

Entrenamiento mental en ASC Florida

Eva Borrás

RESUMEN

En la Academia Sánchez-Casal de Naples, Florida, el entrenamiento mental es uno de los cuatro pilares del sistema de entrenamiento, junto con la técnica, la táctica y lo físico. La forma en que todos ellos estén interrelacionados es una de las fortalezas del sistema. Es decir, se trabaja en equipo y dando importancia a cada aspecto de forma integral.

Palabras clave: entrenamiento mental, entrenamiento integral, equipo, comunicación, objetivos, proceso

Recibido: 1 Febrero 2019

Aceptado: 6 Marzo 2019

Autor correspondiente: Eva Borrás.

Correo electrónico:

evaborras@gmail.com

INTRODUCCIÓN

La Academia de Tenis Sánchez-Casal (ASC), situada en Naples (Florida), es un centro de entrenamiento de tenis que a la vez posee su propio colegio, ESIS (Emilio Sánchez International School), dentro de las mismas instalaciones. Los jugadores de la academia tienen principalmente dos tipos de objetivos: unos tienen el objetivo de jugar en una universidad americana, y otros quieren jugar en el circuito profesional de tenis. Cada uno de estos jugadores reciben un entrenamiento integral, trabajando en los cuatro pilares del sistema: el técnico, el táctico, el físico y el mental. Para ofrecer este servicio, la Academia posee un equipo de profesionales para cada área de trabajo: entrenadores de tenis, preparadores físicos y psicólogos del deporte. Todos ellos liderados por el director del centro: Emilio Sánchez.

Los jugadores de la Academia tienen principalmente entre 12 y 18 años y pertenecen a distintas partes del mundo. El horario que siguen es el siguiente:

- A las 6 de la mañana los jugadores se levantan, desayunan y se preparan para ir a pista
- 7:00 comienza el calentamiento.
- 7:15 hasta 10:15 los jugadores entrenan en pista
- 10:50 empieza el colegio hasta las 12:30

- 12:30 hasta las 13:00 hora de comer
- 13:00 hasta 4:30 colegio de nuevo
- 4:45 hasta las 6:15 preparación física

La psicología del tenis está en el centro del sistema de entrenamiento en la Academia, ya que sustenta el desarrollo en todas las demás áreas de entrenamiento, teniendo una relación directa con los aspectos tácticos, tácticos y fisiológicos del entrenamiento a través de diversas habilidades mentales y aspectos como la motivación, la concentración, el control emocional y la confianza, por nombrar algunos (Crespo et al., 2006).

El entrenamiento mental se realiza cada día durante las 3 horas de pista, además de los miércoles por la tarde durante dos horas cuando salen del colegio. Es un servicio integral, dirigido por la psicóloga del deporte pero apoyado y seguido por el resto del equipo deportivo. El principal objetivo que se busca es crear un ambiente motivador y de trabajo, orientado a la tarea. Está basado en una enseñanza y un aprendizaje de una serie de hábitos, estrategias y valores. Está enfocado no solo en cuando están entrenando o compitiendo, sino que abarca su día a día desde el momento en que se levantan, se alimentan, se preparan, se recuperan, en el colegio o en las casas.

El propósito principal es crear una estructura mental y fomentar una autoconfianza estable y dependiente de ellos mismos, no solo como jugadores de tenis sino también como personas.

Desde el punto de vista del tenis, el entrenamiento efectivo de habilidades mentales en aspectos como la motivación, el control emocional, el establecimiento de objetivos, el enfoque y la confianza pueden llevar a la creación del estado de rendimiento ideal o "la zona", un sentimiento surrealista y positivo de flujo a partir del cual la acción proviene de manera natural, fluida y exitosa (Young, 2000; Crespo et al., 2006; Jackson y Csikszentmihalyi, 1999).

EL SISTEMA DE ENTRENAMIENTO MENTAL

El entrenamiento mental en la academia está estructurado de manera en que se abarque al jugador desde distintos puntos de vista. Empezando con los aspectos más estructurales del grupo, hasta llegar a las necesidades individuales de cada jugador.

1. Uno de los principales pilares del sistema mental consiste en un conjunto de Reglas y normas dentro y fuera de la pista. El hecho de que el jugador tenga unos límites en los que se opera, y que sepa las Consecuencias, no solo ayuda al funcionamiento del grupo, sino que ayuda a incrementar la confianza de la persona.

Esta información escrita es parte del material que se le da al jugador cada vez que llega a la academia. Es muy importante la explicación del significado de estas para no dar lugar a la interpretación de las mismas. Si bien el tenis es un deporte individual, las normas de equipo y grupo ejercen una influencia que puede permitir un aumento en el rendimiento, ya que las normas, establecidas formalmente o de manera informal, ejercen presión social para aumentar la productividad (Weinberg y Gould, 2014).



