

EJERCICIOS DE ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO EN PISTA BASADOS EN INVESTIGACIONES CIENTÍFICAS

E-Coach - Revista Electrónica del Técnico de Tenis 2020; 36 (12): 50-53

Dr. Miguel Crespo Celda

¹Gerente de Participación y Formación, Departamento de Integridad y Desarrollo,
Federación Internacional de Tenis

Artículo recibido: 13 de abril de 2020

Artículo aceptado: 20 de abril de 2020

RESUMEN

En ocasiones tanto los entrenadores de tenis como los psicólogos que trabajan en nuestro deporte pueden enfrentarse al reto de aplicar de manera práctica los resultados y las conclusiones de las investigaciones científicas sobre psicología del tenis. El objetivo de este artículo es proponer distintos ejercicios prácticos de entrenamiento de las habilidades psicológicas en la pista utilizando distintas estrategias que se han demostrado eficaces en artículos científicos. De esta forma se espera motivar a entrenadores y psicólogos a que ayuden a sus jugadores a mejorar la faceta mental de su juego mediante ejercicios en pista basados en evidencias científicas que sirvan de base a otros que ellos puedan crear y aplicar.

PALABRAS CLAVE

Mental, práctica, estrategias, habilidades

1. INTRODUCCIÓN

La aplicación práctica de los avances científicos siempre supone un reto importante en todas las disciplinas. En el caso del tenis en especial y en el campo de la psicología, en particular, parece que esta situación se hace más patente que en otras áreas del trabajo en pista con los jugadores tal y como lo reconocen los propios entrenadores (Gould, Damarjian, & Medbery, 1999).

Por tanto, como ya se ha sugerido (Crespo, Reid & Quinn, 2006), es necesario comprender los resultados de las investigaciones y, mediante el uso de la capacidad creativa de todo entrenador, adaptarlos para que puedan utilizarse en la pista en el trabajo diario con los jugadores.

A continuación, se proponen distintos ejercicios en pista dirigidos a jugadores de distintos niveles de juego basados en los resultados de algunas investigaciones científicas con el objetivo de animar a los entrenadores a trabajar las habilidades psicológicas de sus jugadores mediante distintas estrategias en todas las sesiones de entrenamiento en pista.

2. HABILIDAD: CONFIANZA. ESTRATEGIA: AUTO-CHARLA POSITIVA

Las investigaciones más relevantes sobre auto-charla en el tenis (Brodeault, Trottier & Provencher, 2018; Latinjak, Torregrosa & Renom, 2011; Thibodeaux & Winsler, 2018; Van Raalte, Cornelius, Brewer & Hatten, 2000, entre otras) han concluido que es recomendable que los tenistas utilicen frases o diálogos (internos o externos) dirigidas a objetivos que les ayudarán en la competición debido a que este proceso mejora su rendimiento y su concentración.

El ejercicio en pista propuesto es el siguiente:

Nivel de juego: Todos los niveles.
Ejercicio: “Dime algo”.
Situación de juego: Juego en toda la pista.
Metodología: Partido.
Descripción: Los jugadores juegan puntos. Tras cada punto, obligatoriamente, cada uno de ellos debe decir en voz alta una palabra de su elección que sea relevante a lo ocurrido y que piensen que les ayuda a mejorar.
Variantes: Al final de cada juego los jugadores tienen que cambiar de lado de pista y pueden escribir las palabras utilizadas que les hayan sido más útiles. Tras cada punto, los jugadores pueden comentar con el entrenador si las palabras pronunciadas o pensadas son de utilidad y por qué.

3. HABILIDAD: MOTIVACIÓN. ESTRATEGIA: CLIMA MOTIVACIONAL ORIENTADO A LA TAREA

El clima motivacional de una clase de tenis es la percepción que tienen los alumnos de la estructura de metas creada por el entrenador mediante sus opiniones, feedback, recompensas, tipos de ejercicios, etc. (Cervelló, Santos Rosa, Calvo, Jiménez, & Iglesias, 2007; Fry & Newton, 2003; Van de Pol & Kavussanu, 2011). Este clima puede orientarse a la tarea o al ego. Las distintas investigaciones han concluido que las percepciones positivas por parte de los jugadores de un clima que esté orientado a la tarea y las percepciones negativas de un clima motivador orientado al ego predicen las actitudes de los jugadores hacia una conducta de “fair play”, que respete a su entrenador y a los otros jugadores.

