

## **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 extradeportivas.

#### **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 trabajarlo en la cancha.

Hay que explicar correctamente lo que se pretende en cada ejercicio para que los alumnos se esfuercen 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.**