2. Evaluación psicológica. A cada jugador al llegar a la Academia se le hace, a través de distintos cuestionarios de psicología del deporte y de toma de datos personales, una evaluación. Estos datos son meramente datos. Se utilizan únicamente como referencia para comenzar un conocimiento cada persona y la fase de establecimiento del nivel de competencia de cada jugador en habilidades mentales relacionados con el deporte

3. Cada vez que un alumno llega a la Academia, en una de las primeras sesiones mentales se le entrega una planilla para el

establecimiento de Objetivos Individuales de la temporada. Es decir, cada jugador tiene que reflexionar y pensar en qué aspectos cree que tiene que mejorar. Tiene que incluir aspectos técnicos, tácticos, físicos y mentales. Con la información de cada tenista y de todos los profesionales del equipo deportivo, se preparan unas metas individuales. Las metas tienen diferentes plazos de tarea y de resultado, englobando los cuatro aspectos del entrenamiento: el técnico, el táctico, el físico y el mental.

Esta hoja se le devuelve a cada jugador y será su guía para seguir. Este proceso de establecimiento de objetivos puede mejorar mucho la confianza en sí mismo y puede mejorar mucho la confianza en sí mismo (Girod, 2011; Quinn, 2003).

4. Los jugadores de la Academia están divididos en función de la edad y el nivel de juego que tengan para maximizar el desarrollo de la autoestima a través de un sentido de logro (Dent, 2002). La teoría de la autoeficacia (Bandura, 1977) también sugiere que, para un jugador, sentirse capaz en su entrenamiento y en su grupo afecta directamente su motivación (Crespo et al., 2006) por eso es importante configurar a los jugadores en grupos que se sienten capaces pero desafiados. Para cada grupo de jugadores, junto con el entrenador/tutor, el preparador físico y la psicóloga del deporte, se establecen una serie de Objetivos Grupales por Tutoría enfocados en mejorar el rendimiento del grupo.

Estas metas grupales están centradas en las necesidades de los jugadores por edad y características. Este trabajo se hace de manera conjunta con el tutor/entrenador del grupo en cuestión.

5. El entrenamiento mental que se realiza está basado en unos Objetivos Grupales de la Academia. Estos están divididos en diferentes plazos en función del momento de la temporada en el que los jugadores se encuentran. En pretemporada, precompetición o la competición tienen unos objetivos grupales diferentes y en los que se basa el entrenamiento general de la Academia.





Figura 1. Los pasos del sistema de entrenamiento mental de la ASC.

6. Comunicación. Una herramienta principal para que todo funcione de una manera ordenada. Está centrada en:

- Comunicación con los padres: diaria, a través de una app que valora aspectos dependientes de ellos; y mensual, a través de un informe en que se valora todos los pilares del entrenamiento: el técnico, el táctico, el físico y el mental.
- Comunicación con los entrenadores a través de dos reuniones diarias. Antes y después del entrenamiento diariamente, y de forma continua para preparar y hacer el seguimiento de los jugadores del grupo.

7. Programa de Motivación que refuerza aspectos dependientes de los mismos jugadores. Es decir, los principales objetivos de trabajo que se están pidiendo a nivel grupal de academia se refuerzan con este programa. "Jugador del mes", "Jugador del año". Esto es importante desde el punto de vista de la teoría motivacional para satisfacer la necesidad de motivación extrínseca (Crespo et al., 2006).

8. Programa de Mentores: Student Ambassador. Se trata de un programa dirigido a ayudar a la adaptación de los nuevos jugadores que entran a la Academia a través de jugadores ya existentes en el centro. Desde el punto de vista del grupo de profesionales de la Academia es algo que se realiza cada día. Pero este programa incide en la socialización en el nuevo grupo de iguales. Es decir los propios jugadores ayudan y hacen de mentores a otros que acaban de llegar. Aspectos como: momentos de hora de comer o de cena, salidas en las actividades de fin de semana, juegos grupales en las casas, etc. Se escoge los jugadores en función de características que los hacen más adecuados y se les da una serie de pautas para que el periodo de adaptación del nuevo jugador sea más llevadero.

9. Apoyo individual a los jugadores que necesiten la atención individualizada enfocada en alguna dificultad en concreto tanto deportiva, académica o personal.

El entrenamiento mental que se ofrece es muy amplio y completo, pero hay momentos especiales o situacionales en que algunos jugadores requieren un servicio personalizado con la psicóloga del deporte.

