

# ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO EN UN GRUPO DE COMPETICIÓN FEMENINO DE TENIS\*

## Resumen

En este trabajo se desarrollan los pasos seguidos en un programa de entrenamiento psicológico que se llevó a cabo en un grupo de competición femenino de tenis de edades comprendidas entre los 13 y los 14 años.

**Palabras clave:** entrenamiento psicológico, relajación, visualización, concentración.

## Introducción

El tenis es uno de los deportes en los que la preparación psicológica es fundamental para que los jugadores rindan al máximo de sus posibilidades. Muchas veces, tanto los jugadores como los entrenadores se sorprenden cuando el rendimiento en un partido ha sido muy inferior al que han conseguido en los entrenamientos. Tanto unos como otros se preguntan por las causas de la diferencia y no siempre encuentran la explicación. Aunque no siempre resulta fácil dar con ella, podríamos decir que si un jugador realiza un entrenamiento completo estará más preparado para afrontar las diferentes "amenazas" de una competición que si únicamente entrena algunos aspectos. Durante un partido un jugador necesita estar preparado a

muchos niveles. Necesita tener, entre otras cosas: a) una gran habilidad técnica para saber ejecutar los diferentes golpes de este deporte; b) una gran habilidad táctica para decidir las acciones correctas para cada ocasión, c) una buena preparación física para conseguir la velocidad, fuerza, resistencia, agilidad y flexibilidad necesarias para actuar con eficacia a lo largo de todo el partido y d) una buena preparación psicológica para poder conseguir, entre otras cosas, controlar la presión característica de las competiciones, atender a los estímulos que son relevantes en cada ocasión, tener confianza en sus posibilidades, conseguir un nivel de activación óptimo y proyectarse con energía en cada golpe. Si los jugadores consiguen armonizar los diferentes aspectos de su entrenamiento y entienden que en su funcionamiento no existe separadamente lo físico de lo técnico, ni de lo táctico, ni de lo psicológico, sino que es la acción conjunta de todos estos aspectos lo que les permite que se proyecten como un todo integrado, están ya en el camino de desarrollarse y actuar al cien por cien de sus posibilidades.

## Características del grupo de competición

El grupo estaba formado por tres jugadoras que estaban becadas por la R. F.

E. T. El equipo de técnicos estaba formado por el entrenador, el preparador físico y por mí como psicóloga. Desde el primer momento el entrenador llevó la coordinación del equipo. Nuestro trabajo estaba programado para dos años. El objetivo estaba claro para todos nosotros: conseguir un desarrollo óptimo en las jugadoras. Aquí vamos a presentar el trabajo psicológico desarrollado durante el primer año.

Las edades de las jugadoras (13 y 14 años) nos situaban en un período evolutivo específico: la adolescencia, caracterizada por profundos cambios biológicos y psicológicos. Además las tres residían en Valencia, pero sus padres vivían en otros lugares de la geografía española.

Vivían una situación de gran exigencia en lo que respecta a sus resultados deportivos: tenían que obtener buenos resultados para continuar manteniendo la beca. Su vida deportiva se complementaba con sus estudios. Entrenaban por la mañana y por las tardes iban a clase. Esta actividad diaria era muy exigente puesto que les dejaba muy poco tiempo para el estudio. Además los exámenes finales de junio coincidían precisamente con uno de los períodos de mayor número de competiciones. Con este ejemplo quiero resaltar la exigencia característica de los jugadores que se dedican siendo muy jóvenes a la competición.

\* Este programa se desarrolló durante la temporada 89/90 y se presentó como Ponencia en el V Simposium internacional para profesionales de la enseñanza del tenis, Vigo (1990).

## Programa de entrenamiento psicológico

El objetivo general que perseguimos con el entrenamiento psicológico era que las jugadoras pudiesen actuar con regularidad en su juego y que llegasen a dar el máximo de ellas mismas. Interesaba que fuesen capaces de realizar evaluaciones correctas de las necesidades de cada situación y pudiesen introducir las estrategias adecuadas para actuar con eficacia.

## Introducción al programa

En las primeras reuniones formales con las jugadoras analizamos la importancia del entrenamiento psicológico en el tenis. Se les explicó la función que tenían las principales habilidades psicológicas para conseguir un buen rendimiento, tanto en su entrenamiento como en sus partidos de competición. También se les indicó en qué consistía un programa de entrenamiento psicológico y cómo íbamos a enfocar su puesta en marcha. Algunos de los medios didácticos utilizados para introducir las en el nuevo lenguaje psicológico fueron los videos y diapositivas de jugadores/as de élite donde se reflejaban claramente algunas de las habilidades psicológicas de importancia en el mundo del tenis (véase Loehr, 1989). Enfatizamos la importancia de concebir el entrenamiento como un todo que comprende la preparación técnica, táctica, física y psicológica.

Desde un punto de vista estructural las fases que seguimos en el desarrollo del programa de entrenamiento psicológico figuran en el cuadro 1. Las bases del modelo así como las diferentes teorías y técnicas en las que se apoya se han presentado en otro lugar (Balaguer, 1994).

- 1ª. Fase: Evaluación de las habilidades psicológicas
- 2ª. Fase: Establecimiento de objetivos
- 3ª. Fase: Entrenamiento psicológico: general y específico.
- 4ª. Fase: Pre-competición, competición y post-competición
- 5ª. Fase: Evaluación final.

Cuadro 1. Fases del programa de entrenamiento psicológico

### *Ansiedad*

STAI (Spielberger et al, 1970)

SCAT (Martens, 1982),

### *Autoeficacia física*

PSE (Ryckman et al., 1982),

### *Autoconfianza*

(TSCI, SSCI, Vealey, 1986)

### *Atención-concentración*

TAIS (Nideffer, 1976)

### *Visualización*

(Roberts, 1987; véase Palmi et al, 1989)

### *Estados de ánimo*

POMS (McNair, et al. 1971; véase Balaguer et al., 1993)

Cuadro 2. Cuestionarios utilizados para evaluar las variables psicológicas

## 1ª. Fase: Evaluación de las habilidades psicológicas

### A. Evaluación general

La evaluación general se realizó a tres niveles. Primero evaluamos las principales habilidades psicológicas: el control de la ansiedad y de la activación, de la atención-concentración y de la autoconfianza. También exploramos su conocimiento en técnicas de relajación y visualización así como sus estados de ánimo. Dicha información se recogió principalmente a través de la entrevista, y de los cuestionarios psicológicos que figuran en el cuadro 2.

