

EL ROL DEL ENTRENADOR DE TENIS EN EL TRABAJO PSICOLÓGICO CON LOS JUGADORES

Dr. Miguel Crespo
(Responsable de Investigación para el Desarrollo,
Federación Internacional de Tenis)

1. INTRODUCCIÓN

Es algo notorio en el mundo del tenis que, además de los entrenadores y de los preparadores físicos profesionales como los preparadores físicos, los fisioterapeutas y los médicos están plenamente integrados en el proceso de entrenamiento y de competición de los tenistas.

Estos profesionales colaboran estrechamente con los entrenadores y todos aquellos que forman parte del entorno del tenista consideran que su trabajo y sus aportes son muy valiosos para conseguir el objetivo fundamental de hacer que el jugador alcance su máximo potencial.

Sin embargo, esta situación de normalidad profesional y de trabajo conjunto en equipo es algo que, por el momento, no es tan habitual en el caso de los psicólogos ni del entrenamiento psicológico.

¿Cómo se sabe esto? Simplemente hay que preguntar a entrenadores o jugadores por los preparadores físicos o los médicos de un determinado jugador o una Federación nacional o club en concreto. Los nombres son públicos y estos profesionales son ampliamente conocidos, viajan con los jugadores, trabajan diariamente con ellos y les ayudan en sus áreas de conocimiento.

Pero en el caso de los psicólogos y de la psicología del tenis la situación es bastante diferente.

Sí que son conocidos aquellos psicólogos que están relacionados con la investigación y las conferencias ya que han publicado libros, artículos, videos o imparten charlas o conferencias.

Sin embargo, generalmente nadie sabe qué tenistas trabajan con psicólogos ni qué psicólogos son los que trabajan directamente con jugadores de alto nivel, ni incluso en programas de iniciación o de perfeccionamiento para juniors.

Las causas de este fenómeno pueden ser múltiples:

- Los tenistas son reacios a dar el nombre de su psicólogo porque erróneamente consideran que trabajar con un psicólogo puede implicar un signo de debilidad psicológica ante sus oponentes.
- Los psicólogos no facilitan los nombres de los jugadores con los que trabajan o han trabajado porque tienen un concepto tal vez demasiado estricto del secreto profesional (que no se aplica a profesionales como los médicos – todos saben el nombre del cirujano especialista que opera a los tenistas de rodilla, codo o muñeca-) o porque los jugadores les exigen no hacerlo.

Lo que parece obvio es que hay menos psicólogos trabajando en el tenis que preparadores físicos, fisioterapeutas o médicos. Desde un punto de vista interdisciplinar, se ha demostrado repetidas veces la importancia de los aspectos mentales para la práctica del tenis a todos los niveles, de ahí que la participación e inclusión del psicólogo en el equipo de trabajo sea muy importante para asegurar un rendimiento máximo de los tenistas implicados.

Es por tanto necesario que tanto entrenadores como psicólogos se conozcan mejor si la colaboración ha de tener lugar en todas las etapas de desarrollo de los tenistas.

Esta presentación tiene los siguientes objetivos:

- 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.

2. ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO DEL TENIS: CONSIDERACIONES

El equipo de trabajo y el entrenamiento integrado

El tenis es 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...

En todos los niveles, y no únicamente en el tenis profesional, se observa que el trabajo multidisciplinar en equipo es una necesidad. El concepto de entrenamiento integrado se está imponiendo paulatinamente en todas las disciplinas.

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.

¿Cuál es el papel del entrenador en este equipo interdisciplinar?

El entrenador ha de trabajar como el coordinador del equipo de trabajo, mientras que el jugador ha de ser el centro de todas las atenciones del equipo.

El entrenador ha de ser:

- 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

Las teorías clásicas del entrenamiento psicológico deportivo enfatizaban la importancia del trabajo directo del psicólogo con el jugador. Probablemente este método de trabajo haya sido una de las causas de la inicial desconfianza entre ambos profesionales.

De todas formas, los métodos de entrenamiento psicológicos más recientes defienden la idea de que el psicólogo trabaje más directamente con el entrenador. Se trata de que trabaje con el jugador "a través" del entrenador. ¿Cómo se consigue esto? El psicólogo tiene que "entrenar" al entrenador proporcionándole técnicas psicológicas para ayudar mejor a sus jugadores.

