

Desarrollo y aplicación de un programa de desarrollo mental para jóvenes tenistas de élite

Maxime Rome-Gosselin

Universidad de Sherbrooke, Quebec, Canadá.

RESUMEN

Este estudio se realizó con dos jóvenes tenistas de élite canadienses en el que se llevó a cabo un trabajo práctico de ocho semanas con el objetivo de adquirir nuevos conocimientos en psicología del deporte, y luego aplicar estas nociones en varias situaciones de competición. En concreto, nos centramos en el control de los pensamientos durante la pausa de 25 segundos entre peloteos. Se enseñó a los jugadores una rutina mental específica que debían realizar entre cada punto. En cuanto a los resultados, hubo una tendencia muy interesante tras analizar los datos recogidos. Cuando los jugadores no realizaban su rutina preestablecida antes de un peloteo, tenían una probabilidad superior al 50% de perder el siguiente punto cometiendo un error no forzado.

Palabras clave: psicología del deporte, rutina mental, control del pensamiento.

Recibido: 10 Junio 2021

Aceptado: 30 Junio 2021

Autor de correspondencia:
Maxime Rome-Gosselin. Email:
maximeromegosselin@gmail.com

INTRODUCCIÓN

En el tenis, la fortaleza mental suele ser el aspecto que marca la diferencia entre ganar y perder (Cowden, 2016). De hecho, nuestro deporte requiere un nivel extraordinario de concentración e implicación mental. Pero ¿por qué en el tenis más que en cualquier otro deporte? De hecho, por término medio, de los 60 minutos de juego en la pista, un jugador sólo golpeará realmente la pelota durante 12 minutos (Vaillant, 2008). Por lo tanto, los otros 48 minutos se dedicarán al tiempo entre puntos y cambios de lado. Todos estos tiempos "muertos" son momentos cruciales en los que los jugadores pueden evadirse mediante pensamientos inapropiados que no tienen cabida en un proceso ganador. Irónicamente, los jugadores pueden simplemente perder el partido cuando no están jugando. Es entonces esencial, que el entrenador guíe mentalmente a sus jugadores durante estos momentos de espera. Por eso se decidió proporcionar a mis jugadores una rutina mental específica para realizar entre cada peloteo. Luego se comprobó si la rutina mental tenía una influencia en el resultado del siguiente punto. Esta técnica se inspira en los trabajos de Mamassis y Doganis (2004), Vaillant (2008) y Morais y Gomes (2019).

DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA RUTINA MENTAL ENTRE PELOTEOS

En primer lugar, es importante entender que sólo hay cuatro situaciones posibles después de un peloteo en el tenis. A continuación, se explican las reacciones deseadas para cada una de las cuatro situaciones.

Situación 1: El jugador gana el punto porque el adversario ha cometido un error.

A veces se ganan puntos sin haberlos ganado directamente. Esto es muy común en el tenis. El jugador debe ser oportunista, aprovechar la oportunidad. Como dicen, el tenis



es un juego demasiado tacaño e ingrato para ser exigente. Por lo tanto, debe felicitarlo, pero con discreción y, sobre todo, es importante no denigrarse a uno mismo.

Segunda situación: El jugador gana el punto, porque ha hecho un buen golpe.

El jugador acaba de ganar un "súper" punto. Puede dejarse llevar por la emoción positiva que conlleva: placer, orgullo, sensación de logro, etc. Después, es importante "marcar" el punto literalmente con un anclaje positivo (apretando el puño, animando verbalmente, etc.).

Tercera situación: El jugador pierde el punto porque el adversario ha hecho una buena jugada.

El jugador acaba de perder el punto, pero sigue jugando muy bien. Tiene que respirar profundamente para liberar cualquier frustración y luego buscar el lado positivo de la situación: "No me arrepiento, lo he hecho lo mejor posible". En ocasiones puede incluso aplaudir al oponente y decir, por ejemplo, "Bien hecho, buen tiro".