También evaluamos su funcionamiento específico en las situaciones de entrenamiento, pre-competición, competición y post-competición.

### B. Evaluación en las situaciones de entrenamiento, pre-competición, competición y post-competición

Para analizar los pensamientos, sentimientos y conductas de las jugadoras en las situaciones de entrenamiento, precompetición, competición y postcompetición, utilizamos distintos instrumentos. Para las cuatro situaciones señaladas tomamos un cuestionario general aplicable a todos los deportes (Rushall, 1988) y

para las situaciones de entrenamiento y competición un instrumento específico para el tenis adaptado de Loehr (1990) diseñado para valorar la actuación de los jugadores durante el periodo entre puntos (véase cuadro 3). También utilizamos videos de entrenamiento y de competición, así como el registro de observación directa en las cuatro situaciones señaladas. Todo ello se complementó con la entrevista.

Analizamos las relaciones interpersonales que se establecían entre las mismas jugadoras y las que tenía cada una de ellas con los miembros de la familia con la que residían en Valencia y con los técnicos. Los instrumentos utilizados fueron la entrevista para los dos primeros casos y la entrevista y el ICE (Rushall & Wiznuk, 1985) para el entrenador y el preparador físico.

A las jugadoras se les indicó que exploraríamos estos aspectos y que una vez analizados e interpretados comentaríamos los resultados juntas y que eso nos serviría como punto de partida para trazar nuestros objetivos psicológicos. Para recoger esta información realizamos algunas reuniones conjuntas y otras individuales.

Paralelamente a las reuniones con las jugadoras nos reuníamos el equipo técnico. Conjuntamente indicamos los objetivos que cada uno de nosotros pensaba conseguir.

Una vez finalizado el análisis psicológico de las jugadoras encontramos que había una serie de recursos psicológicos que tenían que adquirir todas ellas; mientras que existían otros que algunas ya poseían y otras no. Ello llevaba a enfocar el programa desde dos perspectivas: una grupal y otra individual. En la grupal diseñamos objetivos comunes a todas ellas, mientras que en la individual hicimos un programa diferente para cada una en función de sus necesidades. Quiero enfatizar que in-

*Situación de análisis: entrenamiento, partido, recuerdo, etc.:*

*Valoración realizada por: jugador, entrenador, psicólogo, etc. :*

*Escala de valoración:*

- Casi siempre: 3 puntos
- A veces: 2 puntos
- Casi nunca: 1 punto

*Valoración*

*Puntos*

1. Control de los ojos  
(Ojos en las cuerdas, pelota, suelo, etc.) .....
2. Espalda recta, cabeza arriba  
(Imagen de confianza) .....
3. Andar con energía alta
4. Acabar cada punto con una respuesta física  
positiva .....
5. Relajado y suelto entre puntos  
(relaja brazos, piernas, suelta manos, etc).  
Toma una respiración profunda, se toma el  
tiempo necesario para recuperarse del punto  
anterior, relaja músculos antes de prepararse  
para el punto siguiente) .....
6. Parece que está pensando lo que hará en la  
etapa siguiente (levanta la mirada, analiza y  
decide) .....
7. Realiza rituales precisos y bien definidos antes  
del servicio .....
8. Realiza rituales precisos y bien definidos antes  
del resto .....
9. Coge la raqueta por el cuello con la mano  
contraria .....
10. Su tiempo entre puntos dura entre 20 y 25  
segundos .....

*Análisis de la puntuación por etapas:*

- Etapa 1: items = 2, 3, 4 y 9;
- Etapa 2: items = 1,5 y 10;
- Etapa 3: item = 6;
- Etapa 4: items = 7 y 8

Cuadro 3. Lista de control del comportamiento entre puntos.  
(Adaptado de Loehr, 1990)

<i>Personal</i>			
Ansiedad <i>bien</i>	Autoeficacia <i>mejorable</i>	Autoconfianza <i>mejorable</i>	Estados de ánimo <i>mejorable</i>
<i>Situacional "Rushall"</i>			
Entrenamiento <i>mejorable</i>	Precompetición <i>mejorable</i>	Competición <i>mejorable</i>	Postcompetición <i>mejorable</i>
<i>Situacional "Loehr"</i>			
R. física positiva <i>mejorable</i>	R. relajación <i>mejorable</i>	R. preparación <i>mejorable</i>	R. rituales <i>mejorable</i>
<i>Relaciones interpersonales</i>			
R. familiar <i>bien</i>	R. entrenador <i>bien</i>	R. preparador físico <i>bien</i>	Relaciones Grupo <i>mejorable</i>

Cuadro 4. Resultados generales de la evaluación general y específica

¿Cuál es tu máxima ilusión a nivel profesional en el mundo del tenis? ¿Cuál es tu objetivo a largo plazo?

Nota: valora de 1 a 10 la posibilidad de conseguirlo

¿Qué quieres conseguir en la presente temporada? ¿Cuál es tu principal objetivo?

Nota: valora de 1 a 10 la posibilidad de conseguirlo

¿Cuáles son tus objetivos psicológicos para la presente temporada?

Nota: valora de 1 a 10 la posibilidad de conseguirlo

¿Cuáles son tus objetivos psicológicos para el presente mes?

Nota: valora de 1 a 10 la posibilidad de conseguirlo

Cuadro 5. Establecimiento de objetivos

cluso en la perspectiva grupal del programa se atendía al entrenamiento buscando las peculiaridades de cada jugadora.

Con la información obtenida se elaboraron dos informes. Uno iba dirigido al responsable técnico y el otro a la jugadora. En ambos se matizaba el carácter confidencial del mismo.

