue a la cima, a su cima.

Algunas de las habilidades psicológicas que el entrenador debe entrenar para ser un guía más eficiente son:

1. Inteligencia emocional: es fundamental que el entrenador conozca sus emociones, las de sus jugadores, que muestre empatía con los mismos, que sepa cuándo y cómo intervenir para que estos se muestren receptivos y abiertos a las correcciones y propuestas.

2. Habilidades de comunicación: un buen entrenador es, con casi toda probabilidad, un gran comunicador. Para lograr una interacción efectiva ha de ser capaz de utilizar su lenguaje verbal y corporal con gran destreza, tener dominio del discurso, usar una gran variedad de ejemplos, echar mano del lenguaje simbólico, proporcionar feedback adecuado, mostrar dotes de comunicación entre las distintas partes, armonizar las mismas... Además, en algunos casos será el propio entrenador



el que gestione relaciones con medios de comunicación, el que filtre o aconseje sobre un buen uso de las redes sociales...

3. Capacidad de liderazgo: ¿Qué tipo de liderazgo es más eficiente? Hace unos años era natural el uso del mando directo como estrategia de aprendizaje, propia de un estilo de liderazgo autoritario. Hoy día, una vez se ha comprendido la importancia de adaptar el tipo de liderazgo ejercido en función del jugador y del momento, contamos con un abanico muy amplio de posibilidades. Goleman, Boyatzis y Mckee (2002) proponen seis tipos: Coercitivo o autoritario, democrático, afiliativo, visionario u orientativo, timonel y coach.

4. Dominio de las estrategias psicológicas usadas por el jugador: Es fundamental que el entrenador conozca y haya probado de primera mano el trabajo psicológico realizado por su jugador o jugadores. De esa forma podrá, en primer lugar, ponerlo en práctica en pista, y en segundo, coordinar el trabajo con el preparador psicológico de una manera más precisa e individualizada. Y para ello, es crucial que el entrenador trabaje esas estrategias consigo mismo, es a través del propio desarrollo profesional y personal como mejor ejemplo se da a los jugadores, siendo un modelo de aprendizaje, aceptación, constancia, responsabilidad y disciplina para los mismos. Algunas de esas estrategias son la visualización, el establecimiento de objetivos, el control del pensamiento, autohabla, la regulación emocional, mindfulness, el aprendizaje mediante diarios de reflexión...

3. ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO EN LAS DISTINTAS FASES DE DESARROLLO

3.1. Fase de iniciación

3.1.1. Características psicológicas de los jugadores en la fase de iniciación

Conceptos clave: Diversión, socialización, creatividad, aprendizaje activo.

En esta edad es especialmente importante para los niños/as el disfrute, la **diversión** es su motor, y como tal, todas las **emociones positivas** que experimenten les harán reforzar el vínculo con la práctica. Es fundamental escuchar sus inquietudes y preocupaciones, pues las emociones creadas en esta etapa supondrán no solo una garantía de continuidad en la práctica, sino también un anclaje y futura herramienta de afrontamiento para años posteriores, en los que, a medida que siga compitiendo, sentirá que aumenta la presión y que le cuesta más conectar con estas sensaciones de disfrute que tanto le animaron en los años precedentes.

Uno de los aspectos psicológicos más característicos de esta fase es la **inconstante capacidad de concentración** de los niños, lo que provoca que los juegos y/o tareas que se llevan a cabo durante esta fase tengan que tener una duración corta y sean muy variados. Además, la necesidad del **placer inmediato** hace que en estas edades los jugadores requieran que sus logros sean gratificados de forma constante a través ánimos o elogios. A pesar de la reducida capacidad para pensar a largo plazo, en esta fase los jugadores son especialmente **imaginativos**, por lo que es especialmente importante dejarles experimentar a través de actividades que fomenten su



pensamiento creativo, ya que les resultarán extremadamente interesantes y atractivas.

Por lo que respecta a la interacción social, al inicio de esta fase suele ser escasa, siendo frecuentes ciertos comportamientos **egocéntricos** y de **poca interacción social**. Es por ello que el desarrollo de juegos y actividades que requieran cooperación, va a ser especialmente importante, ya que van a facilitar que esta interacción social aumente.

