

El rol del entrenador de tenis en el trabajo psicológico con los jugadores

Por Miguel Crespo

Doctor en Psicología. Profesor de Tenis.
Responsable de Investigación,
Federación Internacional de Tenis.

Introducción

- Profesionales como:
 - los preparadores físicos,
 - los fisioterapeutas y
 - los médicos
- Están plenamente integrados en el proceso de entrenamiento y de competición de los tenistas
- Colaboran estrechamente con los entrenadores.



Psicología y Tenis Competitivo

- Esto es algo que, por el momento, no es tan habitual en el caso de:
 - los psicólogos ni
 - del entrenamiento psicológico
- Generalmente nadie sabe:
 - Qué tenistas trabajan con psicólogos



Psicología y tenis competitivo

- Psicólogos:
 - Se conocen los relacionados con la investigación y las conferencias
 - Mayor desconocimiento de aquellos que trabajan:
 - Con jugadores de alto nivel
 - En programas de iniciación o de perfeccionamiento para juniors
- **TENEMOS QUE CONOCERNOS MEJOR**



Objetivo de la Presentación

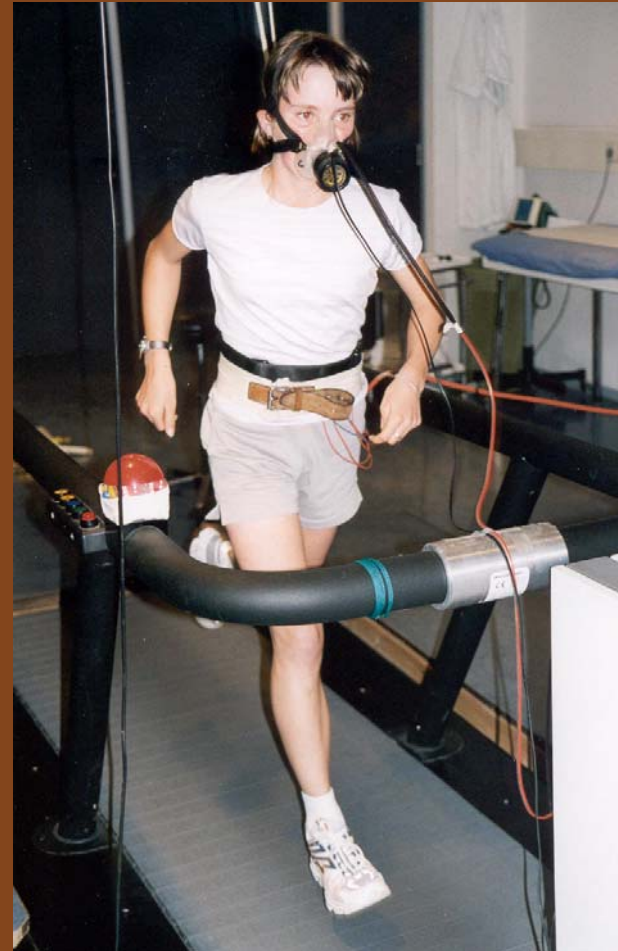
- Reflexionar sobre la importancia del trabajo multidisciplinar en equipo para el tenis a todos los niveles
- Presentar algunas ideas sobre el rol del entrenador en el trabajo psicológico con los jugadores.





El tenis: un deporte individual que necesita un equipo

- Los avances en las ciencias del deporte han favorecido la aparición de equipos de trabajo dedicados al entrenamiento de tenistas:
 - Jugador
 - Entrenador
 - Preparador físico
 - Médico
 - Fisioterapeuta
 - Psicólogo
 - Nutricionista
 - Encordador...





El tenis: un deporte individual que necesita un equipo

- En todos los niveles, y no únicamente en el tenis profesional, se observa que el trabajo multidisciplinar en equipo es una necesidad.



La importancia del entrenamiento integrado

- Las teorías modernas del entrenamiento han superado las divisiones clásicas de entrenamiento técnico, táctico, físico y psicológico.
- Nos encontramos ante una realidad total: el jugador, el partido.



La importancia del entrenamiento integrado

- El entrenamiento ha de abordar el tenis:
 - Integralmente
 - Trabajando los distintos elementos como un todo
 - Siguiendo los modelos ecológicos y holísticos del aprendizaje.