En cada uno de los informes se resaltó el valor obtenido en cada variable psicológica analizada y si había que mejorarla, lo cual nos indicaba los aspectos que ya funcionaban bien y los que podíamos mejorar. Así por ejemplo, los resultados generales obtenidos por la jugadora "A" los pode-

mos esquematizar tal y como aparecen en el cuadro 4.

Estos resultados nos indicaron que en la ansiedad no había problemas; que la autoeficacia física era mejorable, más concretamente la confianza en la auto-presentación física (PSPC), que la autoconfianza en el deporte era mejorable; y que en los estados de ánimo la tensión y el vigor eran demasiado bajos.

En lo que respecta al análisis situacional, siguiendo a Rushall, tenía que mejorar en 3 de las 4 áreas estudiadas: entrenamiento, precompetición y competición. A modo de ejemplo podemos señalar que en las situaciones de precompetición debía evitar distraerse una vez ha comenzado a prepararse para la competición; planear detalladamente lo que hará en el calentamiento y en la competición y calentar sola. En cuanto al análisis de la actuación entre puntos (Loehr) la jugadora "A" tenía que mejorar en las cuatro fases, por lo que había que planificar su conducta, pensamientos y sentimientos durante este periodo.

Finalmente cabe señalar que sus relaciones interpersonales eran buenas en general y que uno de los aspectos que había que mejorar eran sus relaciones con los otros miembros del grupo.

Toda la información recogida me permitió confeccionar un perfil sobre las habilidades psicológicas de las jugadoras, tanto desde el punto de vista general como en los diferentes períodos estudiados.

## 2ª. Fase: Establecimiento de objetivos

En el análisis de establecimiento de objetivos se les pidió a las jugadoras que indicaran primero sus objetivos a largo y a medio plazo (véase cuadro 5). Una vez señalados se decidió conjuntamente con ellas cuáles eran las habilidades téc-

nicas, tácticas, físicas y psicológicas que deberían aprender para ser capaces de conseguir los objetivos trazados. Nuestra dinámica a corto plazo en el equipo de técnicos consistió en ir trazando mensualmente los objetivos y operacionalizando las técnicas y estrategias que íbamos a seguir para conseguirlos. Una vez alcanzado el plazo propuesto procedíamos a valorar los progresos en relación con los diferentes componentes de la ejecución (físico, psicológico, técnico y táctico). En algunas ocasiones los técnicos establecíamos los objetivos y valorábamos los resultados independientemente y otras conjuntamente. El objetivo fundamental durante nuestro primer año de entrenamiento conjunto era dotarlas de los recursos básicos necesarios, tanto técnicos, tácticos, físicos como psicológicos para que pudiesen alcanzar los objetivos a medio plazo en el primer año de trabajo.

Se establecieron los objetivos generales a nivel técnico, físico y psicológico. A nivel operativo cada mes se especificaba lo que se iba a entrenar en cada una de las áreas, así como la forma de hacerlo.

A modo de ejemplo presentamos en el cuadro 6 los objetivos técnicos y psicológicos que se establecieron en esa temporada para el grupo.

El establecimiento de objetivos se diseñó a dos niveles, uno para el grupo en general y otro a nivel individualizado. El primer caso incluía el aprendizaje de las técnicas psicológicas básicas y las estrategias para las situaciones de entrenamiento, competición y postcompetición. El segundo caso se refería a la planificación individualizada e incluía las necesidades específicas de cada jugadora en los distintos ámbitos. Finalmente en el tercer nivel interesaba que las jugadoras adquiriesen un buen conocimiento de ellas mismas y supiesen distinguir claramente si estaban o no concentradas, si estaban o

OBJETIVOS TÉCNICOS				
1er nivel	Dominio de la técnica del tenis			
1er mes	Revés. Cambio de dos manos a una mano	Drive Terminación del golpe	Saque	etc.
2º mes	Revés. Cambio de dos manos a una mano	Drive Terminación del golpe	Saque	etc.
2º nivel	Esquema de juego y puesta en práctica de jugadas aprendidas			
3er nivel	Alcanzar el nivel de juego deseado			
OBJETIVOS PSICOLÓGICOS				
1er nivel	Relajación	Aprendizaje de las técnicas psicológicas básicas Activación	Visualización	Concentración
2º nivel	Precompetición, competición, postcompetición			
3er nivel	Concentración	Conocimiento psicológico de ellas mismas Autoconfianza		Relajación Actitud positiva etc.

Cuadro 6. Objetivos técnicos y psicológicos para todo el grupo en la temporada.

no con exceso de activación, etc., esto es, que tuviesen conciencia de sus estados psicológicos y que adquiriesen control sobre los mismos.

Una vez establecidos los objetivos, el paso siguiente consistió en comunicarles a las jugadoras como se operacionalizaban. Así por ejemplo si el objetivo técnico era cambiar el revés de una a dos manos, el entrenador explicaba como se iba a entrenar y el tiempo que iban a dedicar a ello. Y lo mismo desde el punto de vista físico y psicológico. Nosotros trabajamos la concentración en pista fundamentalmente a través de las rutinas de la actuación entre puntos y además desarrollábamos algunos ejercicios conjuntamente con el entrenador para que las jugadoras se fijasen en uno de los estímulos más importantes durante el punto: mirar la pelota. Para ello utilizábamos o bien pelotas de colores o bien pelotas más o menos gastadas. Con las pelotas de colores si era amarilla el golpe debía ser de derecha y si era blanca de revés. Por otra parte con las pelotas más o menos gastadas con marca le daban de revés y sin marca de derecha.

### 3ª. Fase: Entrenamiento psicológico: general y específico

Una vez realizado el establecimiento de objetivos iniciamos el entrenamiento psicológico propiamente dicho. Esta intervención, tal y como se ha señalado en el establecimiento de objetivos la realizamos a dos niveles distintos: grupal e individualizado.

#### Nivel grupal:

##### a) Entrenamiento psicológico general

En esta fase desarrollamos el aprendizaje de las siguientes habilidades psicológicas básicas: relajación, activación, visualización y concentración.