3.1.2. Habilidades psicológicas principales en la fase de iniciación

La **motivación** es la habilidad psicológica más importante en esta primera etapa, ya que esta ha sido la que ha llevado al jugador a iniciarse en la práctica del tenis. Como ya se ha mencionado anteriormente, la principal razón por la que los niños participan y continúan jugando al tenis es la diversión, por lo tanto, en esta fase la motivación va a estar íntimamente relacionada con el disfrute y la diversión. Es importante mantener o aumentar esta motivación intrínseca que va a llevar a los jóvenes jugadores a trabajar para hacer las cosas bien.

Otra habilidad psicológica esencial en esta etapa será la **auto-confianza**. El hecho de que, desde el inicio, los jugadores perciban que son competentes y pueden tener éxito en las actividades que desarrollen, va a tener una influencia directa con el éxito futuro y, sobre todo, con su permanencia en la práctica del tenis. Por tanto, cobrarán una especial importancia todas aquellas actividades que garanticen el éxito de los jugadores y, del mismo modo, los elogios frecuentes resultarán fundamentales para el desarrollo de esta habilidad psicológica.

3.1.3. Rol del entrenador de jugadores en fase de iniciación

En esta fase los jugadores presentan una capacidad de aprendizaje muy alta. Gran cantidad de este aprendizaje se produce por imitación, lo que hace que el uso de **demostraciones** por parte del entrenador tenga mayor efectividad que la instrucción verbal directa. Del mismo modo, el entrenador debe priorizar un **aprendizaje activo**, donde los jugadores tengan muchas y diversas experiencias, y tratar de reducir al máximo los discursos en los que los jugadores se limitan a ser receptores pasivos de la información. Sin embargo, con estos jugadores será necesario establecer **normas** bien definidas y una cierta **disciplina**, que permitan el desarrollo correcto de las actividades y que hagan que los jugadores comiencen a darse cuenta de la importancia del cumplimiento de los acuerdos y de la relación directa entre la disciplina y su mejora como jugadores y personas.

Además, otro factor que tiene una influencia determinante en el aprendizaje es el clima creado en la clase y/o competiciones. Promover **ambientes orientados a la tarea y divertidos**, permitirán a los jugadores de estas edades desarrollarse plenamente. Además, el entrenador deberá prestar especial atención a los **refuerzos positivos y elogios** para reforzar los comportamientos y actitudes de cada uno de los jugadores, principalmente aquellos que estén relacionados con la tarea y no tanto con el resultado.



3.1.4. Ejercicios en pista para jugadores en fase de iniciación

1. La búsqueda del tesoro

Objetivo: Aumentar la motivación a través de la diversión

Descripción: Los jugadores se dividen en dos equipos, cada uno de ellos situado en un pasillo del mismo lado de la pista. Dentro de la pista se colocarán unos 15 conos aproximadamente, la mitad esconderán una pelota debajo de ellos. Un miembro de cada equipo saldrá alternativamente y podrá levantar un cono, en caso de que haya una pelota, deberá golpearla con su raqueta rodando por el suelo y los miembros de su equipo deberán pararla dentro del pasillo para conseguir un punto. Ganará el equipo que más puntos haya conseguido en el tiempo determinado por el entrenador.

2. Los frontones

Objetivo: Mejorar la auto-confianza gracias a la cooperación

Descripción: Por parejas, un jugador lanzará la pelota sin bote al compañero que deberá golpearla (de volea) para que el primero la coja tras un bote, contando un punto cada vez que lo consigan. A la señal del entrenador se intercambiarán los roles. Transcurrido el tiempo marcado por el entrenador se finalizará el juego y se sumarán los puntos conseguidos por todas las parejas, comprobando si se ha superado el número definido antes de comenzar el juego.

3.2. Fase de especialización

3.2.1. Características psicológicas de los jugadores en la fase de especialización

Conceptos clave: Actitud, inestabilidad emocional, interacción social, responsabilidad.

En esta etapa el **compromiso** con el tenis comienza a ser mayor y de esta forma los jugadores empiezan a mostrar roles más activos durante los entrenamientos, una mayor **responsabilidad** y un mayor **interés en la competición**. Por ello, va a ser importante ayudarles a tener experiencias positivas en sus primeras actividades competitivas, tanto en partidos como en entrenamientos. El resultado (ganar o perder) debe considerarse desde una perspectiva sana, dando especial importancia a la **actitud** y a **disfrutar del esfuerzo**.