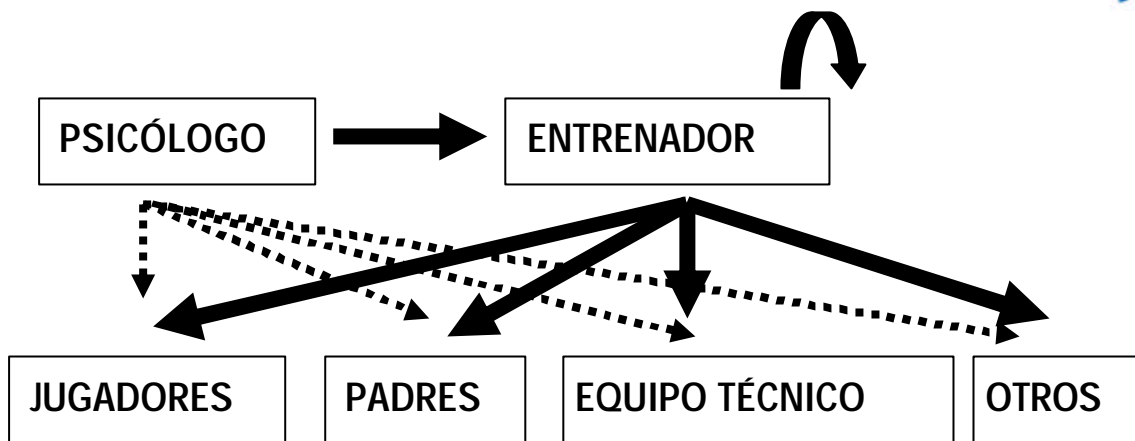


Figura 1. Trabajo del psicólogo y del entrenador.

3. ASPECTOS DEL ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO EN QUE DEBE COLABORAR EL ENTRENADOR

Existen una serie de elementos del proceso de entrenamiento psicológico en los que el entrenador tiene la obligación de trabajar con el fin de ayudar al jugador a alcanzar su máximo rendimiento. Estos aspectos son los siguientes:

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

Objetivos del Perfil de Rendimiento Psicológico del Tenista

Todo programa de entrenamiento debe iniciarse con la elaboración de un perfil de rendimiento del jugador. Este proceso ayudará a todas aquellas personas involucradas en el desarrollo del tenista 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

El proceso que se sigue para realizar el perfil de rendimiento es el siguiente:

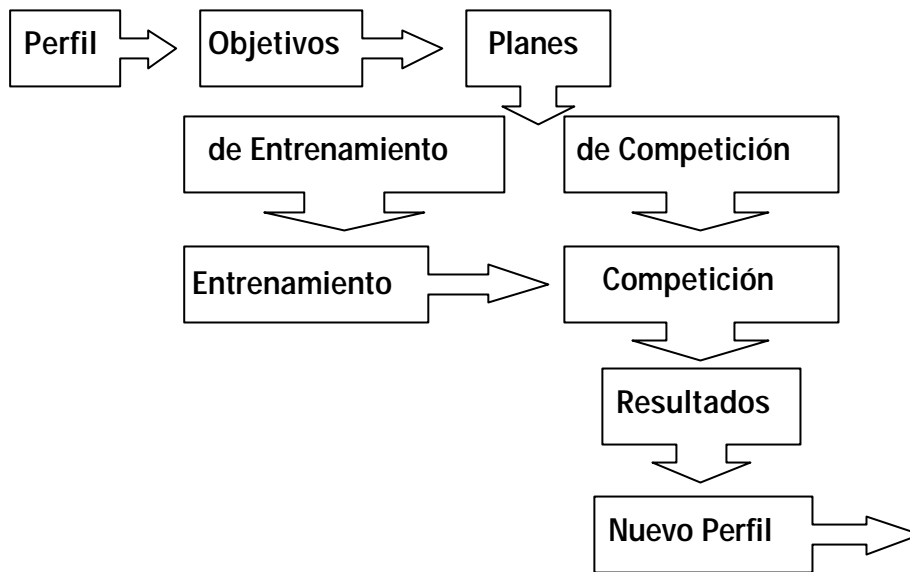


Figura 2. Proceso de realización del perfil de rendimiento de un jugador.

Desde el punto de vista psicológico tanto el jugador como el entrenador y el psicólogo pueden realizar un análisis SWOT como el siguiente:

Puntos fuertes		Amenazas
_____		_____
_____		_____
_____		_____
Puntos débiles	Nombre del jugador: _____	Oportunidades
_____		_____
_____		_____
_____		_____

Tabla 1. SWOT análisis de los aspectos psicológicos del tenista.

Otro modelo de elaboración del perfil de rendimiento psicológico se incluye en la tabla siguiente:

HABILIDAD PSICOLÓGICA	PUNTOS FUERTES	DEBE MEJORAR
<ul style="list-style-type: none"> • Concentración • Auto-charla • Lucha para la excelencia • Rutinas • Espíritu competitivo • Motivación • Reacciones bajo presión • Control emocional • Disfrute del tenis • Reacciones al entorno • "Imagen en cancha: confianza • 100% del esfuerzo • Decidido en la cancha • Capacidad de aprender • Ganas de entrenar • Inteligencia • Comportamiento general • Personalidad • Ansia de ser profesional 		

Tabla 2. Habilidades psicológicas y puntos fuertes y débiles.

