



La integración de las habilidades mentales en el entrenamiento: Un enfoque práctico

Merlin van de Braam^a

^a Asociación Británica de Lawn Tennis, Londres, Reino Unido.

RESUMEN

El tenis de competición impone una serie de exigencias psicológicas únicas a los jugadores. Este artículo comenta algunos de los modelos teóricos básicos que los entrenadores pueden utilizar para aplicar en el entrenamiento las habilidades mentales como parte de la práctica diaria de los jugadores. Los ejercicios mencionados van dirigidos específicamente a mejorar la concentración, la confianza, el control de las emociones y el compromiso.

Palabras clave: habilidades mentales; psicología; entrenamiento en la cancha.

Recibido: 15 Febrero 2020

Aceptado: 02 Mayo 2020

Autor correspondiente: Merlin van de Braam, National Tennis Centre, 100 Priory Lane, Roehampton, Londres, SW15 5JQ, Reino Unido.
Email: Merlin.van-de-braam@lta.org.uk

INTRODUCCIÓN

El tenis profesional de competición impone una alta exigencia psicológica a los tenistas. No se permiten las sustituciones, no se permiten los consejos durante el partido y, a diferencia de la mayoría de los deportes de equipo, la duración de los partidos puede variar significativamente. A nivel regional y nacional los jugadores deben competir y arbitrar sus partidos. En los niveles más altos, la mayoría de los jugadores que están entre los 150 mejores del mundo, tanto en el tenis masculino como femenino, pierden más partidos que ganan en una temporada promedio (ATP, 2020; WTA, 2020). El análisis realizado por Shaughnessy (2018) muestra también que los tenistas deben lidiar con muchas derrotas frente a los 10 mejores del mundo, ganando como promedio, solamente un 53% de los puntos jugados en un año.

HABILIDADES MENTALES

Hay una diferentes teorías y publicaciones que intentan facilitar el entrenamiento de las habilidades mentales de los deportistas en las diferentes disciplinas deportivas, entre las que se incluyen el fútbol (Harwood, 2008) y el tenis (Crespo, Reid & Quinn, 2005).

El esquema de las 5C's (Harwood, 2008) establece que las habilidades mentales son entrenables, e indica que los entrenadores pueden jugar un rol fundamental para su desarrollo. Las habilidades específicas mencionadas en este enfoque, y según el manual de Psicología del Tenis de la ITF,

son el Compromiso (motivación), la Concentración, el Control (de las emociones), la Confianza y la Comunicación.

HERRAMIENTAS MENTALES

Los psicólogos y entrenadores deportivos utilizan diferentes estrategias, técnicas o herramientas para mejorar el rendimiento y las habilidades mentales de sus deportistas. Existe una gran cantidad de herramientas bien documentadas y probadas empíricamente que pueden utilizarse específicamente para desarrollar y apoyar las habilidades mentales mencionadas anteriormente. Estas herramientas incluyen (pero no se limitan a):

1. Establecimiento de objetivos
2. Visualización
3. Auto-charla
4. Respiración

Para comprender la relación entre las habilidades mentales y las herramientas mentales, es útil utilizar la analogía del desarrollo físico. A modo de explicación, el correr podría emplearse como la "herramienta" física para desarrollar la "habilidad" física de la resistencia. De igual modo, el estiramiento puede utilizarse como la herramienta para desarrollar la habilidad de la flexibilidad.

En el contexto de las habilidades mentales, si un entrenador desea desarrollar la confianza, puede hacer uso del establecimiento de objetivos para mejorarla. La confianza puede derivar de la experiencia de cumplir con un objetivo

específico, medible pero desafiante, por ejemplo, mejorar la clasificación (el resultado de cumplir con el objetivo).

En un entorno práctico en pista, se puede utilizar una herramienta mental para desarrollar más de una habilidad mental. Por ejemplo, el establecimiento de objetivos puede también utilizarse para desarrollar la concentración, proporcionando un foco y dando dirección al jugador dentro del punto, partido, o bloque de entrenamiento/temporada.

EJERCICIO PRÁCTICO PARA DESARROLLAR LA CONCENTRACIÓN

Leer la pelota

Los jugadores, cuando pelotean desde la línea de fondo, deben concentrarse en la trayectoria correcta de la pelota entrante, y expresar verbalmente si piensan que la pelota botará corta o profunda antes de su bote. Los entrenadores pueden adaptar este ejercicio, para que sea más difícil, dividiendo la cancha en tres segmentos, o retando al jugador para predecir el bote de la pelota antes de que cruce la red. Podrán adaptar este ejercicio de muchas más maneras, por ejemplo, pidiendo a los jugadores que “lean” el efecto de la pelota entrante.