A partir de estas edades, los jugadores aumentan de forma importante su **racionalidad** y **pensamiento abstracto**, lo que supone que puedan comenzar a pensar a más largo plazo, que tengan en cuenta las posibles consecuencias de sus acciones, que tengan un mayor pensamiento crítico, así como una mayor independencia. Estos cambios a nivel intelectual que suponen una búsqueda constante de independencia provocarán, en muchas ocasiones, cierta confusión e **inestabilidad emocional**.

Socialmente, la **interacción y cooperación con sus iguales** (compañeros, amigos...) va a ser un aspecto fundamental. El hecho de tener la aprobación de estos y el sentido de pertenencia a un grupo, van a ser aspectos esenciales para el bienestar psicológico de los jugadores en esta etapa. Por el contrario, la aceptación de las normas o consejos recibidos por parte de los adultos va a ser menor, siendo



frecuentes ciertos comportamientos de rebeldía hacia el cumplimiento de las imposiciones impuestas por estos.

3.2.2. Habilidades psicológicas principales en la fase de especialización

Una de las habilidades que se podrá comenzar a trabajar de forma específica en esta etapa es la **concentración**, sobre todo a partir del desarrollo de **rituales o rutinas** antes, durante y después de partidos (o entrenamientos). En esta fase los jugadores ya presentan mayores capacidades para desarrollar esta habilidad, por lo que comenzarán a establecer ciertas rutinas, como prepararse la bolsa antes de los partidos, calentar, estirar, rutinas entre puntos etc., no solo ayudarán a su concentración sino que serán ideales para consolidar comportamientos que favorecerán su **compromiso, autonomía y responsabilidad**.

Otro aspecto psicológico fundamental en estas edades es la **auto-confianza**. Como hemos indicado anteriormente, en estas edades, la opinión de los iguales y las comparaciones con los mismos tienen una influencia importantísima en esta auto-confianza y en la formación del auto-concepto. Es por ello por lo que resulta crucial orientar correctamente las competiciones, planteando **objetivos alcanzables orientados a la tarea** y que dependan exclusivamente del propio jugador. Además, se pueden comenzar a trabajar algunas herramientas psicológicas como la **auto-charla positiva** o el **lenguaje corporal**, que repercutirán en el aumento de su auto-confianza.

Finalmente, la **regulación emocional** también podrá comenzar a trabajarse de forma más específica a partir de esta fase. El hecho de que se produzcan multitud de cambios desde el punto de vista intelectual, hormonal, social, etc. y que, además, los jugadores tengan sus primeras experiencias competitivas, hacen que sea una época de cierta inestabilidad emocional. Comenzar a trabajar en aspectos como la **respiración** o el **control del pensamiento** será de gran ayuda para favorecer esta regulación emocional.

3.2.3. Rol del entrenador de jugadores en fase de especialización

El entrenador, en esta fase, jugará un papel clave para generar **climas motivacionales orientados a la tarea**, poniendo el foco y reforzando aspectos que tengan que ver con la actitud y es el esfuerzo, y dando menos importancia al resultado. Del mismo modo, deberá **evitar comparaciones** entre jugadores e, incluso en competiciones, ayudar a los jugadores a enfocarse en su propio rendimiento.

Por otro lado, es muy importante que el entrenador favorezca una **comunicación de doble vía**, no limitándose únicamente a dar información a sus jugadores, sino también escuchándolos, teniendo en cuenta sus opiniones e intereses. Esto favorecerá que la confianza de los jugadores hacia el entrenador sea mayor y, por tanto, se dé una comunicación mucho más fluida y enriquecedora. Además, esto hará que el jugador se sienta más autónomo, ya que percibirá que su participación en el proceso de entrenamiento/aprendizaje es mucho mayor.



