



Una caja de herramientas para el entrenador de tenis: Identificación, análisis e intervención de las habilidades psicológicas.

Paul Dent y Keith Reynolds.

The Tennis Toolkit, Reino Unido.

RESUMEN

Trabajar el aspecto mental del juego de los tenistas suele considerarse una tarea difícil, que requiere cautela y que puede ser abrumadora cuando se trata de hacer cambios técnicos o tácticos. Este artículo comenta cómo un entrenador puede abordar tales temas con confianza y de manera competente, utilizando el método de 'La Caja de Herramientas del Entrenador de Tenis', recurso para el desarrollo de habilidades mentales. Utilizando los tres pilares del entrenamiento efectivo, Crear el Entorno (CE), Relaciones de Trabajo Efectivas (RTE) y Elevar la Curva de Aprendizaje (ECA), este artículo describe el proceso mediante el cual un entrenador puede maximizar no solamente el potencial del jugador sino también el suyo propio.

Palabras clave: Psicología, Entrenamiento efectivo, Herramientas de entrenamiento.

Recibido: 18 de Noviembre de 2010

Aceptado: 10 de Enero de 2011.

Autor correspondiente: Paul Dent, The Tennis Toolkit, Reino Unido.

Email: paul.dent@thetennistoolkit.com,
ksrwtc@btinternet.com

INTRODUCCIÓN

Hay una tendencia creciente en las áreas de desarrollo deportivo que consiste en buscar la asistencia especializada de los equipos de apoyo de las ciencias del deporte para que el deportista logre su máximo potencial. En el contexto del desarrollo psicológico de los deportistas, los psicólogos deportivos van casi de la mano con el desarrollo atlético moderno. Recurrir a la experiencia de psicólogos deportivos expertos en trabajar los componentes mentales del juego es hoy en día una norma aceptada.

Sin embargo, debemos tener cuidado para que en el deporte moderno de alto rendimiento el entrenador no quede marginado e impotente como resultado de la información de los científicos del deporte. También podemos imaginar que el 99% de los programas de tenis del mundo no trabajan con un psicólogo deportivo debido a la falta de disponibilidad o al costo.

Es importante, por lo tanto, creer en un entrenador informado que puede y debe desarrollar la vasta mayoría de las destrezas psicológicas que necesita un jugador.

La aptitud mental de los jugadores debe ser, y es, perfeccionada por el entrenamiento diario en la cancha, y requiere, por parte del entrenador, una aplicación práctica de buenas estrategias para el desarrollo de las destrezas mentales. El presente artículo reflexiona sobre cómo los métodos implícitos en la Caja de Herramientas del Entrenador de Tenis pueden incrementar el acceso a las estrategias de psicología para el entrenamiento y las intervenciones para todos los niveles de entrenadores de todo el mundo.

METODOLOGÍA

Para ilustrar la metodología, el artículo trabajará con una historia muy cortita...

La historia

Un entrenador está trabajando con un grupo de jugadores en dos canchas, uno de los jugadores se siente abatido pues no está ganando suficientes puntos durante la práctica. Especialmente, ha perdido la concentración y el deseo de correr por la pelota.

El jugador tiene tendencia a 'caer' y puede volverse fácilmente negativo y luego debe luchar para 'salir'. Este jugador en particular, cree que no se mueve bien y que no es muy ágil. Estas actitudes contrastan con su comportamiento cuando está fuera de la cancha o en las reuniones de comienzo o fin de temporada en las cuales él es el "alma mater/centro" del grupo.

Cuando el entrenador dirige su atención hacia el jugador por contacto visual, verbal o acercándose, la actitud del jugador expresa distracción y falta de cooperación.

La actitud poco saludable del jugador comienza a surtir su efecto negativo sobre los otros jugadores del grupo.