El entrenador: Coordinador del equipo de trabajo

- Jugador: Centro de todas las atenciones del equipo
- Entrenador:
 - Coordinador-catalizador de las iniciativas.
 - Técnico que más tiempo pasa junto al jugador:
 - Quien normalmente le acompaña en los viajes,
 - Quien le entrena diariamente y
 - Con quien el jugador tiene un mayor contacto.



Trabajo psicólogo - entrenador

- El psicólogo trabaja más directamente con el entrenador.
- Trabaja con el jugador “a través” del entrenador.
- Se trata de “entrenar” al entrenador
- Proporcionándole técnicas psicológicas para ayudar mejor a sus jugadores.



Asesoría psicológica: Aspectos



Aspectos del entrenamiento psicológico en que debe colaborar el entrenador

- Elaboración del perfil psicológico del jugador
- Trabajo en la pista
- Preparación psicológica del partido
- Análisis psicológico del partido





Perfil de Rendimiento General del Tenista: Tipos

Táctico

Plan de partido
Estrategia
Patrón de juego
Anticipación
Momentum
Análisis táctico
Juego porcentaje

Técnico

Potencia
Control
Juego de pies
Golpes
Variedad
Profundidad
Dirección
Efectos

Físico

Coordinación
Velocidad
Resistencia
Fuerza
Potencia
Flexibilidad
Agilidad

Psicológico

Motivación
Concentración
Control de las emociones
Control de los pensamientos
Visualización
Esfuerzo al 100%

Perfil de Rendimiento Psicológico del Tenista: Objetivos

- Ayudar a identificar los puntos fuertes y débiles;
- Aumentar la motivación y compromiso del tenista;
- Clarificar las visiones y resaltar las diferencias entre tenista y entrenador;
- Controlar el progreso y la mejora



Perfil de Rendimiento Psicológico del Tenista: Proceso





Análisis de la Situación Psicológica del Jugador

Puntos Fuertes

Amenazas

Puntos Débiles

Nombre del
tenista

Oportunidades



Perfil Psicológico

HABILIDAD PSICOLÓGICA	PUNTOS FUERTES	DEBE MEJORAR
Concentración Auto-charla Lucha para lograr la excelencia Rutinas Espíritu competitivo Motivación Reacciones bajo presión Control emocional Disfrute del tenis Reacciones al entorno "Imagen en la pista: confianza 100% del esfuerzo Decidido en la pista Capacidad de aprender Ganas de entrenar Inteligencia Comportamiento general Personalidad Ansia de ser profesional		



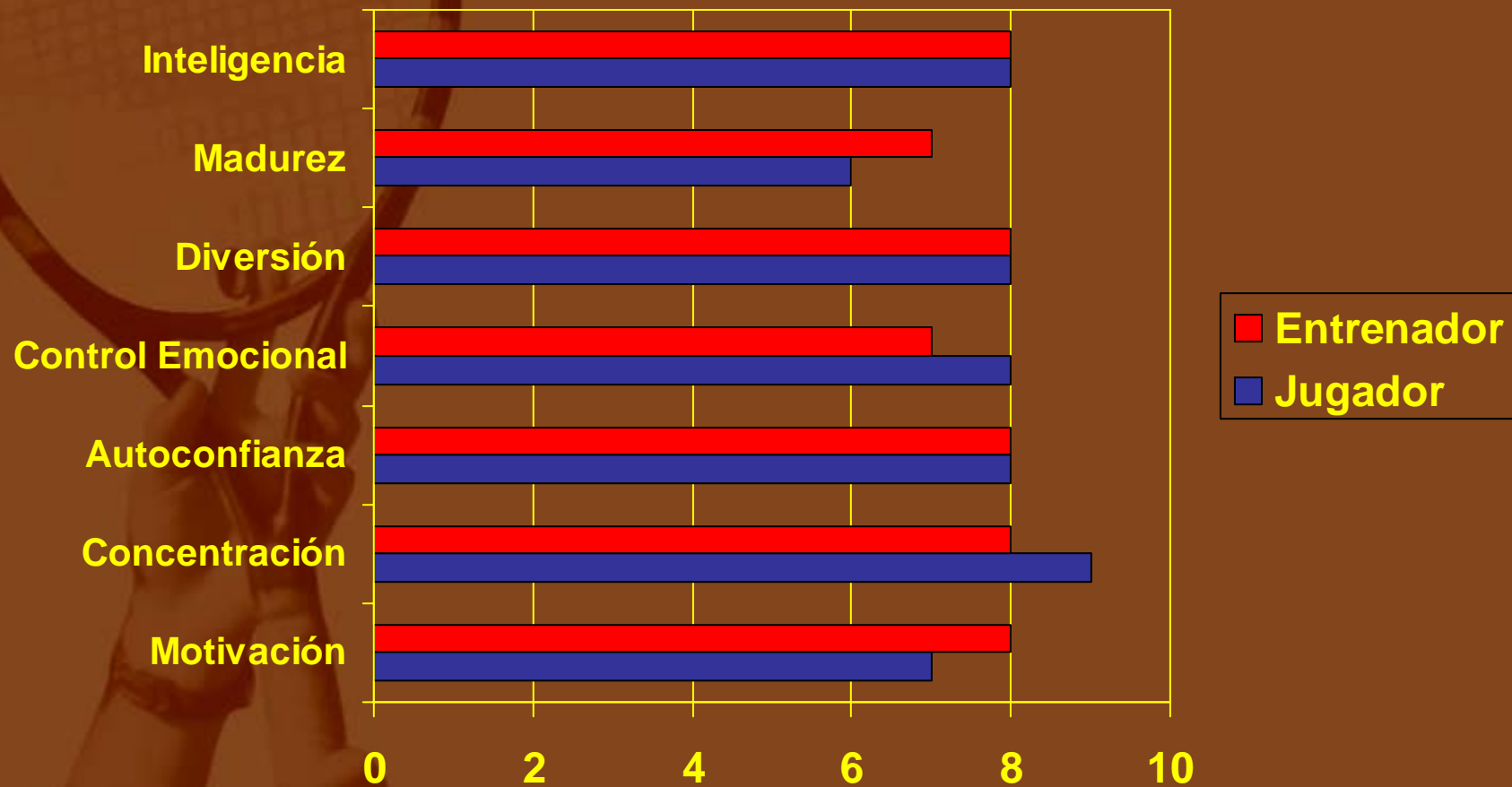
Perfil Psicológico Detallado del Tenista





