

Implicación práctica de la utilización de los tiros de aproximación en situación de partido

Hadi Darvishomrani (AUS)

ITF Coaching and Sport Science Review 2017; 71 (25): 6-8

RÉSUMÉ

El querer ganar torneos incrementa el estrés en todos los atletas. La habilidad de utilizar diferentes estrategias en los deportes, especialmente bajo presión, en la situación de partido, es importante. Cambiar el ritmo de juego (por ej. moviéndose de la línea de fondo a la línea de servicio) puede ser una de estas estrategias. La aproximación a la red podría ser muy útil entre los jugadores junior, aunque no muchos de ellos usan esta táctica cuando tienen que hacerlo. Este artículo menciona algunas razones e implicancias para la aproximación a la red durante el juego de partidos.

Mots clés: tiros de aproximación,

volea, psicología, estrategias

Article reçu: 25 Oct 2016

Article accepté: 30 Ene 2016

Auteur correspondant: Hadi Darvishomrani

Email:

hadidarvishomrani@yahoo.com

INTRODUCTION

Uno de los mayores problemas que enfrentan los entrenadores de tenis y los psicólogos es su capacidad para lograr una comunicación efectiva con sus jugadores para poder mejorar su rendimiento en situaciones específicas. Frecuentemente, los psicólogos deportivos no tienen ni idea de tenis, ni de sus requerimientos mentales, tampoco los entrenadores pueden comprender el lenguaje científico de los psicólogos deportivos. Una de las tácticas más útiles para ganar en el tenis, es pegar tiros de aproximación y continuar el punto con voleas o remates. Sin embargo, la mayoría de los tenistas junior no utilizan esta táctica debido a ciertos problemas técnicos, tácticos o psicológicos. Este trabajo describe algunas razones psicológicas para no efectuar la aproximación a la red, y algunas implicancias para los entrenadores de tenis y tenistas para que utilicen esta táctica a fin lograr un punto ganador.

Todos los mejores juniors tienen buenos golpes de derecha y de revés y técnicamente volean correctamente. Algunos no buscan los tiros de aproximación para volear, y golpean profundo tratando de forzar a sus adversarios a cometer errores. Si los tiros pasantes del adversario vienen hacia ellos, tienen temor de que la pelota pase sobre la red sin ningún objetivo, o de perder el punto recibiendo otro "passing shot". Este trabajo menciona algunas razones y soluciones para este problema, y proporciona algunas ideas prácticas para los entrenadores.

PROBLEMAS PSICOLÓGICOS

Falta de confianza en uno mismo

Uno de los factores psicológicos más efectivos y que afecta el rendimiento de muchos deportistas es la confianza en ellos mismos (Taylor, 1995). El tenis es un deporte que necesita movimientos de precisión con una larga duración y muchos estallidos cortos. Por lo tanto, mantener e incrementar la auto-confianza es uno de los objetivos más importantes en el tenis. La primera forma de adquirir confianza en uno mismo es formando a los tenistas para que comprendan y controlen sus pensamientos durante las situaciones competitivas estresantes (Mamassis & Doganis, 2010). Para incrementar la confianza en uno mismo son muy útiles las palabras clave positivas, el lenguaje corporal positivo, y las técnicas de visualización de imágenes (Taylor, 1995). El Programa de Entrenamiento Mental (MTP, por sus siglas en inglés) es una

de las técnicas más útiles para mejorar la auto-confianza del individuo (Savoy & Beitel, 1997).

Las imágenes de motivación y visuales ayudan para la auto-confianza y el estado somático de ansiedad respectivamente. Además, existe una correlación entre el mejor rendimiento y la auto charla positiva (Mamassis & Doganis, 2010). Mamassis y Doganis (2010), notaron que existe un desarrollo de intensidad de auto- confianza y un rendimiento percibido en cada uno de los grupos de atletas del MTP.

Artículo recibido: 25 Oct 2016 Artículo aceptado: 30 Ene 2017



Finalmente, la intensidad de la auto-confianza afecta directamente el éxito de los tiros ganadores en la aproximación a la red. Tener mucha confianza en uno mismo hace que los jugadores jueguen agresivamente cuando es posible, y se aseguren de que pueden ganar el punto por medio de tiros de aproximación; utilizar esta táctica les ayuda a ganar.