10. Y como último punto, la herramienta más importante del sistema de entrenamiento mental de la Academia es el Planner o Diario de Trabajo. Tener un planificador anual es importante y está relacionado con el rendimiento deportivo (Roetert & McEnroe, 2005; Crespo, 2011). Esta herramienta estructura y sintetiza todo el entrenamiento mental de cada jugador en la Academia. Incluye todo el material de cada jugador:

- Sus objetivos de trabajo y de resultado en diferentes plazos de la temporada
- Las rutinas de cada jugador: antes, durante y después de pista
- El plan de juego de cada jugador en función de sus fortalezas y debilidades: desde el fondo, con el saque y resto
- El establecimiento de objetivos diarios antes de ir a pista sea entrenamiento o partido.
- El reconocimiento diario de emociones y sensaciones antes de ir a pista
- El aprendizaje del análisis del rendimiento diario con una valoración hecha en base a los objetivos planteados anteriormente.
- El aprendizaje del análisis del rendimiento de los partidos a través del Informe del Torneo
- Un Sistema de Control y comunicación con cada tutor o responsable de cada grupo

Uno de los principales objetivos de esta herramienta es enseñar a los jugadores a ser autónomos, y como consecuencia menos inciertos y más estables y seguros de sí mismos, enseñándoles y haciéndoles practicar diariamente para crear el hábito de una buena rutina antes, durante y después de pista, trabajando y analizando cada día. Otro objetivo es crear el hábito de saber cómo reconocer cómo se encuentran por sí mismos cada uno de ellos, y en función de esto plantear unos objetivos u otros. También es importante analizarse y evaluarse en función de cómo ha estado trabajando lo que se había planteado antes de pista, no tanto si ha salido mejor o peor como resultado. El acto de establecer metas y apropiarse de diferentes aspectos de la capacitación constituye mejorar las habilidades mentales, independientemente de si estos aspectos son mentales o no. Estas habilidades pueden mejorar la experiencia de un jugador y contribuir a mejorar el rendimiento (Crespo et al., 2006; Wilson, 2001) Finalmente, el jugador sabe que tiene un plan

preparado por personas en las que confía y a las que puede recurrir siempre que necesita, además de trabajar en base a un plan y una estructura, con un seguimiento y una comunicación diaria



Figura 2. La agenda estudiantil de los jugadores de la ASC.

CONCLUSIONES

En definitiva, a los jugadores que pasan por la Academia y el sistema de entrenamiento mental se les da una formación psicológica en la que adquieren una serie de hábitos, estrategias, y una estructura mental que les valdrán no solo para sus próximos retos deportivos, sino para poder afrontar las siguientes etapas de su vida.

REFERENCIAS

- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioural change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Crespo, M. (2011). Tactical periodisation in tennis: An introduction, *ITF CSSR*, 53, 16-18.
- Crespo, M., Reid, M. and Quinn, Q. (2006) *Tennis Psychology: 200+ practical drills and the latest research*. London: The International Tennis Federation
- Dent, P. (2002) *Mental Skills Training*. ITF South and East African Coaches Workshop, Pretoria, South Africa
- Girod, A. (2001) Self-Confidence, *ITF Coaching and Sports Science Review*. 25 pp.9-10
- Jackson, S. and Csikszentmihalyi, M. (1999) *Flow in sports: the keys to optimal experiences and performance*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Quinn, A. (2003) Prepare your mind to win. In Crespo, M., Reid, M., and Miley, D. (Eds.). *Applied Sports Science for High Performance Tennis* (pp. 69-74) London: International Tennis Federation
- Roetert, E.P. & McEnroe, P. (2005). Can periodised training work for professional male players? *ITF CSSR* 36, 11-12.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). *Foundations of sport and exercise psychology* (6th Ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Wilson, D. (2001) Key behavioural characteristics of successful ITF Juniors, *ITF CSSR* 25, 2-3
- Young, J. (2000) "In the zone." *ITF Coaching and Sports Science Review*. 20 pp.10-11.

CONTENIDO ITF ACADEMY RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)



Derechos de Autor (c) 2019 Eva Borrás



Este texto está protegido por una licencia [Creative Commons 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Usted es libre para Compartir —copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato— y Adaptar el documento —remezclar, transformar y crear a partir del material— para cualquier propósito, incluso para fines comerciales, siempre que cumpla la condición de:

Atribución: Usted debe dar crédito a la obra original de manera adecuada, proporcionar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que tiene el apoyo del licenciante o lo recibe por el uso que hace de la obra.

[Resumen de la licencia](#) - [Texto completo de la licencia](#)