##### i) Relajación

Utilizamos la relajación progresiva de Jacobson (1938). Durante las primeras semanas realizamos registros del nivel de ansiedad previo y posterior a las sesiones de relajación para que tomasen conciencia de los cambios producidos. También se practicó durante este periodo la respiración, fuera de pista en periodos de 5 minutos diarios y dentro

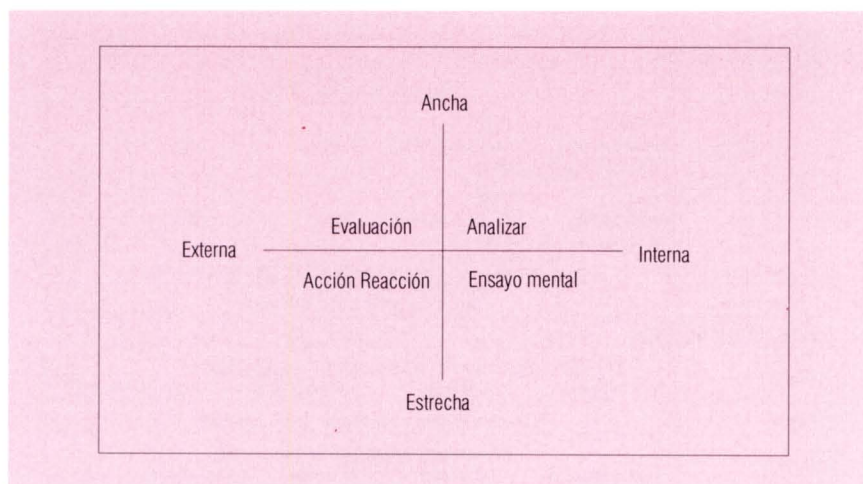


Figura 1. Los cuatro tipos de atención propuestos por Nideffer (1976)

de la pista para eliminar la presión y para coger ritmo en el momento de pegarle a la pelota.

#### ii) *Activación*

Cada una tenía que encontrar su nivel óptimo de activación. Analizamos conjuntamente el nivel de activación de algunos jugadores de élite y aprendieron a distinguir que algunos jugadores como Connors y Mónica Seles se preparaban mejor en niveles de activación muy altos, mientras que otros como Chris Evert y Conchita Martínez se preparaban mejor en niveles muy bajos.

Nos ayudamos del *Sport tester* para analizar la frecuencia cardíaca que tenían en los momentos que se encontraban jugando bien. Primero lo introdujimos en las sesiones de entrenamiento y después en los partidos. Ello les ayudó a distinguir cómo actuaban durante los periodos “entre puntos” y “durante los puntos” (saltos, respiración, ritmo en el resto, etc.) y aprendieron como tenían que actuar para aumentar o para disminuir la activación.

#### iii) *Autoconfianza*

Durante este primer año el entrenamiento en autoconfianza en el grupo

estuvo dirigido principalmente a que cuantificasen el éxito atendiendo principalmente a metas de ejecución y no a metas de resultados. Por otra parte también les iba a ayudar en la confianza el contar con planes precompetitivos y competitivos. Eso ayudaría a restar ambigüedad y a definir la actuación en aquellas situaciones que era posible. Para las situaciones de partido entrenamos algunos monólogos positivos. Interesaba fundamentalmente que mantuviesen una actitud mental positiva y que aprendiesen a controlar los pensamientos a través de la autocharla.

Por otra parte, a nivel individual, tras identificar las situaciones en las que las jugadoras perdían la confianza diseñamos las estrategias a seguir para superarlas y generalmente entrenamos o bien a través de la simulación o bien a través de la visualización.

#### iv) *Visualización*

En febrero introdujimos una técnica más en su repertorio: la visualización. Teníamos los resultados del cuestionario de Roberts de visualización obtenidos en la fase I, en el que nos indicaba la valoración visual, auditiva, kinestésica, y estado de ánimo. Analicé con cada una de ellas si realizaban espon-

táneamente la visualización y en caso afirmativo analizábamos las características de la práctica. Algunas sí que habían iniciado la práctica de esta técnica espontáneamente, aunque únicamente de manera externa y no interna. La edad que tenían las tres, así como su nivel de preparación técnica era adecuada para que aprendiesen esta técnica.

Para entrenar la visualización dimos una serie de pasos siguiendo a Loehr (1982): imaginar: 1º objetos estáticos; 2º colores y formas; 3º objetos reales; 4º objetos en movimiento y 5º percepción de ellas mismas en desplazamiento.

Al igual que en el caso de la relajación contábamos con un registro en el que anotaban la calidad de imagen en los ejercicios de la visualización, lo que nos orientaba para insistir más o menos en el entrenamiento de la técnica.

Una vez que ya habían adquirido la habilidad de visualización la utilizamos para entrenar aspectos técnicos o psicológicos en función de las necesidades de cada jugadora.

#### v) *Concentración*

Finalmente trabajamos la concentración. Les expliqué algunos aspectos teóricos de la misma. Era conveniente que conociesen algunas nociones del modelo de Nideffer (1976). Aprendieron a distinguir entre las dos dimensiones del foco atencional: la amplitud (ancha-estrecha) y la dirección (externa-interna) (véase figura 1). Así como a comprender que en el tenis los jugadores tienen que ser capaces de cambiar de un tipo de foco a otro en función de las necesidades de la situación.

Ya habíamos analizado las características de su estilo atencional con el TAIS y los resultados que obtuvieron nos informaban sobre la capacidad de cada una de ellas para regular el foco atencional. La entrevista, la observa-

ción en pista y los vídeos nos ayudaron a completar la información obtenida con el TAIS.

Aprendieron a distinguir el foco atencional que utilizaban en casos tan diversos como cuando le pegaban a la pelota o cuando analizaban la dirección del viento, así como a identificar en qué momentos perdían con más facilidad la concentración. Posteriormente establecimos las planes individualizados de precompetición y competición así como una serie de ejercicios de concentración para entrenar en pista.

#### 4ª Fase : Pre-competición, competición y post-competición

##### A. Entrenamiento grupal

El objetivo fundamental consistió en desarrollar un plan precompetitivo y un plan de competición, así como en analizar la atribución de su actuación y de sus resultados en los partidos. La actuación en la competición recogía, en este primer año, por una parte el período entre puntos y por otra su actuación durante el punto y en los cambios de lado. Lo primero que entrenamos fue su actuación durante el período entre puntos.