El ejercicio en pista propuesto es el siguiente:

Nivel de juego: Iniciación.
Ejercicio: “Colegas”.
Situación de juego: Juego de fondo de pista.
Metodología: Peloteo entre los jugadores.
Descripción: El objetivo es no fallar la pelota en juego y cooperar con el compañero del otro lado de la pista para que tampoco falle. Tras pasar 6 pelotas seguidas, los jugadores darán su raqueta a los compañeros que están esperando detrás de ellos para que sigan peloteando con la misma pelota y las mismas raquetas.
Variantes: Tras cada serie de peloteo sin fallar, el entrenador puede cambiar las condiciones del mismo. Por ejemplo, pelotear únicamente de derecha, o de revés, o utilizando cada vez un golpe, etc.

4. HABILIDAD: CONCENTRACIÓN. ESTRATEGIA: FOCALIZACIÓN EN LOS PREÍNDICES RELEVANTES

Los preíndices son indicadores visuales que permiten predecir las acciones del contrario. Estas señales son relevantes si ayudan al jugador a anticiparse a dichas acciones. La capacidad del tenista para focalizar su atención en aquellos preíndices importantes del entorno a través del desarrollo de patrones de búsqueda visual que suponen el uso de estrategias perceptivas deliberadas se ha mostrado como fundamental para mejorar la efectividad en situaciones de juego tales como el resto (Araújo & Carvalho, 2007; Carvalho, Araújo, García-González & Iglesias, 2011; Shim, Miller & Lutz, 2005).

El ejercicio en pista propuesto es el siguiente:

Nivel de juego: Intermedio y avanzado.
Ejercicio: “Que veo”.
Situación de juego: Servicio y resto.
Metodología: Cesto.
Descripción: Un jugador saca y el otro resta el servicio de su compañero. El sacador debe variar los servicios (efecto, dirección, etc.). El restador debe observar atentamente los servicios del sacador e intentar identificar acciones o movimientos que le permitan adivinar el tipo de servicio que va a recibir. Antes de realizar cada resto, el restador deberá decir en voz alta la característica del servicio (abierto, cuerpo, T, plano, cortado, liftado, primero, segundo, etc.).
Variantes: Tras una serie de 5 servicios seguidos, los jugadores cambian de rol. Antes del cambio el jugador debe indicarle al entrenador el aspecto que le ha ayudado a identificar el tipo de servicio (p.ej., el lanzamiento de la pelota, la posición del brazo o de la mano, el movimiento del cuerpo, la orientación de los pies, la empuñadura, etc.). Si el jugador ha sido incapaz de observar algún patrón en el servicio del contrario, se sigue el ejercicio intentando facilitar la tarea. De igual forma, se comentan los aspectos que se consideran irrelevantes pues no facilitan información importante al restador para anticipar el servicio.

5. HABILIDAD: CONTROL DE LAS EMOCIONES. ESTRATEGIA: GESTIÓN DEL ESTRÉS

El estrés se ha definido como el desequilibrio entre las exigencias (es decir, los factores estresantes) y la capacidad del jugador para enfrentarse a ellas con éxito. Los distintos estudios en tenis han demostrado que, cuando dicho desequilibrio es excesivo, está fuera de control o no se reduce, es un factor que puede dificultar el rendimiento deportivo (Cowden, & Meyer-Weitz, 2016; Dunlap, & Berne, 1991; Puente-Díaz, & Anshel, 2005). Una de las estrategias más utilizadas para gestionar el estrés en el tenis es la utilización de distintas técnicas de respiración (Hayno & Deol, 2018; Knittel, & Guskowska, 2016).

El ejercicio en pista propuesto es el siguiente:

Nivel de juego: Todos los niveles.
Ejercicio: “Respiro”.
Situación de juego: Todas.
Metodología: Peloteo entre los jugadores o con el profesor.
Descripción: El objetivo del ejercicio es que los jugadores adapten su respiración (corta e intensa, profunda y lenta, al tipo de golpe que están realizando. Tras cada peloteo, los jugadores comentan con el entrenador los distintos tipos de respiración que han realizado.
Variantes: Los jugadores pueden también trabajar la respiración durante el período entre puntos o durante los cambios de lado. El entrenador debe preguntarles si son capaces de experimentar los beneficios de ambos tipos de respiración.