Perfil de Rendimiento Psicológico del Tenista: Comparación

Comparación entre las evaluaciones del jugador y del entrenador



Adaptado de Butler y Hardy (1992)

20

Entrenamiento psicológico en la pista

- Parte integral de los ejercicios habituales en la pista.
- Igual que con la preparación física:
 - Más a menudo en la pista
 - Utilizando ejercicios específicos de tenis
- No hay que olvidar el trabajo psicológico fuera de la pista.



Entrenamiento psicológico en la pista

- El jugador:
 - Debe entrenar psicológicamente en su medio, la pista,
 - Utilizando los ejercicios que acostumbra a hacer y,
 - Realizándolos mayoritariamente con aquel con quien trabaja diariamente, el entrenador.





Entrenamiento Psicológico: En pista y fuera de la pista

Cualidad psicológica	Como entrenarla. Ejemplos	Cuándo entrenarla
Motivación-Interés: "Conducta dirigida a un fin". Intrínseca (por lo que hace), hacia el éxito (realistas y optimistas, atribuye sus éxitos y fracasos a aspectos internos), y hacia el rendimiento (jugar bien, mejorar, dar todo, etc.).	<ul style="list-style-type: none">• Fijar objetivos• Entrenamientos variados• Más victorias que derrotas 3-1• Buena planificación (partidos fáciles/difíciles/igualados)• Buen ambiente de trabajo	
Correcto establecimiento de objetivos: "Fijación de unas metas de mejora". Objetivos concretos, realistas, de rendimiento, que supongan esfuerzo, con fechas, escritos, positivos, etc.	<ul style="list-style-type: none">• Elaborar un perfil del jugador• Tener claro a dónde se quiere llegar• Diario de entrenamiento• Tener jugadores modelo	
Concentración adecuada: "Orientación de la atención hacia aspectos concretos". En aspectos importantes, no se distrae, cambia fácilmente distintos tipos de concentración.	<ul style="list-style-type: none">• Ejercicios de consistencia en la pista (fijos, con variantes)• Partidos con distracciones (público, viento, etc.)• Ej. de atención fuera de la pista• Rutinas (música, relajación, etc.)	
Control de las emociones (ansiedad y stress): "Respuesta a la incertidumbre del partido". Nervios, inquietud, más pulsaciones, rigidez muscular, falta de flexibilidad, sudoración, miedo, etc. Muestra menos su nerviosismo, utiliza su energía negativa adecuadamente o la transforma en positiva.	<ul style="list-style-type: none">• Partidos de entrenamiento con condiciones de presión.• Ej. de relajación muscular• Ej. de respiración• Usar yoga, meditación, música• Saber reconocer los momentos de tensión	