##### i) Competición

Una de las características más sobresalientes del tenis es el gran periodo de tiempo durante el que la pelota no está en juego. Si durante este periodo los jugadores no tienen unas rutinas a seguir y dejan vagar su mente o su vista en estímulos distractores pueden perder fácilmente la concentración. Por ello es muy importante que organicen este periodo de tiempo de forma que eviten el peligro de “irse” del partido, o bien que dispongan de una rutina a seguir para tener la posibilidad de vol-

##### Etapa 1: Respuesta física positiva

Esta etapa se inicia cuando termina el punto y dura entre 3 y 5 segundos. El jugador *da la espalda al contrario* y anda hacia el fondo de la pista *con seguridad* rítmica y enérgicamente. En Loehr (1990) se describen algunas estrategias a seguir en función de haber ganado o perdido el punto.

##### Etapa 2: Relajación

El jugador sigue con energía hacia el fondo de la pista y se pasea por la línea de fondo. Mira las cuerdas de la raqueta al tiempo que su *respiración* es honda y se producen ciertos *monólogos positivos* con palabras tales como “¡relájate!”, “¡tranquilo!”, “¡cálmate!”, etc. Lo importante es conseguir recuperarse del punto anterior. *Suelta piernas, brazos, etc.* El tiempo, que dura entre 6 y 15 segundos, se alarga o se acorta en función de las necesidades del momento.

##### Etapa 3: Preparación

Como su nombre indica en esta fase, que dura entre 3 y 5 segundos, el jugador *se prepara* para el resto o para el saque.

Físicamente se coloca en posición de resto o de saque, levanta los ojos al otro lado de la red y realiza algunos gestos o *rituales* como soplar la mano, secarse el sudor o arreglarse la camiseta. Mentalmente recuerda el marcador y *analiza decide* lo que va a hacer en ese punto. Evidentemente es más fácil decidir en el caso del servicio que del resto. *Se anima* para jugar con ganas: ¡vamos!, ¡venga! y para actuar con energía.

En esta fase se planifica el punto siguiente a través de un análisis lógico y objetivo. Pensar excesivamente o no pensar nada es igual de malo en esta fase.

##### Etapa 4: Rituales

Al igual que en la etapa anterior, aquí también existe una clara diferencia entre el resto y el servicio. En el *servicio* el jugador está situado en su posición, bota la pelota varias veces, al tiempo que *repite mentalmente el servicio y visualiza* la colocación que ha decidido en la etapa anterior. En el *resto* el jugador *se estimula con los pies* (saltitos, balanceo), se mueve para relajar los músculos y aumentar la activación, al tiempo que *visualiza el resto* dirigiéndolo a un área determinada. Esta etapa dura entre 5 y 8 segundos.

Aunque muchas veces las etapas 3 y 4 se ven entremezcladas para que las distinga el jugador ha de tener en cuenta que en la tercera analiza y decide y en la cuarta pasa a pensar con imágenes (visualizar).

Cuadro 7. Las cuatro etapas del periodo entre puntos (Loehr, 1989)

ver a “entrar en el partido” voluntariamente si en un momento determinado se “van del mismo”.

Loehr analizó la conducta de algunos de los mejores jugadores del mundo y estableció el modelo de comportamiento que siguen estos jugadores. Estructuró los pasos que se daban durante el periodo en que la pelota no estaba en juego, lo que ocupa en torno al 80% de tiempo del partido. Desde que la pelota no está en juego hasta que vuelve a entrar se establecen las siguientes pautas conductuales: 1º. Respuesta física positiva; 2º. Relaja-

ción; 3º. Preparación y 4º. Rituales. El contenido de cada una de estas fases se presenta brevemente en el cuadro 7 y puede encontrarse más desarrollado en Loehr (1990).

Este modelo teórico elaborado por Loehr nos permite estructurar el periodo entre puntos para que los jugadores sigan unas rutinas que les permita saber a lo que tienen que atender en cada momento y que por lo tanto se vea favorecido su control emocional, su concentración y su autoconfianza.