Las comparaciones entre los perfiles de rendimiento psicológico del jugador realizados por el propio jugador y por el entrenador pueden dar lugar a esquemas como el siguiente:

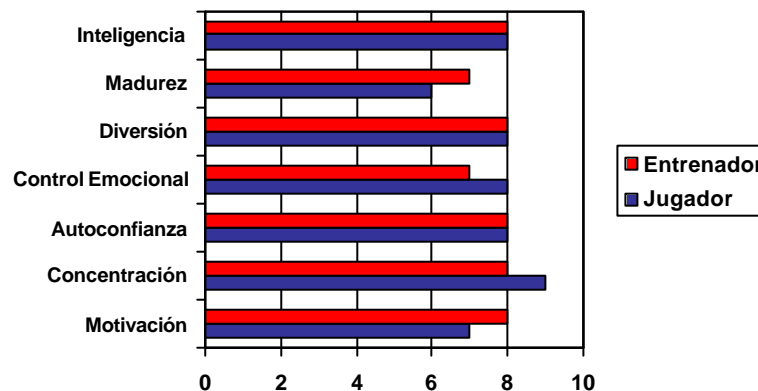


Figura 3. Comparación entre las percepciones del entrenador y del jugador.

Entrenamiento psicológico en la cancha

El entrenamiento psicológico puede realizarse tanto en la cancha como fuera de ella. El entrenamiento psicológico en la cancha es parte integral de los ejercicios habituales en la cancha. Debe seguir la misma evolución que el trabajo de preparación física: Realizarse más a menudo en la cancha utilizando ejercicios específicos de tenis.

El jugador debe entrenar psicológicamente en su medio, la cancha, utilizando los ejercicios que acostumbra a hacer y, realizándolos mayoritariamente con aquel con quien trabaja diariamente, el entrenador.

No hay que olvidar el trabajo psicológico fuera de la cancha en el que se tienen que incluir las técnicas de activación, relajación, motivación, visualización, concentración y otras estrategias psicológicas fundamentales.

En la tabla siguiente se resumen algunos de los contenidos y métodos de entrenamiento psicológico adaptados al tenis.

Cualidad psicológica	Como entrenarla. Ejemplos
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
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 videos 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.)
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, enérgica 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

Tabla 4. Cualidades psicológicas para el tenis y cómo entrenarlas.

Preparación psicológica del partido

Este es otro de los elementos importantes en los que el entrenador puede colaborar a la hora de trabajar psicológicamente con un jugador.

Los aspectos fundamentales de la preparación psicológica de un partido son:

- Establecimiento de objetivos.
- Rutinas.
- Calentamiento psicológico.

Los objetivos psicológicos para un partido tienen que coordinarse con los técnicos, tácticos y físicos. Los objetivos psicológicos pueden ser, entre otros, los siguientes: Motivación, concentración, control de las emociones, control de los pensamientos, visualización, esfuerzo al 100%, etc.

En cuanto a las rutinas y el 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, por tanto, ha de realizarse al igual que el técnico o el físico.

Análisis psicológico del partido

El entrenador tiene también que llevar a cabo análisis psicológicos de los partidos. Un ejemplo aparece en la tabla siguiente.

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		

Tabla 5. Modelo de análisis psicológico de un partido.

4. CONSIDERACIONES FINALES

El entrenador tiene que pensar cómo el psicólogo puede ayudarle 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 es pues aceptar que psicólogo y entrenador tienen su rol específico en el entrenamiento psicológico, que ambos se complementan y son necesarios. Es importante que piense las ventajas de trabajar con un psicólogo tanto para él como para los jugadores.

La entrada del médico o del preparador físico en el equipo deportivo fue un proceso largo que contó con no pocos obstáculos. La participación del psicólogo en el equipo de tenis es un proceso irreversible, más lento de lo que algunos desearíamos pero que terminará produciéndose y, por ello es importante que todos trabajemos para ello.

Bibliografía

- Gould, D., Damarjian, N. & Medbery, R. (1999). An examination of mental skills training in junior tennis coaches. *The Sport Psychologist*, 13, 2, 127-144.
- Loehr, J.E. (1990). Providing sport psychology consulting services to professional tennis players. *The Sport Psychologist*, 4, 400-408.
- Moran, A. (1994). How effective are psychological techniques used to enhance performance in tennis? The views of some international tennis coaches. En T.Reilly, M.Hughes & A.Lees (Eds.) *Science and Racket Sports*, 221-225. E & FN Spon.
- Pérez Recio, G. (1995). Planes de competición. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 48, (11), 77-94.