En esta fase el entrenador deberá comenzar a realizar **entrenamiento psicológico en pista** a través de ejercicios donde el objetivo principal sea el trabajo de las habilidades psicológicas. Este tipo de entrenamientos se puede planificar en función de las necesidades o características de la escuela y/o los jugadores, pudiéndose llevar a cabo sesiones dirigidas íntegramente al trabajo psicológico, o integrando ejercicios con objetivos psicológicos dentro de la sesión técnico-táctica general.

3.2.4. Ejercicios en pista para jugadores en fase de especialización

1. Los actores

Objetivo: Aumentar la autoconfianza a través del lenguaje corporal

Descripción: Los jugadores jugarán puntos imitando a jugadores o personajes que les inspiren confianza y seguridad. Deberán imitar su manera de caminar, sus gestos, sus rituales, etc.

2. Aprendiendo a respirar

Objetivo: Mejorar la regulación emocional mediante la respiración

Descripción: Los jugadores jugarán puntos, pero antes de cada servicio o resto, deberán aumentar o disminuir la frecuencia de su respiración en función de su nivel de activación. Si perciben que están demasiado relajados, aumentarán su frecuencia respiratoria, si perciben que están sobre activados, deberán disminuirla.

3. Split

Objetivo: Mejorar la concentración

Descripción: En este ejercicio los jugadores realizarán peloteos, cuando la pelota bote en el campo contrario, deberán decir "split" y realizar el salto de lectura (split step). Con ello lograremos que los jugadores estén enfocados en esta acción y, por tanto, trabajen en su concentración.

3.3. Fase de rendimiento

3.3.1. Características psicológicas de los jugadores en la fase de rendimiento

Conceptos clave: Autonomía, entrenabilidad, compromiso, regulación emocional.

Si en la anterior etapa hablábamos del incremento del compromiso con el tenis, en esta etapa este **compromiso** ya es total. Los jugadores que se encuentran en esta fase dedican una gran cantidad de horas y esfuerzo a sus entrenamientos y competiciones con el objetivo de rendir lo máximo posible. Esta situación, unida a las edades de los jugadores, hace que la **autonomía** sea especialmente importante para ellos y para su desarrollo personal y profesional.

Por lo que al desarrollo cognitivo se refiere, en esta etapa, los jugadores ya presentan un **pensamiento más formal** que en las etapas anteriores, realizan más preguntas, su capacidad de análisis es significativamente mayor. Además, reflexionan más a largo plazo sobre su futuro, siendo en esta fase donde aparece la importante decisión de intentar ser profesional u optar por una beca universitaria.



Socialmente, al igual que en la etapa anterior, el grupo de iguales continúa siendo importante, pero en esta fase ya comienzan a establecer sus **propias identidades**, lo que hace que exista una tendencia hacia la individualidad. Esta búsqueda de una auto imagen estable puede llevar, en ocasiones, a que manifiesten ciertas crisis de identidad.

3.3.2. Habilidades psicológicas principales en la fase de rendimiento

En esta fase de rendimiento los resultados pasan a jugar un papel central en la mente los jugadores, llegando incluso a que ellos mismos identifiquen su valía en función de estos. Es por ello que es importante que se refuerce la importancia del **aprendizaje** y el concepto de **entrenabilidad**. Cuando hablamos de entrenabilidad nos referimos, tal y como hemos indicado anteriormente, a la capacidad del jugador para recibir la información y mostrarse receptivo al aprendizaje, abarcando además aspectos como el esfuerzo, la capacidad de escucha, de aceptar consejos, etc.

Además, se deberá continuar trabajando las habilidades psicológicas introducidas en fases anteriores, tanto dentro como fuera de la pista, de una forma más específica. Así, el establecimiento de objetivos será fundamental en este momento, además del trabajo de rituales otra de las claves en esta etapa, a través de las cuales los jugadores deberán desarrollar rutinas específicas e individualizadas que les permitan una mejor **capacidad de concentración** a los estímulos más relevantes.

La **regulación emocional** será otra de las habilidades a la que deberá prestarse mucha importancia ya que el incremento de la importancia del tenis en la vida de los deportistas hará que, en muchos casos, aumente la presión sobre ellos y, por tanto, deban regular sus emociones de forma efectiva. El hecho de que en esta etapa los jugadores dediquen más horas al entrenamiento, hará posible que se puedan trabajar estrategias más avanzadas fuera de la pista, tales como la visualización o el control del pensamiento.