En la figura 2 se presentan las estrategias señaladas por Loehr (1990) para

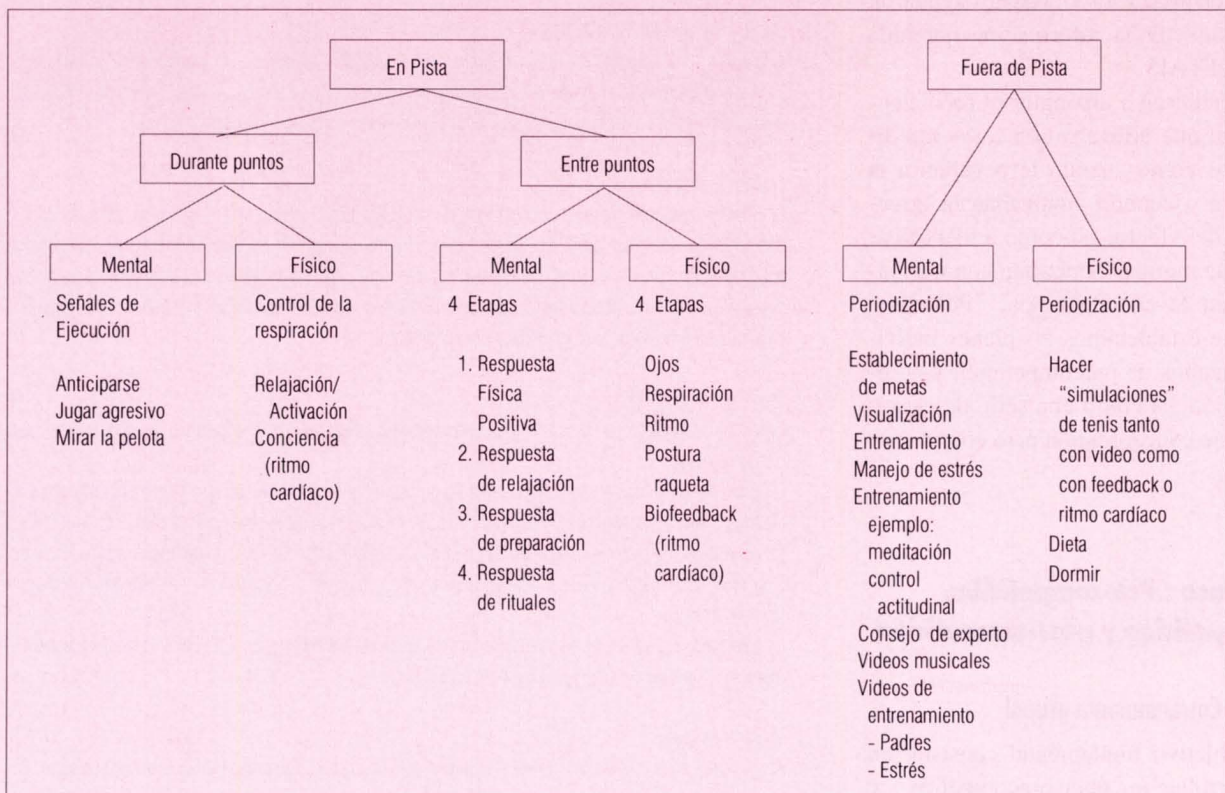


Figura 2. Estrategias de intervención psicológica en tenis.

Fuente: Loehr, J. (1990) Providing Sport Psychology Consulting Services to Professional Tennis Players. *The Sport Psychologist*, 4, 400-408.

entrenar en pista en las que se enfatizan los componentes mentales y físicos de las cuatro etapas de su modelo.

Podríamos entender el modelo de Loehr como una serie de rutinas que se establecen durante estos periodos para que los jugadores obtengan mayor control sobre la situación.

En el proceso de evaluación de la actuación de las jugadoras, el entrenador y yo tomamos algunas cintas de vídeo de las tres tenistas y analizamos su conducta entre puntos en algunos partidos. Ambos evaluamos la conducta de cada una de ellas rellenando un formulario del modelo de cuestionario que figura en el cuadro 3. Al día siguiente se realizaron los mismos pasos con las jugadoras. Una vez que éstas finalizaron su

evaluación personal, analizamos la forma en la que jugaba Martina Navratilova en una cinta de vídeo. En esta jugadora se apreciaban muy bien sus actuaciones en el periodo entre puntos, lo cual nos ayudó para poder establecer los objetivos en cada caso.

Las semanas que siguieron a ese día estuvieron dedicadas a analizar su actuación en pista durante los periodos entre puntos y a diseñar una cinta para cada una de las jugadoras cuyo contenido recogiese las conductas, pensamientos y sentimientos que tenían que introducir en cada fase. La elaboración se realizó de forma individualizada, respetando el estilo de cada una.

Después de varias sesiones en pista y en lugares de entrenamiento construi-

mos una cinta para cada una. En su elaboración se siguieron los siguientes pasos: primero elaboramos los pasos que tenía que seguir cada una durante estas cuatro etapas. A partir de estos datos grabé una cinta con estas secuencias de conducta para darles la "entonación" de cada periodo y posteriormente cada una de ellas grabó con su propia voz y con su propio ritmo esta misma información que también tenían por escrito. Era importante que lo viviesen como algo personal. Entrenamos esta técnica tanto en pista como en sala a través de la visualización. En pista durante las primeras sesiones utilizamos lo que Loehr denomina "tenis imaginario" que consiste en que los jugadores disputen un partido sin pelo-



ta contra un oponente inexistente pero al que deben imaginar. El jugador debe llevar a cabo todas las etapas y rituales aprendidos de forma que luego se conviertan realmente en una rutina que se dispara de forma automática cuando el jugador decide que así sea. Este ejercicio lo entrenaban durante 15 minutos 3 ó 4 veces por semana. A los dos meses estaba instaurado en la conducta de las jugadoras como algo automático. Mejoró notablemente el orden que llevaban en el partido y notaron que tenían mayor control de la situación. Ello ayudó a subir la confianza en ellas mismas. En cada una de ellas se observaron aspectos diferenciales, pero el resultado fue positivo en general.

En el entrenamiento de los periodos durante el punto y en los cambios de lado también seguimos básicamente el modelo de Loehr (véase figura 2). Como se señala en el modelo, los aspectos mentales más importantes durante el punto consiste en anticiparse, jugar agresivo y mirar la pelota; mientras que a nivel físico fundamentalmente hay que conseguir un buen control de la respiración y conseguir llevar un buen ritmo.

Durante los entrenamientos en pista, en la respiración entrenábamos los siguientes aspectos: a) inhalar cuando viene la pelota. b) exhalar cuando impactan la pelota. También utilizamos la técnica de llenar mejillas de aire y deshinchar al pegarle a la pelota. Elegimos entre una u otra técnica en función de las características de las jugadoras.

Respecto a los cambios de lado también entrenamos unas pautas generales para cada jugadora (como por ejemplo: sentarse, raqueta al lado de la silla, mirada focalizada, secarse el sudor, beber agua, recuperar energía, pensar en entrar en el próximo juego con ganas, imágenes energizantes, animarse).

### ii) *Post-Competición*

Noviembre, diciembre, enero y febrero fueron 4 meses de intensa actividad en el entrenamiento, tanto en pista como fuera de pista. Sabíamos que a partir de marzo las cosas iban a cambiar, iban a participar en muchos campeonatos y por consiguiente no podíamos vernos tan a menudo porque estarían fuera jugando. Así que había que estructurar la tarea sabiendo que nos veríamos de vez en cuando y por poco tiempo.

Dado que yo no asistía a todas las competiciones que jugaban fuera confeccioné una hoja de registro de conducta para cada partido en la que se analizaba retrospectivamente su funcionamiento psicológico en el mismo.