Entrenamiento Psicológico: En pista y fuera de la pista

Cualidad psicológica	Como entrenarla. Ejemplos	Cuándo entrenarla
Autoconfianza: "Seguridad en si mismo". Pensar positivo, lucha y se esfuerza más, juega mejor en dificultades.	<ul style="list-style-type: none">• Ej. de trabajo de los mejores golpes en situación ganadora• Auto-charla positiva entre puntos	
Mucho esfuerzo, lucha y sacrificio: "Capacidad para darlo todo". Sale a tope en los partidos, mantiene la intensidad. Esfuerzo al 101%.	<ul style="list-style-type: none">• Ej. de esfuerzo al 100%• Ej. en condiciones muy difíciles• Ver vídeos de grandes partidos• Entrenar a tope	
Buena visualización: "Capacidad de representar mentalmente un golpe". Visualiza interna y externamente utilizando todos los sentidos.	<ul style="list-style-type: none">• Ej. de visualización en pista antes de cada punto (saque-resto)• Ej. de visualización fuera de la pista (relajación, pensar con imágenes)	
Buena preparación en competición: "Capacidad para prepararse correctamente antes y tras del partido". Rutinas sólidas.	<ul style="list-style-type: none">• Ej. de rutinas entre puntos• Ej. de rutinas entre juegos• Escribir rutinas fuera de la pista• Ver videos de partidos	
Madurez personal: "Capacidad para saber lo que quiere y como conseguirlo". Realista, comprometido.	<ul style="list-style-type: none">• Tener un modelo de jugador• Preocuparse por la formación: leer, usar los viajes para aprender (idiomas, cultura, etc.)	



Entrenamiento Psicológico: En pista y fuera de la pista

Cualidad psicológica	Como entrenarla. Ejemplos	Cuándo entrenarla
Facilidad para aprender: "Capacidad de asimilar y aplicar las ideas que le llegan".	<ul style="list-style-type: none">•Curiosidad por aprender•Interés por probar cosas nuevas	
Adaptación a las situaciones: "Capacidad de ser flexible mentalmente según las condiciones externas".	<ul style="list-style-type: none">•Saber los puntos fuertes y débiles•"Flexibilidad mental".	
Diversión y optimismo cuando se juega: "Capacidad para disfrutar de la práctica del tenis".	<ul style="list-style-type: none">•Buscar el atractivo del tenis•Pensar en positivo	
Gusto por el reto y la dificultad: "Capacidad para aceptar el desafío del partido".	<ul style="list-style-type: none">•Ir a por todas•Respeto al otro sí...miedo no	
Imagen en la pista y fuera de ella: "Capacidad para proyectar una imagen positiva, energética y fuerte"	<ul style="list-style-type: none">•Rutinas, vestimenta, material...•Trabajar en la presencia física y en la mirada	
Flow-Momentum: "Capacidad para funcionar automáticamente, tener sensación de control y claridad de conciencia".	<ul style="list-style-type: none">•Buscar el estado óptimo individual de rendimiento•Saber mantenerlo	