Tu revisión

El propósito de esta parte del proceso es lograr un primer intento de analizar, identificar y proporcionar soluciones posibles para los asuntos expresados en la historia

Nuestra revisión

Revisamos la historia señalando las áreas más pertinentes e indicamos con cuáles de nuestros tres pilares del entrenamiento efectivo pensamos que se relacionan;

- Crear el Entorno (CE).
- Relaciones de Trabajo Efectivas (RTE).
- Elevar la Curva de Aprendizaje (ECA).

ANÁLISIS

El desánimo de los jugadores y la tendencia a 'caer' (CE/RTE/ECA) parecen relacionarse con el enfoque basado en resultados, con su inhabilidad para ganar puntos en los entrenamientos, reduciendo su deseo de buscar los factores causantes de su mal rendimiento.



La conducta de una persona sufre la influencia de sus emociones que a la vez son el resultado de sus pensamientos. La inhabilidad de los jugadores para controlar sus emociones se relaciona con la percepción de logro y éxito. Este 'clima de

motivación' puede estar significativamente influido por el entrenador en esta historia.

Si el entrenador crea ejercicios para que el jugador mejore su comprensión y ejecución y procese los objetivos, los resultados serán más satisfactorios.

El jugador 'cree que no se mueve bien y que no es muy ágil' (ECA).

Esta creencia perjudicial puede ser el resultado de una profecía auto cumplida negativa por parte del entrenador, y se produce cuando las expectativas de los entrenadores se tornan realidad.

Algunas veces, el entrenador tiene expectativas para el jugador que preanuncian el nivel de rendimiento y tipo de conducta que mostrará el jugador.

Tales expectativas pueden incidir en su modo de tratar al jugador. Por lo tanto, la conducta del entrenador hacia nuestro jugador puede diferir de la que reciben otros dentro del mismo grupo, según la opinión que tenga el entrenador sobre la competencia de ese jugador. La manera con la cual el entrenador trata a nuestro jugador afectará su rendimiento y su ritmo de aprendizaje.

También, una comunicación diferente con los distintos jugadores indica a cada uno cuán competente piensa el entrenador que es. Esta información afecta a la confianza en sí mismo del jugador, su motivación y nivel de aspiración, todos factores que influyen en la curva de aprendizaje del jugador.

La conducta y el rendimiento del jugador luego coinciden con las expectativas que el entrenador tiene de él. Esta conformidad de conducta refuerza la expectativa original del jugador por parte del entrenador, y el proceso continúa. ¡Ahora imaginemos el impacto que la profecía auto cumplida de los propios jugadores tendrá sobre su propio tratamiento! El jugador comenzará a tener lo que se llama su 'filtro negativo' y notará solamente esos comportamientos que refuerzan sus propias creencias de que se mueve deficientemente.



La retroalimentación del entrenador puede subir o bajar el nivel de expectativa del jugador afectando su conducta. Por ejemplo, cuando el jugador no se esfuerza por correr a una

pelota, el entrenador podría decir "Tomás. Eso no es normal en ti, no has corrido esa pelota." O "Tomás, habiendo mejorado tu velocidad y decisión, no es normal que no corras esa pelota", haciendo que el jugador corra las pelotas siguientes en similares situaciones.

Otro modo de elevar el nivel de aspiración del jugador es mostrando tu alto nivel de expectativa pidiendo perdón al jugador por no hacerle trabajar lo suficiente y no siendo adecuadamente exigente con él. Ej. "Ah! Perdón Tomás, te fallé..., lo siento. La última pelota fue probablemente demasiado fácil... ¿Qué te parece?"

Otro ejemplo con relación a esta historia, el trabajar para comprender y aceptar es muy pertinente para el entrenador.

Cuando el entrenador dirige su atención hacia el jugador por contacto visual, verbal o acercándose, la actitud del jugador expresa distracción y falta de cooperación (CE/RTE).