3.3.3. Rol del entrenador de jugadores en fase de rendimiento

En esta fase el rol del entrenador cobra un **sentido más amplio**, pasando muchas más horas con el jugador y no limitándose únicamente a dirigir los entrenamientos en pista, sino compartiendo más momentos durante viajes o competiciones. Esto hace que la relación con los jugadores sea más estrecha y que la influencia que tenga el entrenador sobre los jugadores sea mucho mayor. Por ello es importante que el entrenador sea un **buen ejemplo** para los mismos, mostrando conductas de comportamiento adecuadas, además de estar disponible para dar **consejos y pautas** durante el tiempo que pasa con ellos.

El clima creado por el entrenador deberá seguir orientado hacia la tarea, solo que en esta fase la exigencia será mucho mayor y, por tanto, los entrenamientos requerirán de un **mayor esfuerzo y ética de trabajo** tanto por parte de los jugadores como por parte del entrenador. Además, será también importante que el entrenador fomente la **independencia**, la interacción social y la **toma de decisiones** de los propios jugadores, en lo que concierne a su desarrollo como tenista tanto dentro como fuera de la pista.



Por lo que respecta a la metodología empleada, en esta fase será importante que los **entrenamientos** sean **integrados** y que tengan en cuenta tanto los objetivos técnico-tácticos como los objetivos físicos y psicológicos. Esto supone que exista un buen trabajo en equipo por parte de todo el equipo técnico para establecer objetivos y ponerlos en práctica de forma conjunta. Generalmente, el entrenador será el encargado de coordinar este equipo, por lo que será muy importante su **capacidad de liderazgo** no solo con los jugadores, sino también con el resto de integrantes del equipo.

3.3.4. Ejercicios en pista para jugadores en fase de rendimiento

1.- Luchador@s

Objetivo: Aumentar la motivación a través del esfuerzo ^[L]_[SEP]

Descripción: En este ejercicio uno de los jugadores deberá correr de lado a lado de la pista para golpear un total de 10 pelotas lanzadas por el entrenador. Inmediatamente, deberá sacar para comenzar a jugar un punto. El entrenador prestará especial atención y pedirá a los jugadores que luchen el punto hasta el final.

2.- El intruso

Objetivo: Mejorar la concentración mediante la interferencia contextual

Descripción: Los jugadores deben mantener la pelota en juego mientras el entrenador se desplaza por ambos lados de la pista. En todo momento ambos jugadores deben mantener la concentración en la pelota y en el entrenador para evitar golpearle.

3.4. Fase de alto rendimiento

3.4.1. Características psicológicas de los jugadores en la fase de alto rendimiento

Conceptos clave: Madurez, presión, profesionalidad.

En esta fase nos encontramos con **jugadores mucho más maduros**, generalmente, totalmente comprometidos con su carrera tenística, con una auto-identidad más formada y que suelen haber superado esa etapa de cambios de la que hablábamos en la fase anterior, que producía una inestabilidad emocional mucho mayor. Es por ello que en esta fase los jugadores son notablemente más **autosuficientes e independientes** que en etapas anteriores.

Estos jugadores ya son totalmente **responsables de sus objetivos** y deben mostrar una **gran capacidad para analizar** las diferentes situaciones que se les presentan. Son menos impulsivos que en etapas anteriores, pero a la vez son muy **exigentes**, al ser conscientes de la importancia que ha adquirido el tenis en sus vidas.

El **manejo de las victorias y las derrotas** se vuelve más complejo, al aumentar la importancia del ranking y, sobre todo, la entrada en juego de factores económicos. El entorno también suele ser un factor de **presión** añadido, ya que es frecuente que se creen unas altas expectativas sobre el jugador y que, además, existan vínculos profesionales y económicos que aumentan más, si cabe, esta presión.



3.4.2. Habilidades psicológicas principales en la fase de alto rendimiento

En esta fase, donde los jugadores tienen como principal objetivo lograr su máximo rendimiento, serán importantes cada una de las habilidades psicológicas que hemos citado a lo largo del capítulo, sin embargo, como en las etapas anteriores, existen algunas de ellas a las que se deberá prestar especial atención.