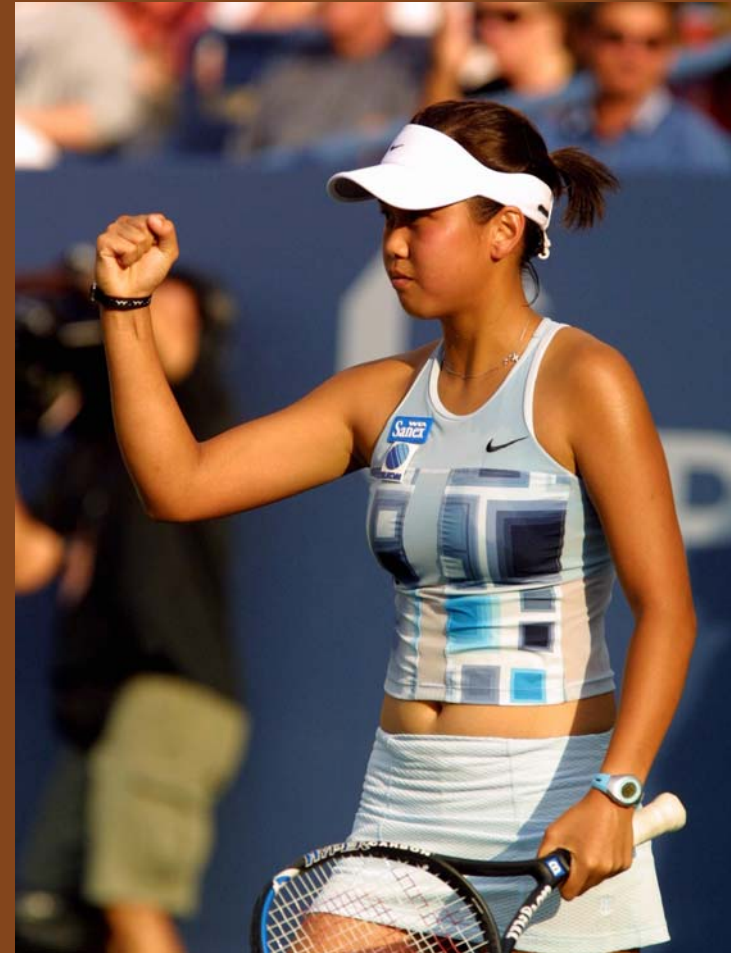


Relaciones entre los ejercicios



Preparación Psicológica del Partido

- Establecimiento de Objetivos
- Rutinas
- Calentamiento Psicológico



Objetivos para un Partido Rendimiento

Tácticos

Plan de partido claro
Estrategia sólida
Imponer el patrón de juego propio
Atacar con el mejor golpe

Técnicos

Potencia
Control
Juego de pies
Golpes
Variedad
Profundidad
Dirección
Efectos

Físicos

Coordinación
Velocidad
Resistencia
Fuerza
Potencia
Flexibilidad
Agilidad

Psicológicos

Motivación
Concentración
Control de las emociones
Control de los pensamientos
Visualización
Esfuerzo al 100%

Rutinas y Calentamiento Psicológico

- El entrenador debe ayudar al jugador a escoger, entrenar y llevar a cabo unas rutinas que le funcionen (antes, durante y tras el partido)
- El calentamiento psicológico ha de realizarse al igual que el técnico o el físico





Análisis Psicológico del Partido

Partidos individuales y por equipos	Puntuación (1 – 10)	Comentarios
Esfuerzo		
Esfuerzo físico - ¿Hasta qué punto el jugador se esfuerza físicamente en cada punto?		
Esfuerzo mental - ¿Hasta qué punto el jugador se esfuerza físicamente en cada punto?		
Persistencia en el esfuerzo		
Concentración		
Concentración en cada pelota (habilidades de recepción)		
Focalización de la vista en la pista (no mira fuera de la pista)		
Atención a la dirección de la pelota y la colocación del contrario tras el golpe		
Rutina de concentración antes y tras cada punto		
Consistencia y regularidad de la rutina		
Lenguaje corporal		
Presencia física		
Andar con energía, hombros rectos, espalda erguida, cabeza recta, puños arriba, animado)		
Reacciones tras ganar el punto: corporal / verbal positiva		
Reacciones tras perder el punto: corporal / verbal positiva		
En competiciones por equipos		
Animar a los compañeros		
Ver los partidos de los compañeros		
Comunicación con los compañeros		
Ambiente general de equipo		

Motivación – Actitud del entrenador

- ¿Cómo me puede ayudar el psicólogo a...
 - Hacer el entrenamiento más interesante
 - Ayudar a que los jugadores mejoren psicológicamente
 - Crear un clima motivacional orientado al rendimiento y no al resultado



El reto del entrenador

- Aceptar que psicólogo y entrenador tienen su rol específico en el entrenamiento psicológico
- Ambos se complementan y
- Ambos son necesarios





El reto del entrenador

- ¿Cuáles son las ventajas de trabajar con un psicólogo?
 - Beneficios obvios del trabajo con:
 - el entrenador
 - los jugadores
 - Proporcionará más tiempo para dedicarse a otros aspectos que le atañen más



Reflexiones finales

- La entrada del médico o del preparador físico en el equipo deportivo fue un proceso largo que contó con no pocos obstáculos
- Participación del psicólogo en el equipo de tenis:
 - Proceso irreversible
 - Más lento de lo que algunos deseáramos
 - Terminará produciéndose
- Es importante que todos trabajemos para ello