¿Cómo ayuda este ejercicio a desarrollar la concentración?

La concentración puede verse como un foco mental (Kremer & Moran, 2008). Este ejercicio orienta la atención de un jugador hacia pautas pertinentes, en este caso, el recorrido de la trayectoria y la velocidad de la pelota entrante. La dirección de la concentración hacia pautas pertinentes puede hacer mejorar la anticipación y los movimientos de preparación para la próxima pelota.

EJERCICIO PRÁCTICO PARA DESARROLLAR EL CONTROL DE LAS EMOCIONES

Nervios en el servicio

Los jugadores pueden competir entre sí trabajando por parejas en la misma línea de fondo. Para este ejercicio, los jugadores solamente realizan saques. Deben realizar un total de 4 primeros servicios consecutivos para ganar un juego. El jugador servirá alternando lados, tras cada servicio exitoso. Si un jugador falla un servicio, deberá alejarse para dar al adversario la posibilidad de “mantener los nervios” y realizar cuatro primeros servicios consecutivos. Se puede indicar a los jugadores que completen un set.

¿Cómo ayuda esto para desarrollar el control de la emociones?

Este ejercicio intenta proporcionar un entorno en el que el jugador pruebe su control emocional bajo presión. Específicamente, las consecuencias de un servicio perdido aumentan incrementalmente tras cada servicio exitoso. Por ejemplo, un jugador que ha metido tres primeros servicios sucesivos sentirá mayor presión al hacer su servicio final para cerrar el juego. Junto con este ejercicio, los entrenadores pueden incorporar un diálogo interno positivo a la rutina

normal del servicio. Aquí la hipótesis es que utilizando el diálogo positivo, los jugadores tienen menos probabilidad de experimentar pensamientos o sentimientos negativos, que han demostrado estar relacionados una menor consistencia en el servicio (Van de Braam & Moran, 2011).

EJERCICIO PRÁCTICO PARA DESARROLLAR EL COMPROMISO

Tenis y dados

En este ejercicio los jugadores disputan seis puntos simulando la duración de un juego de tenis promedio. Al terminar estos seis puntos deben ir a la red y tirar un dado de espuma de goma, de gran tamaño. El jugador que gane el juego será quien gane el punto correspondiente al número indicado por el dado. Por ejemplo, si un jugador ganó el 1° y el 5° punto solamente, y el dado arroja 1 o 5, este jugador ganará el juego, a pesar de haber ganado menos puntos, y de haber perdido el último punto jugado.

¿Cómo ayuda este ejercicio a desarrollar el compromiso?

Este ejercicio trata de enseñar a los jugadores que deben comprometerse y luchar por cada punto del partido. El uso del dado introduce una asignación aleatoria de la victoria y, por lo tanto, cualquier jugador puede ganar el juego, no quien ganó el último punto, como es la norma en el tenis. De este modo, los jugadores aprenden a luchar por cada punto, ya que tienen igual importancia debido a la introducción del dado. Si bien este ejercicio no desarrolla la motivación a largo plazo, ni existe nada subyacente vinculado con el compromiso duradero, es un enfoque divertido que enseña una lección valiosa para competir por cada punto.

EJERCICIO PRÁCTICO PARA DESARROLLAR LA CONFIANZA

Maratón de tenis

Tanto jugadores como entrenadores necesitan elegir un proceso (ej. recuperar el centro durante un ejercicio de golpe de derecha cruzado). En este ejercicio, el jugador canta en voz alta si cumple con la tarea (cruza un marcador en el suelo). Los jugadores acumulan un punto por cada ejecución correcta en este proceso específico. El jugador que gana el punto recibe una cantidad de puntos que corresponde a cuántas veces ejecutó el proceso. El que pierde recibe la mitad de los puntos en base a cuántas tareas completó. El objetivo del ejercicio es llegar primero a 26 puntos - el equivalente a una maratón de tenis.

¿Cómo ayuda este ejercicio a desarrollar la confianza?

