

como mejorar las habilidades psicológicas de los jóvenes ... ¡sin que ellos se den cuenta!

por Chris Harwood (Gran Bretaña)

La mayoría de los entrenadores deben saber cuáles son las habilidades mentales más importantes que los jugadores jóvenes necesitan desarrollar si tienen que enfrentarse a las exigencias psicológicas de un partido y del juego del tenis en general. Las tres habilidades más importantes son probablemente:

- i) una actitud positiva para ganar, saber perder y desarrollar las habilidades
- ii) una capacidad de pensar sólo en cosas positivas que les ayudará en su juego
- iii) una habilidad para sentir, actuar y reaccionar en una manera emocionalmente positiva

La primera habilidad es algo que ha de desarrollarse mucho más a largo plazo y está basada en la personalidad. Entrenadores y padres, sin embargo, tienen un papel clave a la hora de determinar la calidad de este aspecto para conseguir un perfil más amplio en la personalidad del jugador. Las últimas dos habilidades representan las cualidades que han de tenerse durante un partido y que son críticas si los jugadores quieren controlar de forma efectiva el 'tiempo muerto' y responder positivamente a cada situación competitiva de partido.

En mis observaciones de entrenadores durante muchos años he llegado a la conclusión que generalmente perdemos oportunidades en las sesiones en la pista para desarrollar estas habilidades. De hecho, la mayoría de nosotros tendemos a estar demasiado preocupados por el desarrollo técnico cuando el desarrollo de la habilidad técnica y mental pueden ir estrechamente asociadas si el entrenador es un poco más imaginativo. A continuación se presenta una lista simple de 'recordatorios mentales' que se deberían aplicar constantemente en las sesiones. Cuanto más las aplique, tanto más empezará el jugador a desarrollar y gradualmente mejorar los fundamentos.

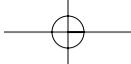
- i) Hay que referirse a los jugadores modelo favoritos siempre que se pueda. Es conveniente empezar por hacerlos más conscientes de que

jugar al tenis está relacionado con tener ciertas habilidades físicas, técnicas, tácticas (puede elegir no dejar entrar habilidades mentales si puede introducirlas usando ejemplos). Cuanto más se concienecen de las habilidades, más se concentrarán en desarrollarlas.....y más rápido. Grabando en vídeo al jugador y repasando el partido junto con partidos de jugadores de elite es una manera eficiente de permitir al joven jugador entender lo que el juego exige.

- ii) Es aconsejable empezar a animar a los jugadores a valorar su rendimiento en ciertos ejercicios. Se puede animar a los jugadores a que se valoren unos a otros, pero entonces hemos de poner a cada jugador un objetivo de clasificación personal e individual para su próximo ejercicio. Este proceso no sólo introduce a los jugadores en un escenario de establecimiento de objetivos, sino que también les permite reconocer que ellos pueden mejorar personalmente mientras aceptan que otro jugador con un nivel de habilidad peor o mejor tiene sus propios objetivos que lograr. ¡Es conveniente permitirles entrenar, esto es imperativo - la mayoría de los jugadores menores de 9 años son auto-perfeccionistas o no pueden soportar perder o son las dos cosas!
- iii) Hay que aplicar constantemente la filosofía de 'a por cada pelota' o 'no desperdicias una pelota'. Si los jugadores cometen un error debido al esfuerzo físico, entonces hay que avisarles. Si cometen el error de nuevo o la calidad disminuye entonces hay que emplear las estaciones de 'llenado del depósito' que son periodos de descanso hasta que pueden dar un 100% de esfuerzo. El dejarles que acepten que no están trabajando al 100% y darles la elección de descansar puede resultar ser una estrategia de control de calidad efectiva.
- iv) El esfuerzo mental debe ser consistentemente alto al nivel de

menores de 9 años. Esto es primordial porque se concentran mal en esta edad - el entrenador debe ser muy beligerante contra esto e intentar conseguir los mejores resultados en una etapa que no es fácil. En segundo lugar, aprenden y desarrollan habilidades mentales y técnicas más rápido en este período, ¡Por tanto se necesita aprovechar al máximo esta tendencia! Hay que recordar que pueden ser rápidos en aprender buenos hábitos.....o malos hábitos - nunca dije que cada habilidad pudiera ser positiva!

- Hay que destacar la importancia de 'mirar la pelota' y el realizar juegos que dirijan su atención a ello. ¡Los ojos harán mucho trabajo subconsciente sin que ni nosotros ni ellos nos demos cuenta!
- Es conveniente establecer reglas de 'lenguaje corporal' para las sesiones. Andar estirado, hombros hacia atrás, raqueta con la cabeza en alto (particularmente entre puntos y después de errores) son acciones importantes para jugadores en esta edad.
- Se pueden crear reglas de 'auto-charla positiva' para las sesiones. Haciéndoles decir por ejemplo: 'próximo punto, estoy listo', como una frase antes de que el siguiente punto/servicio empiece, es un método realmente sencillo de enseñarles a decir declaraciones positivas en el período de baja motivación que ocurre en las sesiones. El principio es simple, ¡Sólo se necesita ser imaginativo!
- Trabajar en desarrollar con ellos una rutina entre puntos en los ejercicios. Empezaría simplemente diciéndoles que tienen 20 segundos antes de que el próximo punto empiece, y que el entrenador quiere ver lo que hacen ellos para estar preparados para el punto..... Una vez que el entrenador haya establecido la rutina, hay que dejarles practicarla repetidamente. Por ejemplo, entre servicios o a mitad del ejercicio, el entrenador puede chillar: 'rutina' y



conseguir que ellos la repitan antes de volver a empezar.

- v) Hay que trabajar con los padres para educarles. Ellos son una fuente valiosa en el entrenamiento mental de los menores de 9 años. Los padres necesitan ser educados acerca de las reacciones sobre ganar y perder. Necesitan 'pautas de lenguaje' para torneos de manera que puedan tener una función en los partidos a los que el entrenador no pueda asistir. Los padres son subestimados en términos de tareas y acciones que pueden hacer, las cuales apoyarían el entrenamiento

en la pista. Habría algunas excepciones a esto, pero las excepciones no son las razones por las que el entrenador no haría el esfuerzo de traer a los padres a su medio ambiente de actuación.

La filosofía tras estos recordatorios es que la práctica es repetición. Los niños y niñas de esta edad pueden aprender rápidamente, pero como hemos dicho antes, pueden también aprender habilidades negativas rápidamente como contraposición a las positivas. Como entrenadores, necesitamos imaginar el comportamiento en la pista que esperaríamos de estos jugadores en

partidos de competición. Necesitamos entonces considerar si nuestro conocimiento sobre los pensamientos positivos, el dominio de los errores, el lenguaje corporal positivo, y los niveles de esfuerzo de gran calidad están en realidad presentes en los entrenamientos. Si a los menores de 9 años simplemente les decimos que no es suficiente.....lo olvidarán. Ellos necesitan practicar esas habilidades en el entrenamiento porque sólo cambiarán la curva de aprendizaje si sus sesiones les ofrecen algunas oportunidades de experimentarlo.