Temor al fracaso

La mayoría de las reacciones emocionales notablemente contraproducentes durante los partidos de tenis surgen debido a un inconsciente temor al fracaso. Los sistemas nerviosos humanos no se crearon para aplicar control motor bajo estrés durante mucho tiempo. Hay muchos ejemplos de errores no forzados cometidos por los mejores tenistas, mientras que un tenista aficionado quizás podría haber ganado el punto. Perder tiros con pelotas fáciles produce un temor al

fracaso. Así, los aspectos psicológicos negativos afectan a los tenistas y les llevan a cometer errores al aproximar a la red. El temor al fracaso suele surgir de los pensamientos basados en el resultado, en contraposición a los pensamientos basados en el rendimiento. El temor al fracaso está considerablemente relacionado con evitar la ejecución, y con el enfoque relacionado con el logro de objetivos (Conroy & Elliot, 2004). El temor a experimentar el fracaso en los tiros de aproximación está íntimamente ligado a evitar la ejecución. El temor al fracaso parece activar las conductas e impulsa a los individuos a no actuar ni lograr los objetivos (Conroy & Elliot, 2004).

Efectos de la ansiedad

Dependiendo de las diferentes situaciones de juego, la ansiedad podría ser una emoción útil o inútil. En el tenis, la ansiedad podría motivar a los tenistas a practicar arduamente para jugar mejor tenis. Sin embargo, en otras situaciones, considerarán que es inútil y se asociará con señales de fracaso (van Dinther, Dochy, & Segers, 2011). Anteriormente todos los estudios se enfocaban principalmente en las emociones relacionadas con el logro de resultados (por ej. Las pruebas de ansiedad Zeidner, 1998, 2007) igual que las emociones tras el éxito y el fracaso (por ej. Weiner, 1985). Sin embargo, los estudios han dejado de lado, en gran medida, las emociones relacionadas con el logro (Pekrun, 2006; Pekrun, Elliot, & Maier, 2006; Pekrun, Hall, Goetz, & Perry, 2014). Pekrun (2006) argumenta que las emociones experimentadas durante las actividades relacionadas con el logro pueden verse también como emociones de logro. Si los tenistas logran éxito con los tiros de aproximación durante sus prácticas, utilizarán la ansiedad de manera positiva.

De acuerdo con la investigación, la teoría del valor del control supone que las emociones negativas como la ansiedad y la motivación intrínseca. La ansiedad relacionada con el fracaso puede reducir la motivación intrínseca del jugador y al mismo tiempo disparar una motivación extrínseca para esforzarse por el éxito, y tiende a evitar el fracaso (Linnenbrink & Pintrich, 2002; Pekrun, 2006).

Finalmente, con el objetivo de utilizar esta emoción para mejorar el nivel de rendimiento de los tenistas es clave diferenciar entre la ansiedad útil y la inútil.

La ansiedad inútil, bajo la forma de emociones y pensamientos negativos, que impiden el rendimiento, debe ser reconocida inteligiblemente antes de que se transforme en un serio obstáculo y perjudique el cambio. Los tenistas deben contar con rutinas adaptables que aplicarán en diferentes situaciones de juego, y lograrán pensamientos prácticos útiles para disminuir la ansiedad.



Implicación práctica para los entrenadores

- Presentar y aplicar métodos de encuadre mental para que los alumnos se familiaricen con sus habilidades mentales.
- Siempre tener en cuenta el juego de partidos, en la mayor medida posible, cuando practiquen los tiros de aproximación en ejercicios cerrados (Reynolds, 2013).
- Recomendar que los alumnos anoten sus metas. Esto les ayuda y les da más fuerza (ej. me gustaría subir a la red, pero solamente después de haber ejecutado golpes de fondo sólidos, y de haber sacado a mi adversario fuera de la cancha).
- Enseñar a los alumnos a regular su ansiedad y a adoptar un procedimiento para fijar metas para toda la temporada (Mamassis & Doganis, 2010).
- Ayudar a los alumnos a confiar en sus habilidades destacando sus fortalezas antes de un torneo, enfatizando los aspectos positivos y el rendimiento durante el partido para ganar confianza en ellos mismos (Mamassis & Doganis, 2010).
- Utilizar técnicas de imágenes en las sesiones de práctica.
- Practicar más tiros de aproximación en las sesiones de práctica y aplicarlos en las situaciones de juego.
- El anotar y prometerse por medio de algunas frases, da a los tenistas más motivación para utilizar todos los tiros de aproximación posibles. Frases como:
 1. Mis voleas serán fáciles pero habré aprendido a jugarlas cortas y paralelas.
 2. Ganaré por lo menos un punto por juego con un tiro de aproximación.

