

INTRODUCCIÓN AL ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO EN EL TENIS

Dr. Miguel Crespo Celda

Congreso Nacional de Tenis, Portugal 1995

I. INTRODUCCIÓN.

1.1 Objetivos de la conferencia.

En esta conferencia se intenta:

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

2. EL ENTRENAMIENTO PSICOLOGICO.

2.1. Definición.

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

2.2. Componentes de todo programa de entrenamiento psicológico.

Para Balaguer (1991) son los siguientes:

1. El psicólogo ha de trabajar a largo plazo como "consultor" del jugador o del equipo.
2. El trabajo ha de ser clínico y educativo.
3. Entrenamiento dirigido a objetivos.
4. Trabajo centrado en el grupo.
5. Reconocimiento de las diferencias individuales.
6. Especialización en psicología del deporte.
7. Incluir metodología para evaluar el programa y el trabajo del psicólogo.
8. Preocuparse del desarrollo personal del jugador.

2.3. Objetivos del entrenamiento psicológico.

- a) Ayudar a los jugadores a mejorar su rendimiento....
- b) A que disfruten jugando...

c) A que realicen actividades extra deportivas.

2.4. Fases de todo entrenamiento psicológico.

- a) Análisis del deporte y del jugador.
- b) Elaboración del programa individualizado.
- c) Establecimiento de objetivos: compromiso y motivación.
- d) Trabajo teórico y práctico: dentro y fuera de la cancha.
- e) Evaluación final.

3. EJERCICIOS PARA EL ENTRENAMIENTO PSICOLOGICO EN LA CANCHA.

3.1. ¿Quién puede llevarlo a cabo?

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

Si el psicólogo no hace ejercicios prácticos en la cancha, los jugadores pueden llegar a pensar que todo es demasiado teórico y si el entrenador no combina sus ejercicios con objetivos psicológicos, los jugadores pensarán que el entrenamiento mental no es muy importante.

3.2. ¿Cuál es la metodología a seguir?

Primero se tiene que hacer una breve introducción teórica para que los jugadores sepan lo que se va a entrenar y luego trabajarla en la cancha.

Hay que explicar correctamente lo que se pretende en cada ejercicio para que los alumnos se esfuerzen al máximo en conseguirlo.

3.3. ¿Cómo se trabaja de forma práctica en la cancha?

Utilizando los mismos ejercicios técnicos y tácticos pero cambiando el objetivo, ya que lo principal será el entrenamiento psicológico o mental.

Los ejercicios más recomendados son: sombras, ejercicios con canastos, peloteo entre jugador y profesor y peloteo entre jugadores o partidos amistosos.

3.4. ¿Con qué frecuencia se ha de entrenar psicológicamente en la cancha?

Depende de la cualidad mental que quiera aprenderse, del período de la temporada, del jugador, del entrenador y de los ejercicios.

De 15 a 20 minutos por sesión, 2 ó 3 veces a la semana, pero también se pueden plantear ejercicios específicos dentro del entrenamiento técnico o táctico.

3.5. ¿Cuándo debe llevarse a cabo el entrenamiento psicológico en la cancha?

No importa si se realiza antes o después del resto de entrenamientos (técnico, táctico y físico) ya que esto dependerá del período de la temporada.

Lo básico es que los jugadores lo lleven a cabo cuando estén descansados y preparados mentalmente para el trabajo psicológico. Generalmente lo aconsejable es combinarlo con los entrenamientos técnicos y tácticos.

3.6. ¿Qué cualidades psicológicas son las más importantes para entrenar en la cancha?

Podemos citar, entre otras, las siguientes:

- 1º. Motivación y establecimiento de objetivos.
- 2º. Control de los pensamientos (pensar positivamente).
- 3º. Control de las emociones.
- 4º. Control de la atención.
- 5º. Control de la actuación (gestos).
- 6º. Control de las imágenes mentales.

3.7. ¿Qué otros aspectos se pueden trabajar en el entrenamiento psicológico en la cancha?

Podemos citar, entre otros, los siguientes:

- 1º. Preparación del partido:
 - + Rutinas y procedimientos.
 - + Calentamiento "psicológico".
- 2º. Entrenamiento:
 - + En el período entre puntos.
 - + En el período durante el punto.
 - + En el período entre juegos y cambio de lado.
- 3º. Evaluación y reacción tras el partido:
 - + Análisis del rendimiento y del resultado.
- 4º. Reacciones ante situaciones inesperadas:
 - + Externas: Lluvia, arbitraje, etc.
 - + Internas: Lesión, etc.

BIBLIOGRAFIA

- Balaguer, I (1991) **El entrenamiento psicológico**. Libro de tenis del COE.
Loehr, J. (1981) **Teaching mental skills**, USPTR.
Weinberg, R.S. (1988) **The mental advantage**. Human Kinetics. Illinois.
Los ejercicios han de anotarse en la hoja de canchas.