Esto probablemente requiere que el entrenador reflexione introspectivamente sobre el desarrollo de una alianza laboral con el jugador, en otras palabras, cómo construir relaciones laborales más efectivas. La presencia del entrenador parece disparar un cambio negativo en el rendimiento/conducta del jugador. Podría haber algo en el enfoque del entrenador que el jugador siente negativamente paterno, punitivo, exigente, o que tiene expectativas. Si bien el entrenador puede querer que el jugador mejore, el 'querer' puede ser una expectativa y una expectativa es una exigencia oculta - no solamente "quiero", "deberías". Tomar un "quiero" y transformarlo en un "deberías" es lo que crea la presión de la expectativa.

La actitud poco saludable del jugador comienza a tener un efecto negativo sobre los otros jugadores del grupo (CE/RTE).

Un rol importante del entrenador dentro del grupo o situación grupal consiste en nutrir las relaciones laborales efectivas entre los jugadores. Ellos pueden necesitar tomar consciencia de la importancia de apoyarse mutuamente, porque esta seguridad es un factor clave a la hora de hacer cambios y mantenerlos.

Por ejemplo, en la historia anterior, los jugadores han aceptado que es responsabilidad de ellos 'cuidar' los estándares de todo el grupo durante la sesión, y podrían haber ofrecido ayuda a este jugador 'con problemas' como primer signo de su lucha mental.

Si los jugadores aceptan su rol dentro del grupo, pueden decidir responder de manera diferente cuando no juegan bien, pues entendieron que la salud del entorno en cancha se trata de nosotros y no de mí.

HERRAMIENTAS PARA EL ENTRENAMIENTO

Las herramientas para el entrenamiento de la Caja de Herramientas se dividen en tres categorías.

A. Actividades, ejercicios y juegos en cancha

B. Actividades y tareas fuera de cancha

C. Super entrenamiento

Actividades, ejercicios y juegos en cancha

• "WAR" Y "LAR"

WAR (El ganador evalúa el peloteo, (Winner Assesses the Rally)) y LAR (El perdedor evalúa el peloteo, (Loser Assesses the Rally)) los ejercicios ayudan a que el jugador revise su rendimiento y no solamente el resultado (ganar o perder) del punto. Tras un peloteo, comenzando con o sin servicio, el ganador o el perdedor otorgan puntos al jugador que ganó el peloteo según la escala que sigue:

+ 3 puntos = muy buen tenis

+ 2 puntos = buen tenis

+ 1 punto = tenis ok

0 puntos = tenis promedio o inferior

• ESFUERZO-RENDIMIENTO-CHARLA ESFUERZO

Antes de cada punto, el jugador tiene tres puntajes separados sobre un total de diez, uno por cuánto trabajó para el último punto, otro por su rendimiento y finalmente otro por el esfuerzo que hará en el siguiente punto.

• TENIS DURO

El jugador y el entrenador acuerdan la cantidad de veces que el jugador jugará 'tenis duro' durante el juego de un punto. El jugador debe mostrar un buen control emocional durante el período en el cual ha decidido jugar 'tenis duro'. Este período previamente anunciado puede durar un tiempo o un número de puntos o juegos. Una vez transcurrido ese tiempo, el jugador puede volver a la normalidad.

Actividades y tareas fuera de cancha

La oportunidad de aprendizaje no está limitada a la cancha de tenis y a las clases solamente. Las tareas 'fuera de cancha' y a menudo 'fuera de la clase' proporcionan a los entrenadores modos adicionales y alternativos de ayudar a los jugadores a aprender fuera de la cancha de tenis ayudándole a crecer y a desarrollar su propia responsabilidad permitiendo al entrenador explorar la motivación del jugador.

'JUEGO MI MEJOR TENIS CUANDO...'

El jugador debe escribir un cuento corto (no más de una página A4) con uno de los títulos siguientes: 'Juego mi mejor tenis cuando...'

'Cómo ayudaría a un jugador que algunas veces se desmoraliza durante las prácticas y partidos.'

Super coaching

La última categoría incluida en las herramientas de entrenamiento es el 'Super Entrenamiento'.

El Super Entrenamiento ocurre cuando las "lucecitas" de los jugadores comienzan a encenderse repetidamente o ayudan a hacer 'click' y a comprender en un tiempo récord.