CONCLUSIÓN

Utilizar diferentes tácticas y estrategias en el tenis es sumamente importante. La falta de confianza en uno mismo, el temor al fracaso, la ansiedad durante un partido, la personalidad de los jugadores, el trabajo de pies deficiente, y los diferentes aspectos de la psicología pueden impedir que los tenistas juniors vayan a la red cuando deban hacerlo. En el tenis moderno, cambiar el ritmo de juego es una de las estrategias significativas para ganar puntos.

REFERENCIAS

- Conroy, D. E., & Elliot, A. J. (2004). Fear of failure and achievement goals in sport: addressing the issue of the chicken and the egg. *Anxiety, stress and coping*, 17(3), 271-285. <https://doi.org/10.1080/1061580042000191642>
- Davids, K. W., Button, C., & Bennett, S. J. (2008). Dynamics of skill acquisition: A constraints-led approach. *Human Kinetics*.
- Dekkers, H., & Reardon, J. (2010). A guide to a new mentality: Mindset in a nutshell. *ITF Coaching and sport science review*, 18(52), 19-20.
- Linnenbrink, E. A., & Pintrich, P. R. (2002). Achievement goal theory and affect: An asymmetrical bidirectional model. *Educational Psychologist*, 37(2), 69-78. https://doi.org/10.1207/S15326985EP3702_2
- Mamassis, G., & Doganis, G. (2010). The Effects of a Mental Training Program on Juniors Pre-Competitive Anxiety, Self-Confidence, and Tennis Performance. *Journal of applied sport psychology*, 16(2), 118-137. <https://doi.org/10.1080/10413200490437903>
- Pekrun, R. (2006). The control-value theory of achievement emotions: Assumptions, corollaries, and implications for educational research and practice. *Educational psychology review*, 18(4), 315-341. <https://doi.org/10.1007/s10648-006-9029-9>

- Pekrun, R., Elliot, A. J., & Maier, M. A. (2006). Achievement goals and discrete achievement emotions: A theoretical model and prospective test. *Journal of educational Psychology*, 98(3), 583. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.98.3.583>
- Pekrun, R., Hall, N. C., Goetz, T., & Perry, R. P. (2014). Boredom and academic achievement: Testing a model of reciprocal causation. *Journal of educational Psychology*, 106(3), 696. <https://doi.org/10.1037/a0036006>
- Reynolds, K. (2013). Improving performance ITF Coaching & sport science review, 21(60), 19-20.
- Savoy, C., & Beitel, C. (1997). The relative effect of a group and group/individualized program on state anxiety and state self-confidence. *Journal of Sport Behavior*, 20(3), 364-376.
- Sanderson, J., Weathers, M., Snedaker, K., & Gramlich, K. (2016). "I Was Able to Still Do My Job on the Field and Keep Playing" An Investigation of Female and Male Athletes' Experiences With (Not) Reporting Concussions. *Communication & Sport*. <https://doi.org/10.1177/2167479515623455>
- Taylor, J. (1995). A conceptual model for integrating athletes' needs and sport demands in the development of competitive mental preparation strategies. *The Sport Psychologist*, 9, 339-357. <https://doi.org/10.1123/tsp.9.3.339>
- Van Dinther, M., Dochy, F., & Segers, M. (2011). Factors affecting students' self-efficacy in higher education. *Educational Research Review*, 6(2), 95-108. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2010.10.003>
- Zeidner, M. (1998). *Test anxiety: The state of the art*. New York: Plenum.

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS COACH (CLIQUEZ)



Droits d'auteur (c) Caio Cortela, Michel Milistetd, Larissa Galatti, Miguel Crespo and Carlos Balbinotti 2016



Ce texte est protégé par une licence [Creative Commons 4.0](#)
 Vous êtes autorisé à Partager – copier, distribuer et communiquer le matériel par tous moyens et sous tous formats – et Adapter le document – remixer, transformer et créer à partir du matériel pour toute utilisation, y compris commerciale, tant qu'il remplit la condition de:

Attribution: Vous devez créditer l'Œuvre, intégrer un lien vers la licence et indiquer si des modifications ont été effectuées à l'Œuvre. Vous devez indiquer ces informations par tous les moyens raisonnables, sans toutefois suggérer que l'Offrant vous soutient ou soutient la façon dont vous avez utilisé son Œuvre.

[Résumé de la licence](#) - [Texte intégral de la licence](#)