El trabajo de la **regulación emocional** será clave ya que, como hemos citado en el apartado anterior, en esta fase la presión a la que se ven sometidos los jugadores es muy alta, por lo que saber manejar sus emociones tanto dentro como fuera de la pista, será un aspecto esencial.

Por otro lado, también será importante el trabajo sobre la **motivación**, ya que es frecuente que los jugadores comiencen a centrarse en aspectos motivacionales extrínsecos, como pueden ser los económicos o el ranking, siendo importante fomentar su motivación intrínseca, y que esta no dependa únicamente de factores externos.

Las **habilidades comunicativas** van a cobrar mucha importancia en esta etapa, tanto para comunicarse con el equipo de trabajo, como con la prensa, patrocinadores, etc. Por ello, los jugadores deberán formarse en aspectos que tengan que ver con los distintos tipos de comunicación.

3.4.3. Rol del entrenador de jugadores en fase de alto rendimiento

El entrenador, en esta etapa, es considerado prácticamente un **consejero**. Generalmente es una de las personas en la que más confía el jugador y, por tanto, a la que va a recurrir cuando necesite cualquier tipo de ayuda o consejo, tanto a nivel estrictamente tenístico, como personal. Por tanto, además de unos profundos conocimientos técnico-tácticos, el entrenador deberá poseer otras cualidades que le permitan gestionar esta relación personal de forma óptima.

Entre estas cualidades se encuentran la **inteligencia emocional y las habilidades comunicativas**, que van a ser tremendamente importantes para los entrenadores de jugadores de alto rendimiento. El hecho de que el entrenador sea capaz de ponerse en la piel del jugador, entender las situaciones por las que pasa, reconocer lo que está sintiendo en cada momento y, con esa información, saber cómo reaccionar y comunicarse con él, va a ser un factor determinante para el éxito de la relación jugador-entrenador. Además, estas cualidades no serán únicamente importantes para la relación con el jugador, sino que serán básicas para gestionar las relaciones con padres, equipo técnico, seguidores, patrocinadores, prensa, etc.

3.4.4. Ejercicios en pista para jugadores en fase de alto rendimiento

1.- Elige tu patrón

Objetivo: Aumentar la motivación hacia la tarea

Descripción: Antes de comenzar el partido (set o tie-break) cada jugador dirá al entrenador un patrón de juego. Durante el partido, cuando uno de los jugadores logre realizar el patrón elegido, obtendrá un punto adicional. De esta forma los



jugadores no solo se centrarán en el resultado sino también en la tarea, en este caso, un patrón de juego.

2.- La ruleta de la suerte

Objetivo: Mejorar la regulación emocional en situaciones estrés

Descripción: Este ejercicio se puede realizar a través de la disputa de un partido normal, set o tie-break. Tras cada punto disputado, el entrenador, de forma aleatoria dirá el valor del punto que acaba de finalizar, es decir, que una vez finalizado el punto puede que este no haya tenido valor, que haya valido por un punto normal o que el perdedor del punto reste un punto, por ejemplo. Con ello, los jugadores deberán estar preparados para aceptar algo que no depende de ellos, como es la suerte, y que les puede beneficiar o perjudicar.

3.- Moméntum

Objetivo: Aprender a rendir bajo presión

Descripción: En este ejercicio los jugadores disputarán un set o partido, pero únicamente dispondrán de un saque por punto, y todos los juegos comenzarán desde 30-30. De esta forma, todos los puntos serán importantes y los jugadores deberán jugar cada punto con un alto nivel de exigencia emocional.

3.5. Resumen de las habilidades psicológicas

Presentamos a continuación una tabla con los aspectos fundamentales de cada fase:

Tabla 1. Resumen de las habilidades psicológicas

	Características psicológicas	Habilidades psicológicas	Rol del entrenador
FASE DE INICIACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> - Buscan diversión, emociones positivas y placer inmediato - Baja capacidad de concentración. - Muy imaginativos - Egocéntricos - Poca interacción social 	<ul style="list-style-type: none"> - Motivación - Auto-confianza 	<ul style="list-style-type: none"> - Hacer uso de demostraciones - Favorecer un aprendizaje activo - Establecer normas sencillas y cierta disciplina
FASE DE ESPECIALIZACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> - Aumento del compromiso y la responsabilidad - Mayor interés en la competición - Pensamiento más racional y abstracto - Cierta inestabilidad emocional - Importancia de la interacción y 	<ul style="list-style-type: none"> - Concentración - Auto-confianza - Regulación emocional 	<ul style="list-style-type: none"> - Generar climas motivacionales orientados a la tarea, evitando comparaciones - Favorecer una comunicación de doble vía



	cooperación con sus iguales		- Incluir el entrenamiento psicológico en pista
FASE DE RENDIMIENTO	<ul style="list-style-type: none">- Compromiso total- Mayor autonomía- Pensamiento más formal- Comienzan a establecer sus propias identidades	<ul style="list-style-type: none">- Entrenabilidad- Concentración- Regulación emocional	<ul style="list-style-type: none">- Ser buen ejemplo- Abierto a dar consejos y pautas- mayor esfuerzo y ética de trabajo en entrenamientos- Fomentar la Independencia y la toma de decisiones- Diseñar entrenamientos integrados- Alta capacidad de liderazgo
FASE DE ALTO RENDIMIENTO	<ul style="list-style-type: none">- Mucho más maduros autosuficientes e independientes- Gran capacidad de análisis- Muy exigentes- Alta presión por los resultados	<ul style="list-style-type: none">- Regulación emocional- Motivación- Habilidades comunicativas	<ul style="list-style-type: none">- Consejero- Alta Inteligencia emocional- Buenas habilidades comunicativas

4. ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO FUERA DE PISTA

Hasta aquí hemos presentado las habilidades psicológicas de los jugadores, cómo trabajarlas en las distintas fases, hemos mostrado también cómo se estructuran de manera piramidal, y cuán importante es, para el entrenador, hacer su propio trabajo psicológico que le permitirá comprender a sus jugadores y evolucionar en su propia labor.

Ahora bien, ¿cómo complementar y reforzar el entrenamiento psicológico realizado en pista? ¿Se pueden realizar acciones fuera de la misma? ¿Existe realmente relación y transferencia?

Una de las ideas fundamentales que manejamos los autores del presente capítulo, es que el tenis es un excelente escenario y herramienta para formar personas y adquirir habilidades que serán valiosas a lo largo de toda la vida, ya sea en un contexto competitivo tenístico, laboral, en el manejo de las relaciones sociales, personales, etc., pues, en cualquier circunstancia será útil la regulación emocional, la capacidad de concentración, de comunicación, etc.

Por tanto, como complemento y refuerzo al entrenamiento tenístico, presentamos ahora determinadas acciones que reforzarán los valores de compromiso, independencia, responsabilidad y disciplina, presentados anteriormente, y que los



jugadores pueden ir implementando de acuerdo a su edad y madurez, paralelamente a su desarrollo como tenistas.

Tabla 2. Recomendaciones para el fomento de valores y el desarrollo de las habilidades intangibles.
Adaptado de Crespo (2009)