Muestra la investigación que aquellos jugadores cuyas percepciones de éxito se basan en lo que depende de ellos (orientación a la tarea), junto con ganar, (orientación al ego/resultados) están más motivados, muestran mayor persistencia ante la adversidad, y demuestran menor ansiedad

competitiva. Este ejercicio enseña a los jugadores que si bien el resultado del punto es importante (¿ganaste?), enfatiza también la importancia del proceso (¿cómo ganaste?). En el presente ejercicio, la calidad es el proceso cuyo resultado es conseguir más puntos. Ganar el punto sin completar el proceso, solamente dará un punto cada vez.

CONSIDERACIONES GENERALES PARA LA INTEGRACIÓN DE LAS HABILIDADES MENTALES A TU ENTRENAMIENTO

1. Estructurar el entrenamiento de modo que permita que las habilidades mentales puedan probarse y desarrollarse cada día - de manera divertida y positiva.
2. Tratar siempre de crear propiedad, autonomía e independencia en el jugador - formular preguntas efectivas para que se involucre en el aprendizaje y escuche más de lo que se le dice.
3. Crear un entorno y comunicar de manera de valorar lo mejor de la persona del jugador, derrotando a los otros.
4. No utilizar el entrenamiento de la "resistencia mental" como una excusa para el acoso, para intimidar, u otra conducta inapropiada que pueda perjudicar el bienestar del deportista y su disfrute del tenis.
5. Conocer tus límites como entrenador de tenis: asegurarte de recomendar que los jugadores contraten psicólogos deportivos o psicólogos clínicos cuando detecten un problema significativo, como un posible trastorno alimentario o niveles extremos de ansiedad competitiva.

CONCLUSIÓN

La concentración, el compromiso, la confianza y el control de las emociones son habilidades que necesita un deportista para moverse entre las demandas psicológicas únicas del tenis. El desarrollo de estas habilidades, por medio del uso de las herramientas mentales, incorporadas dentro de los ejercicios en pista, puede proporcionar un modo divertido e innovador de mejorar la eficacia de sus sesiones de entrenamiento. Es de esperar que el uso de estas habilidades mentales ya establecidas y este encuadre de herramientas mentales para el tenis, incrementen el tiempo dedicado al entrenamiento de lo que se considera uno de los factores de rendimiento más ignorados en el tenis.

REFERENCIAS

- ATP (2020, February 15). ATP statistics leaderboard. Retrieved from <https://www.atptour.com/en/stats>
- Crespo, M., Reid, M., Quinn, A. (2005). Tennis Psychology: Practical drills and the latest psychology research. ITF, London.
- Harwood, C. (2008). Developmental Consulting in a Professional Football Academy: The 5Cs Coaching Efficacy Program. *The Sport Psychologist*, 22, 1, <https://doi.org/10.1123/tsp.22.1.109>
- Kremer, J. & Moran, A. (2008). Pure Sport: Practical Sport Psychology.

Routledge, London.

O'Shannessy, C. (2018). Brain Game Tennis.

<https://www.braingametennis.com/>

Van de Braam, M. & Moran, A. (2011). The prevalence and effects of negative mental imagery in tennis. *Journal of medicine and science in tennis*, 16, 34-37.

WTA (2020, February 15) WTA Stats Hub. Retrieved from

<https://www.wtatennis.com/stats>

Singer, R. N., Cauraugh, J. H., Chen, D., Steinberg, G. M., & Frehlich, S. G. (1996). Visual search, anticipation, and reactive comparisons between highly-skilled and beginning tennis players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 8(1), 9-26, <https://doi.org/10.1080/10413209608406305>

Taya, S., Windridge, D., & Osman, M. (2013). Trained eyes: Experience promotes adaptive gaze control in dynamic and uncertain visual environments. *PLoS One*, 8(8), <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0071371>

Vickers, J. N. (2016). The quiet eye: origins, controversies, and future directions. *Kinesiology Review*, 5(2), 119-28, <https://doi.org/10.1123/kr.2016-0005>

Ward, P., Williams, A. M., & Bennett, S. J. (2002). Visual search and biological motion perception in tennis. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 73(1), 107-112, <https://doi.org/10.1080/02701367.2002.10608997>

Williams, A. M., Ward, P., Knowles, J. M., & Smeeton, N. J. (2002). Anticipation skill in a real-world task: measurement, training, and transfer in tennis. *Journal of Experimental Psychology: Applied*, 8(4), 259, <https://doi.org/10.1037/1076-898X.8.4.259>

CONTENIDO ITF ACADEMY RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)



Derechos de Autor (c) 2020 Merlin van de Braam



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.

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