Cuando terminaban el partido rellenaban las hojas. En ellas especificaban cómo se habían visto a sí mismas en concentración, relajación, esfuerzo, nivel de activación, relajación, control emocional, pensamientos positivos, actuación en cambios de lado, etc., en cada set. Sobre todo nos interesaba analizar cómo habían estructurado su actuación entre puntos y durante el punto para averiguar donde habían estado los aciertos y los fallos, tanto a nivel técnico, táctico, físico como psicológico. Este tipo de análisis realizado cada día en el que jugaban el partido les servía a cada jugadora y al entrenador como punto de partida para comentar el partido y enfocar los futuros entrenamientos y partidos. En mi caso, las anotaciones nos servían para comentar su actuación cuando volvían a Valencia. El tipo de análisis post-partido nos ayudaba a interpretar también a qué atribuían sus aciertos y sus errores lo que nos orientaba sobre los aspectos motivacionales.

### iii) *Pre-competición*

Finalmente, de cara a la preparación para los partidos se preparó un plan de pre-competición para cada una. En tér-

minos generales éste incluía los siguientes aspectos:

1. *La noche anterior:* prepararse la bolsa con todas las cosas. Dormir las horas habituales. No pensar excesivamente en el partido. En el caso de pensar, buscar imágenes en las que cada jugadora se viese jugando al día siguiente con confianza.

2. *El día del partido.* Comida ligera. Comer algo cada dos horas (galletas, etc.). Decidir o revisar los objetivos del partido con el entrenador. Evitar las distracciones. Calentamiento: Estirar músculos sin forzar, tomar conciencia de las sensaciones del cuerpo, buscar la armonía del cuerpo-mente, se podía escuchar la música que a cada una le iba mejor. Buscar las imágenes en las que cada una se veía con confianza, con soltura en su juego. Pelotear el tiempo necesario. Decidir cómo iban a actuar si les tocaba servir o restar, así como qué lado de la pista utilizarían si les tocaba elegir. Una vez en la pista poner en funcionamiento todas las rutinas entrenadas y recordar que lo importante es ¡jugar cada punto!

Los planes diseñados para cada jugadora se entrenaron tanto de forma simulada en situaciones de entrenamiento como a través de la visualización.

### B. *Planificación individualizada*

Además del entrenamiento psicológico del grupo en estas tres situaciones se entrenó de forma individualizada las cuestiones personales y situacionales que requería cada una de las jugadoras. Así por ejemplo, una cosa que no estaba incluida en nuestro programa de entrenamiento fueron las lesiones. Sin embargo, a lo largo de este año algunas de las jugadoras estuvieron lesionadas durante un tiempo. En estos casos introdujimos el entrenamiento a través de la visualización.

No podían realizar entrenamiento físico ni entrenamiento técnico, de forma que planificamos junto con el entrenador las sesiones de trabajo semanalmente. Fuimos anotando los diferentes ejercicios que tenían que realizar. Entrenaban 1 hora por la mañana y 1 hora por la tarde. Las pautas generales que seguimos en el entrenamiento han sido desarrolladas en otro lugar (Atienza & Balaguer, 1994).

Cuando se incorporaron nuevamente a la práctica notaron ciertas diferencias respecto a otras épocas de lesiones. Aunque no realizamos ninguna evaluación cuantitativa, a nivel cualitativo tanto ellas mismas como el entrenador señalaron que no habían perdido el “tacto” como en situaciones anteriores.

## 5ª. Fase: Evaluación final

Una vez finalizada la intervención del presente año procedí a su evaluación. El tipo de evaluación que realizamos fue de diseño de caso único. Analizamos si existían diferencias entre las evaluaciones iniciales (pre-tratamiento) de cada una de las jugadoras y la evaluación final (post-tratamiento). Aquí cada jugadora era su propio control. Las diferencias entre ambos valores nos informaron si se había producido o no el cambio. Las medidas que utilizamos como ya hemos señalado en el transcurso del artículo fueron los autoinformes, las medidas fisiológicas (*sport-tester*) y las medidas conductuales.

El primer paso analizado consistió en averiguar si habíamos conseguido los objetivos establecidos.

Contábamos con las evaluaciones iniciales en cada una de las variables estudiadas, su evaluación tras el periodo establecido para su consecución y los valores de la última evaluación global en septiembre. De ahí que aunque en

este apartado vamos a analizar la evaluación global del programa de intervención, no hay que olvidar que la evaluación fue continua a lo largo del programa.

Respecto a los objetivos establecidos para el grupo (véase cuadro 6) cabe señalar que mejoraron en todos ellos pero que en el grado de mejora influyeron marcadamente las diferencias individuales.

En lo que se refiere a la planificación individualizada del entrenamiento, tanto en cuestiones personales como en situacionales, encontramos que dos de las jugadoras consiguieron los objetivos trazados; mientras que una de ellas no llegó a conseguirlo plenamente. Una de las variables mediadoras en este caso fue la motivación a largo plazo.

Finalmente para que las jugadoras evaluaran el programa de intervención les pedí que anotasen los aspectos positivos, los negativos y las sugerencias para el año siguiente. Una valoración sobre los aspectos positivos del entrenamiento psicológico realizada por una de las jugadoras informaba que éste había sido positivo para ella en los siguientes aspectos: a) para llevar más orden durante un partido; b) para no estar tan despistada; c) cuando estaba lesionada utilizaba la visualización y no perdía tanto tiempo, porque estaba entrenando mentalmente; d) para visualizar y entrenar un golpe cuando lo estaba cambiando; e) para llevar una estrategia y un calentamiento en orden antes de un partido; f) para no hablar tanto entre punto y punto. No señaló aspectos negativos ni sugerencias.

Si fuese a realizar una evaluación del programa en el momento actual utilizaría formularios estructurados o semiestructurados en los que se evaluarían todos los aspectos del entrenamiento realizados. Una guía para diseñar un cuestionario que se ajuste a cada pro-

grama puede encontrarse en Orlick (1986a) (véase Balaguer y Castillo, 1994, p. 345). Asimismo también sería conveniente utilizar algún instrumento como los señalados por Pérez Recio (1989) y Palmi (1992) para que el entrenador evalúe el programa.