6. CONCLUSIONES

Si conocías todos o algunos de los ejercicios propuestos en este artículo y los utilizas en tu trabajo diario, nuestra más sincera enhorabuena. Te sugerimos que sigas aplicando en pista las conclusiones de las investigaciones científicas mediante los ejercicios de entrenamiento psicológico que estimes adecuados. Si no es el caso, te invitamos a que uses tu capacidad creativa para inventar y diseñar ejercicios aplicados que ayuden a tus jugadores a mejorar sus habilidades psicológicas.

7. BIBLIOGRAFÍA

1. Araújo, D. y Carvalho, J. (2007). A tomada de decisao no ténis. En P. Pezarat y C. Coutinho (Eds.), *Investigaçao e Ténis* (pp. 85-102). Lisboa: Edições FMH.
2. Balaguer, I., Castillo, I., Duda, J. L., & García-Merita, M. (2011). Asociaciones entre la percepción del clima motivacional creado por el entrenador, orientaciones disposicionales de meta, regulaciones motivacionales y vitalidad subjetiva en jóvenes jugadoras de tenis. *Revista de Psicología del deporte*, 20(1), 133-148.
3. Boudreault, V., Trottier, C., & Provencher, M. D. (2018). Investigation of the self-talk of elite junior tennis players in a competitive setting. *International Journal of Sport Psychology*, 49, 386–406.
4. Carvalho, J., Araújo, D., García-González, L. y Iglesias, D. (2011). El entrenamiento en la toma de decisiones en el tenis: ¿qué fundamentos científicos se pueden aplicar en los programas de entrenamiento? *Revista de Psicología del Deporte*, 20(2), 767-783.
5. Cervelló, E., Santos Rosa, F. J., Calvo, T. G., Jiménez, R., & Iglesias, D. (2007). Young tennis players' competitive task involvement and performance: The role of goal orientations, contextual motivational climate, and coach-initiated motivational climate. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19(3), 304-321.
6. Cowden, R. G., & Meyer-Weitz, A. (2016). Self-reflection and self-insight predict resilience and stress in competitive tennis. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 44(7), 1133-1149.
7. Crespo, M., Reid, M., & Quinn, A. (2006). *Tennis psychology: 200+ practical drills and the latest research*. International Tennis Federation. ITF Ltd.
8. Dunlap, P., & Berne, L. A. (1991). Addressing competitive stress in junior tennis players. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 62(1), 59-63.
9. Fry, M. D., & Newton, M. (2003). Application of achievement goal theory in an urban youth tennis setting. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15(1), 50-66.
10. Gould, D., Damarjian, N., & Medbery, R. (1999). An examination of mental skills training in junior tennis coaches. *The sport psychologist*, 13(2), 127-143.
11. Haymo, J. M. V., & Deol, N. S. (2018). Combined effect of breathing and meditation on mental toughness of tennis players. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*; 3(1): 1743-175.
12. Knittel, M., & Guskowska, M. (2016). Strategies of coping with stress and the sport results of alpine skiers and tennis players. *Biomedical Human Kinetics*, 8(1), 44-50.
13. Latinjak, A. T., Torregrosa, M., & Renom, J. (2011). Aplicando el auto-habla con tenistas adultos: la familiarización con la técnica. *Apunts Educación Física y Deportes*, (103), 9-15.
14. Puente-Díaz, R., & Anshel, M. H. (2005). Sources of acute stress, cognitive appraisal, and coping strategies among highly skilled Mexican and US competitive tennis players. *The Journal of Social Psychology*, 145(4), 429-446.
15. Shim, J., Miller, G., & Lutz, R. (2005). Visual cues and information used to anticipate tennis ball shot and placement. *Journal of Sport Behavior*, 28(2), 186.
16. Thibodeaux, J., & Winsler, A. (2018). What do youth tennis athletes say to themselves? Observed and self-reported self-talk on the court. *Psychology of Sport and Exercise*, 38, 126-136.
17. Van de Pol, P. K., & Kavussanu, M. (2011). Achievement goals and motivational responses in tennis: Does the context matter?. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(2), 176-183.
18. Van Raalte, J. L., Cornelius, A. E., Brewer, B. W., & Hatten, S. J. (2000). The antecedents and consequences of self-talk in competitive tennis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 22, 345–356.