Cuarta situación: El jugador pierde el punto porque comete un error.

Acaba de perder el punto por algo que ha hecho: mal juego de pies, falta de concentración, mala elección del golpe, etc. En lugar de sumirse en una emoción negativa de la que será muy difícil salir y que no le ayudará en absoluto, puede decirse a sí mismo algo como: "Todo el mundo falla, incluso Federer", "Esto demuestra que soy humano", etc. Luego, puede hacer el movimiento que le gustaría haber hecho, visualizar la pelota donde le hubiera gustado que fuera y seguir adelante. Esto se llama anclaje neutral.

Así, para estas cuatro situaciones, los primeros cinco o diez segundos después de un punto se dedicarán a analizar la situación y la reacción que debe producirse. Después, los jugadores deben pensar en la siguiente jugada. Si el jugador está sacando, debe decidir qué saque va a utilizar como primer servicio, así como en el segundo. Si el jugador resta, debe determinar su posición y la devolución que va a realizar según la situación.

Por último, en los últimos cinco a diez segundos, el jugador debe realizar un trabajo de visualización, así como una rutina física precisa. En el servicio, el jugador debe visualizar el saque que va a realizar. En el resto, el jugador debe visualizar la devolución que desea realizar. Por último, tras la visualización, el jugador debe realizar la rutina física (durante unos cinco o siete segundos). Por ejemplo, el jugador puede botar la pelota unas cuantas veces o respirar profundamente y relajar los hombros. Esta rutina debe ser completamente idéntica para cada secuencia.

METODOLOGÍA Y PROCEDIMIENTO

Este programa de desarrollo mental se llevó a cabo con dos jóvenes (varones) jugadores de tenis de élite. Estos jugadores tenían 13 y 14 años respectivamente y estaban clasificados entre los veinte mejores jugadores de su categoría de edad en la provincia de Quebec. El programa duró ocho semanas. En primer lugar, se dedicaron seis sesiones de entrenamiento al aprendizaje de la rutina mental que debía realizarse entre los peloteos. A continuación, los jugadores participaron en tres situaciones competitivas diferentes: un partido de entrenamiento, un partido de liga y un torneo organizado por la federación provincial.

Cada sesión de entrenamiento duraba dos horas. Las primeras sesiones sirvieron, entre otras cosas, para establecer un vínculo de confianza con los jugadores. Se firmó un contrato entre ambas partes (jugador y entrenador). También se explicaba muy claramente, de forma teórica, cada paso de la rutina mental que debían realizar entre puntos. El objetivo era realmente asegurarse de que los jugadores entendían perfectamente lo que tenían que hacer, pero también que se comprometían con el proceso y que estaban convencidos de que esta técnica mejoraría su juego al final. Este es un paso muy importante en un proceso de cambio en el aspecto mental. De manera práctica, durante las sesiones posteriores, los jugadores experimentaron con varios ejercicios en la cancha para mejorar su capacidad de afrontar la rutina mental.

Uno de los ejercicios clave en este proceso fue el trabajo activo en la cancha. Este ejercicio dura unos 40-50 minutos. Consiste en jugar puntos entre los dos jugadores. Sin embargo, durante la mitad del ejercicio (20-25 minutos), el mismo jugador sacará durante todos los puntos. El sacador debe alternar entre las diagonales izquierda y derecha. Los jugadores no llevan la

puntuación durante este ejercicio. Sólo juegan puntos entre ellos, por supuesto, tratando de realizar la rutina mental que han aprendido.