## Conclusiones

Considero que el hecho de que el entrenamiento psicológico se incorporase y fuese visto por las jugadoras desde el principio como una parte más del entrenamiento fue debido fundamentalmente a la actitud del entrenador. El entrenador estuvo presente en los momentos importantes del entrenamiento psicológico, tanto en el proceso de intervención en pista como en los de aprendizaje de las técnicas psicológicas fuera de pista. El ejemplo más notorio fue todo el proceso de análisis, planificación y aprendizaje de las estrategias entre puntos y durante el punto señaladas.

Quiero resaltar la importancia de contar con un programa teórico que sirva de guía en la intervención psicológica. Considero que aunque con el tiempo cada psicólogo del deporte va integrando distintos modelos y va diseñando el suyo propio, durante los primeros años es conveniente contar con un modelo específico que oriente la intervención y que permita explicar el porqué de las diferentes conductas, cogniciones y emociones de los deportistas en las diferentes situaciones que se analizan. En el tenis, uno de estos modelos es el que utilizamos básicamente en nuestra intervención.

El modelo seguido no solo nos permitió orientar el entrenamiento psicológico sino que también nos ayudó a integrar los aspectos técnicos, tácticos, físicos y psicológicos en el entrenamien-

to y en el análisis conjunto de la actuación de las jugadoras en los partidos. El hecho de enfocar el entrenamiento como un todo en el que intervienen distintos profesionales coordinados por una figura que da unidad al entrenamiento considero que es una pieza fundamental del éxito en la consecución de los objetivos, sobre todo en un grupo de iniciación a la competición. En resumen, considero que el trabajo llevado a cabo durante este primer año, nos permitió conseguir los objetivos que nos habíamos propuesto al tiempo que posibilitó sentar los pilares para continuar entrenando de forma interdisciplinar.

## Bibliografía

- ATHENZA F., BALAGUER I. (1994). La práctica imaginada. En I. Balaguer (Dir) *Entrenamiento psicológico en el deporte. Principios y aplicaciones*. Valencia, Albatros Educación. 277-306.
- BALAGUER, I. (1990a). El entrenamiento psicológico en la iniciación a la competición profesional. Ponencia presentada al V *Simposium internacional para profesionales de la enseñanza del tenis*. Real Federación Española de Tenis. Publicaciones. 47-75.
- BALAGUER, I. (1990b). El entrenamiento psicológico en la iniciación a la competición profesional. Intervención psicológica en un grupo de competición femenino. Ponencia presentada al V *Simposium internacional para profesionales de la enseñanza del tenis*. Real Federación Española de Tenis. Publicaciones. 84-106.
- BALAGUER, I. (1993). El entrenamiento psicológico. En M. Crespo *Tenis*. Comité Olímpico Español. Madrid. Vol. II, 273-292.
- BALAGUER, I. (Dir) (1994). *Entrenamiento psicológico en el deporte. Principios y aplicaciones*. Valencia, Albatros Educación.
- BALAGUER, I., CASTILLO, I. (1994). Entrenamiento psicológico en el deporte. En I. Balaguer (Dir) *Entrenamiento psicológico en el deporte. Principios y aplicaciones*. Valencia, Albatros Educación pp. 307-347.
- BALAGUER, I., FUENTES, I., MELIA, J.L., GARCIA MERITA, M.L., & PEREZ RUCIO, G. (1993). El perfil de los estados de ánimo (POMS): Baremo para estudiantes valencianos y su aplicación en el contexto deportivo. *Revista de Psicología del Deporte*, 4, 39-52.
- JACOBSON, E. (1938). *Progressive Relaxation*. Chicago: University of Chicago Press.
- LOCKE, E., & LATHAM, G. (1991). Establecimiento de objetivos en el deporte. En J. Riera, & J. Cruz. *Psicología del deporte. Aplicaciones y perspectivas*. Barcelona, Martínez Roca. 140-164.
- LOEHR, J. E. (1982). *Mental Toughness Training for Sports*. Stephen Greene Press, Massachusetts.
- LOEHR, J. E. (1989). *Entrenamiento mental aplicado al tenis*. Madrid 16 y 17 de Noviembre.
- LOEHR, J. E. (1989) Mental training for tennis. En J.L. Groppel, J.E. Lochr, D.S. Melville, & A.M. Quinn. *Science of coaching tennis*. Champaign, Illinois, Leisure Press. 251-264.
- LOEHR, J. E. (1990) Providing Sport Psychology Consulting Services to Professional Tennis Players. *The Sport Psychologist*, 4, 400-408.
- LOEHR, J.E. (1990). *El juego Mental*. Madrid, Tutor.
- MARTENS, R. (1982). *Sport competition anxiety test*. Human Kinetics Publisher.
- MCNAIR, D.M., LORR, M., & DROPPLEMAN, L.F. (1971). *Manual for the Profile of Mood States*. San Diego, C.A.: Educational and Industrial Testing Service.
- NIDIFFER, R.M. (1976). Test of Attentional and Interpersonal Style. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34, 3, 394-404.
- PAIMI, J., BURBULLA, R., & OUIVA, J. (1989). La práctica imaginada (imagery) para la mejora del rendimiento del viraje de culbute en estilo crol de natación. *Revista de Investigación y Documentación sobre las ciencias de la educación física*, nº 11, 7-15.
- PEREZ, G. (1989). *Entrenamiento psicológico. Informe de investigación*. Dirección General de L'Esport. Generalitat de Catalunya.
- RUSHALL, B.S. (1988) Características conductuales de los campeones. *Apunts*, XXV, 75-82.
- RUSHALL, B.S. & WIZNICK, K. (1985). Athletes Assessment of Coach. The Coach Evaluation Questionnaire. *Canadian Journal of Applied Sports Sciences*.
- RYCKMAN, R.M., ROBINS, M.A., THORTON, B., CANTRELL, P. (1982). Development and validation of a physical self-efficacy scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 891-900.
- SPIELBERGER, C.D., GORSUCH, R.L., LUSHINE, R.E. (1970). *STAI Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (Self Evaluation Questionnaire)*. Palo Alto, California, Consulting Psychology Press.
- VIALEY, R.S. (1986). Conceptualization of Sport Confidence and Competitive Orientation. Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology*, 8, 221-246.
- WEINBERG, R. S. (1988). *The Mental Advantage*. Leisure Press, Illinois.