Edad	Acciones a desarrollar para el fomento de Valores
Menos de 10	<ul style="list-style-type: none">Llegar a tiempo para la clase.Traer su propia raqueta, bolso, agua, etc. a la pista.Traer el equipo necesario para la clase (pelotas, conos, etc.).Recoger pelotas cuando sea necesario.Comportarse bien.Aprender las reglas básicas del tenis (el sistema de puntuación, el tiempo entre puntos y cambios de lado, etc.).Después de la clase, recoger todo el equipamiento que se usó, hacer la pista cuando se entrene en tierra.
Menos de 12	<ul style="list-style-type: none">Preparar el material necesario antes de la práctica (raqueta, pelotas, camiseta de repuesto, botella de agua, zapatillas extra, etc.).Llegar siempre puntuales al entrenamiento y al partido.Pre-calentar correctamente antes del entreno y de los partidos, sin que se lo pidan y sin la supervisión del entrenador.Desarrollar un correcto régimen de bebida (ajustarse a él aún durante los entrenos).Ducharse tras cada entrenoPoner la ropa en el cesto de la ropa suciaReservar pista de entreno durante los torneosPedir bolas para entrenar durante los torneos
Menos de 14	<ul style="list-style-type: none">Enviar las inscripciones a los torneos.Hallar por sí mismos a sus compañeros de dobles.Enviar a encordar sus raquetas: averiguar sobre la tensión deseada, etc.Proponer ejercicios en los entrenamientosBuscar compañeros de entrenamiento en torneosProponer planteamiento táctico de partidosPreparar su bolsa de viajeLavar / tender / recoger su ropaCocinar ciertos platos propios de su menú: pasta, ensaladas, pizzaEstudiar sin necesidad de supervisión de un adulto
Menos de 16	<ul style="list-style-type: none">Ídem anterior, más:Llevar un registro de su progresión en un Diario de entrenamiento (siguiendo las pautas del entrenador, mental coach, etc.)Realizar entrenos de tenis y físico sin la supervisión de los entrenadoresPlanificar el menú semanal, ir a comprar lo necesarioInvolucrarse en la organización de sus torneos: hospedaje, vuelos y conexionesAgendar (en coordinación con sus padres / entrenadores) con el fisioterapeuta, mental coach, nutricionista...Establecer sus horarios de ocio y salidas con amigos/as
De 17 en adelante	<ul style="list-style-type: none">Ídem anterior, más:Implicarse en la elección del entrenador / equipo técnicoViajar solo a ciertos torneosSer proactivo en la organización de reuniones y comunicación regular con su entrenador/equipoImplicarse en la preparación del calendario



5. CONCLUSIONES

Las habilidades psicológicas suponen uno de los pilares fundamentales sobre los que se sustenta el desarrollo como tenista. Hoy día es bien sabido que estas no son cuestión exclusiva de los deportistas de alto rendimiento, sino que el entrenarlas desde edades tempranas, naturalizar su presencia en los entrenamientos y hablar de las mismas, repercute en una mejor y más completa preparación del jugador.

En el presente capítulo hemos ofrecido una visión global del trabajo psicológico que no se reduce exclusivamente a las habilidades psicológicas, si no que se amplía mediante la inclusión de habilidades intangibles que sabemos que forman parte del día a día en la formación, pero que son difíciles de cuantificar o trabajar dado su carácter abstracto. Además, dada la gran influencia que los entrenadores ejercen sobre sus jugadores, hemos incluido aspectos específicos de su trabajo psicológico que le harán progresar paralelamente al desarrollo de sus tenistas; todo ello, con una marcada orientación práctica.

Deseamos que este breve capítulo sobre las habilidades psicológicas del tenis haya cumplido sus expectativas teórico-prácticas; esperamos, asimismo, que haya recogido diversas ideas que aplicar con sus jugadores, y sobretodo, deseamos que este trabajo le haya despertado la inspiración y creatividad suficientes como para implementar el trabajo psicológico en su día a día como entrenador pues, sea consciente de ello o no, ya lo está haciendo, y es que el entrenamiento conlleva intrínsecamente, aspectos mentales.

Aprovechemos la oportunidad que nos brindan los jugadores de contribuir a su crecimiento como deportistas y sobretodo, como personas.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Crespo, M., Reid, M., & Quinn, A. (2006). *Tennis Psychology*. London: ITF Ltd.
2. Crespo, M. (2009). *Entrenamiento de tenistas iniciantes e intermedios*. London: ITF Ltd.
3. Goleman, D., Boyatzis, R., & Mckee, A. (2002) *El lider resonante crea más: El poder de la inteligencia emocional*. Barcelona: Plaza & Janes Editores.
4. Graupera, J. L., Ruiz, L. M., García-Coll, V., & Smith, R. E. (2011). Development and validation of a Spanish version of the Athletic Coping Skills Inventory, ACSI-28. *Psicothema*, 23(3), 495-502.
5. Lazarus, R. S. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist*, 14(3), 229-252.
6. Martínez Gallego, R. y Jiménez, L. (2018). Entrenamiento Psicológico a través de la técnica y la táctica. *E-Coach - Revista Electrónica del Técnico de Tenis*, 31 (10), 7-12.
7. Maslow, A. H. (1943). A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*, 50 (4), 370- 96.
8. Orlick, T. (1996) *The Wheel of Excellence*. *Journal of Performance Education*, 1, 3-18.