El papel del entrenador es seguir a los jugadores en la cancha durante esta rutina mental (los 25 segundos entre los peloteos). A continuación, los jugadores deben decir en voz alta todo lo que ocurre durante esta rutina. Los jugadores deben decirle primero al entrenador por qué reaccionan de la manera que lo hacen ante el punto que acaban de jugar. Luego deben decir (en voz alta) qué tipo de saque van a realizar. Por último, deben mencionar la rutina física que realizarán antes del saque. Por ejemplo, esta rutina física puede ser, como la de Denis Shapovalov, pasarse la pelota dos veces entre las piernas y botarla cuatro veces. Después, los jugadores sacan y juegan el punto. A continuación, se repite el proceso cuando termina el punto. El entrenador también tendrá que hacer el mismo proceso con el jugador que resta. Por lo tanto, es más eficiente hacer este ejercicio con dos entrenadores al mismo tiempo (uno siguiendo al sacador y el otro siguiendo al restador). Sin embargo, también es posible hacerlo cambiando de lado después de algunas intervenciones con el mismo jugador. Después de 20-25 minutos, se intercambian los papeles. El que resta pasa a ser el sacador y éste pasa a restar.

Hacia el final del estudio, los jugadores participaron en tres situaciones competitivas diferentes: un partido de entrenamiento, un partido de liga y un torneo organizado por la federación. Para cada una de estas situaciones, se llevó a cabo una codificación muy precisa. Después de cada intercambio, se anotó si el jugador había completado con éxito la rutina mental. A continuación, se anotó si el punto siguiente se ganaba o se perdía. Además, se anotó cuando un jugador cometía un error no forzado. Así se pudo correlacionar estadísticamente los peloteos perdidos por errores no forzados con las rutinas exitosas y no exitosas.

RESULTADOS

Los resultados son muy concluyentes. A efectos de este artículo, se han combinado las estadísticas de los dos jugadores estudiados y se ha obtenido una media global. En total, se codificaron 340 peloteos durante el estudio. El cuadro explicativo que incluye las diferentes estadísticas objeto de estudio:

Tabla 1

340 peloteos evaluados	Errores directos tras la rutina	Porcentaje de puntos perdidos
259 rutinas consideradas exitosas	43	17%
76 rutinas consideradas no exitosas	44	58%

DISCUSIÓN

Este estudio ha sido muy revelador en cuanto a la importancia del aspecto mental entre peloteos. De hecho, inculcar una rutina mental específica a nuestros jugadores puede tener efectos inmediatos en su rendimiento (Cox, 2011).

Un estudio similar a este también analizó este factor. Morais y Gómez (2019) trabajaron con once jugadores de entre 11 y 14 años, diez chicos y una chica. Se centraron en la rutina de saque y querían averiguar si la inclusión de una rutina de saque específica (tanto física como mental) aumentaría

el rendimiento de los jugadores en sus juegos de saque. Al igual que en nuestra investigación, los resultados de este estudio fueron muy reveladores. En efecto, el número de juegos ganados con el saque aumentó del 25% al 55% tras la introducción de la rutina de servicio.

Otros estudios han analizado la importancia de la mente en el tenis. Muchos investigadores han utilizado un cuestionario en sus diversos estudios. Por ejemplo, Cowden (2016) utilizó "El inventario de dureza mental (MTI; Middleton et al., 2011)". Este cuestionario mide 12 dimensiones diferentes de la fortaleza mental, como la perseverancia, la concentración en la tarea, el compromiso con el objetivo y la minimización del estrés. Se invitó a participar en el estudio a 43 jugadores junior de élite de Sudáfrica. La edad media era de 13,6 años. Inmediatamente después de rellenar el cuestionario, los jugadores fueron codificados a fondo en un partido del torneo. Se les evaluó en más de 20 criterios específicos, como el porcentaje de puntos de rotura salvados, el porcentaje de primeros servicios en situaciones de punto de rotura, el porcentaje de puntos importantes perdidos debido a un error no forzado, el porcentaje de puntos importantes ganados en la devolución al golpear un tiro ganador, etc. Después de contabilizar los resultados, el investigador pudo llegar a varias conclusiones interesantes. Pudo afirmar que había una correlación parcialmente significativa en varias dimensiones. La que más destacó fue la que evaluaba el porcentaje de puntos importantes ganados en el servicio. Así, también basándose en el cuestionario rellenado al principio, se llegó a la conclusión de que los que tenían una mayor fuerza mental tenían más probabilidades de ganar los puntos importantes al servicio. Estos jugadores también tenían un alto nivel de confianza en sí mismos y la ventaja natural que tenían en el servicio les daba las armas mentales adicionales para ganar la mayoría de los puntos importantes.