USO DE ANALOGÍAS

Las analogías, que son descripciones y ejemplos de eventos y experiencias similares pero no idénticas a las tratadas directamente por el alumno y el entrenador, piden al alumno que haga un salto de imaginación y razonamiento, el equivalente a un entrenamiento gimnástico mental.

El esfuerzo que implica sacar conclusiones es bueno para la retención de la lección; antes de ir directamente a la historia, veamos una analogía relativamente simple que es un buen ejemplo de 'Super Entrenamiento'.

Entrenador: "Juegas al fútbol, ¿no es así?" Alumno: "Sí"

Entrenador: "Si te digo que si eres muy bueno lanzando una falta que supere la barrera de la defensa, tendrás un servicio realmente maravilloso, ¿Por qué podría ser verdad?"

Alumno: "Porque en ambos haces que la pelota tome efecto cuando lo deseas."

Entrenador: "¿Cómo?"

Alumno: "Debes pegarle a la pelota en un lado para que el efecto la redirija hacia el otro lado".

Entrenador: "¡Te dije que tendrás un servicio espectacular un día!"

En el Super Entrenamiento la clave no se limita a proporcionar información a los jugadores, se trata de transformar dicha información en un conocimiento que no puede ignorarse. Las analogías lo pueden lograr pasando la información al jugador por medio del momento 'ah- ha'.

Por ejemplo las siguientes analogías pueden ser útiles en nuestra historia y te pedimos que imagines al entrenador y al jugador comentando este tipo de temas:

- La importancia del control emocional: Imagina a un astronauta que comete un error en la nave especial y luego 'se siente avergonzado' mientras los demás tratan de solucionar la situación.

- Imagina cómo sería formar parte de uno de los '8' botes que corren la regata Oxford y Cambridge, remando de manera opuesta al resto del equipo produciendo un caos, chocando los remos unos con otros.

TRANSFERENCIA DE DESTREZA – Desafiar las fortalezas no utilizadas.

Una búsqueda creativa en las experiencias de la vida de un joven jugador puede encontrar un área en la que haya tenido éxito y que esté relacionada con aquello sobre lo que quiere trabajar el entrenador. Un alumno consciente estará familiarizado con la disciplina necesaria para saber apagar la televisión y comenzar a estudiar, o un buen velocista de media distancia sabrá manejar su propio pensamiento negativo cuando el ritmo de la carrera comienza a interferir. Los Super entrenadores tratan estas fortalezas no utilizadas, transfiriendo la confianza desde otro aspecto de la vida de los jugadores, superando un potencial 'bloqueo'.

La actitud de estos jóvenes jugadores de ser 'el centro del grupo' fuera de la cancha puede usarse para mejorar el rendimiento en cancha.

Me pregunto ¿cuánto tiempo te llevaría hacer que el jugador se transforme en 'el alma mater' de este grupo de tenistas?

Y que los otros digan "¡no podemos comenzar a entrenar sin que él esté aquí!"

..... ¡un Super Entrenador!

CONCLUSIÓN

El presente artículo es solamente un ejemplo de algo que muchos entrenadores habrán vivido en la cancha durante sus carreras. A través de una historia, el artículo trabaja un problema en dos etapas. Primero, analizando la situación mediante los tres pilares de entrenamiento efectivo. Segundo, presenta herramientas para que el entrenador las utilice dentro y fuera de la cancha, asegurando estar en el camino hacia el super entrenamiento. La adopción frecuente de este enfoque práctico basado en el problema para trabajar el aspecto mental del desarrollo del jugador asegurará el éxito tanto del jugador como del entrenador de manera constante.

REFERENCIAS

Dent, P. & Reynolds, K. (2009). The Tennis Coach's Toolkit: A pathway to super coaching. The Tennis C.

CONTENIDO ITF ACADEMY RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)



Derechos de Autor (c) 2011 Paul Dent y Keith Reynolds.



Este texto está protegido por una licencia [Creative Commons 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.

[Resumendelicensia](#) - [Textocompletodelalicensia](#)