Como podemos observar en la literatura científica de los últimos años, inculcar una rutina mental, así como diversas estrategias psicológicas específicas sólo puede llevar al jugador a una progresión general de su nivel de juego. Sin embargo, es importante conocer bien a los deportistas para aplicar el enfoque adecuado a la hora de realizar intervenciones psicológicas. Aunque muchas técnicas son bastante universales, es importante conocer la personalidad de nuestros jugadores para establecer una ayuda eficaz y, sobre todo, para establecer una relación de confianza que perdure en el tiempo.

CONCLUSIÓN

El aspecto mental es primordial para el éxito en el deporte y esto es aún más válido para nuestra creciente juventud. Al vivir en una sociedad de rendimiento, la ansiedad está cada vez más presente en nuestra vida cotidiana. Por ello, el aspecto mental debe tener una importancia primordial en el aprendizaje y el desarrollo deportivo de nuestros jóvenes.

De hecho, teniendo en cuenta las elevadas tasas de malestar psicológico que se observan en nuestra sociedad (Picard & al., 2007), sería pertinente realizar más investigaciones que verifiquen hasta qué punto las estrategias mentales utilizadas por los deportistas podrían ser también útiles para los jóvenes en general. Por lo tanto, animo a toda la comunidad científica que trabaja en este campo a que se implique para explotar este ámbito de actividad que, para mí, es cautivador, apasionante, pero sobre todo extremadamente importante.

REFERENCIAS

- Cowden, R. (2016). Competitive performance correlates of mental toughness in tennis: A preliminary analysis. *Perceptual and Motor Skills*, 123(1), 341-360.
- Cowden, R. et Meyer-Weitz, A. (2016). Self-reflection and self-insight predict resilience and stress in competitive tennis. *Social behavior and personality*, 44(7), 1133-1150.
- Cowden, R., Meyer-Weitz, A. et Asante, O. (2016). Mental toughness in competitive tennis: Relationships with resilience and stress. *Frontiers in psychology*, 7(320), 322-346.
- Gould, D., Medbery, R., Damarjian, N. et Lauer, L. (1999). A survey of mental skills training knowledge, opinions, and practices of junior tennis coaches. *Journal of applied sport psychology*, 11, 28-50.
- Mamassis, G. et Doganis, G. (2004). The effects of a mental training program on juniors pre-competitive anxiety, self-confidence, and tennis performance. *Journal of applied sport psychology*, 16, 118-137.
- Morais, C. et Gomes, A. (2019). Pre-service routines, mental toughness and performance enhancement of young tennis athletes. *International journal of sport psychology*, 50(2), 176-192.
- Picard, L., Claes, M., Melançon, C. et Miranda, D. (2007). Qualité des liens affectifs parentaux perçus et détresse psychologique à l'adolescence. *Enfance*, 59(4), 371-392.
- Vaillant, J-P (2008). *Tennis. Pensez comme un champion. Mode d'emploi pour gagner*. Paris : Édition Amphora.
- Wolfhenden, L. et Holt, N. (2005). Talent development in elite junior tennis: Perception of players, parents, and coaches. *Journal of applied sport psychology*, 17(2), 108-126.

Copyright © 2021 Maxime Rome-Gosselin



Esta obra está bajo una licencia internacional [Creative Commons Atribución 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.

[CC BY 4.0 Resumen de licencia](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/). [CC BY 4.0 Texto completo de la licencia](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

CONTENIDO ITF ACADEMY RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)

