

APLICACIONES DE LA PSICOLOGIA AL TENNIS D'ALT NIVELL

Resum

En aquest article es repassen les demandes psicològiques en envolten els tennistes d'alt nivell i que aquests han d'afrontar des que inicien la seva formació fins que assoleixen l'alt nivell, i també posteriorment quan han de mantenir-lo. Mitjançant tres exemples de fenòmens comuns en tennis, demostratius de la importància dels aspectes psicològics per al rendiment, s'introdueixen diferents formes d'intervenció i entrenament psicològics. Aquestes intervencions es poden adreçar a millorar les conductes en competició i a fer que el tennista sigui més positiu, persistent i estigui més concentrat en el seu rendiment, o bé a aconsellar-li i dotar-lo de recursos perquè pugui fer front a les demandes socials que porta implícit l'èxit del tennista. Finalment, es fa una llista d'algunes publicacions recents amb les quals el lector interessat pot ampliar la seva informació sobre psicologia i tennis.

Paraules clau: psicologia, tennis, entrenament psicològic, plans de competició.

“He vist jugadors que en una sessió practiquen un sol tipus de cop i se'n van com si res. No recreen situacions reals que passen durant el partit. La majoria hauria de comptar amb un programa de preparació ben variat i tenir en compte els aspectes psicològics. Els millors ho

fan així, per això precisament són els millors”, Martina Navratilova (Dayton, 1994).

El terme esport als nostres dies encara és sinònim d'una activitat alegre i en la qual un s'ho pot passar bé. És més, gràcies a investigacions procedents de la psicologia de l'esport sabem que la pràctica regular d'activitat física té un efecte molt beneficiós en la salut de les persones (hi ha dues bones revisions del tema: ISSP, 1992; Blasco, 1994). Tanmateix, més o menys regularment som bombardejats amb notícies alarmants que provenen del món de l'esport. I el del tennis no n'és una excepció. Així, hem pogut veure exemples com el d'una jove professional “cremada” i retirada del tennis als 17 anys, una altra esportista agredida per un espectador i que no ha pogut tornar a jugar, i encara una més complicada en afers de drogues i delinqüència. El tennis masculí no n'és una excepció i hi destaquen alguns fets tals com tennistes multimilionaris totalment arruïnats ben joves, nois que prometen però que no arriben...

Aquesta mena de notícies no és privativa de l'alta competició, però sembla que és allí on més es produeixen. Però ens temem que aquesta aparent “abundància” de casos només és el reflex de la magnificació que en fan els mitjans de comunicació, pel sol fet que es tracta de persones famoses amb les quals és fàcil fabricar una notícia. Només cal pensar en el nom-

bre de practicants per deduir que aquestes notícies espectaculars són mínimes. De tota manera, és rigorosament cert que el món del tennis és possiblement un dels més visibles dins l'esport mundial. S'hi poden obtenir grans beneficis personals, socials i econòmics. Però també és veritat que aquests beneficis tenen unes contrapartides en termes de costos d'adaptació a les demandes que presenta l'ambient als esportistes que estan a l'elit igualment importants. I no necessàriament els joves que comencen a destacar o aquells que arriben a aconseguir uns nivells de rendiment elevats estan preparats per afrontar aquestes demandes. De fet, se'ls demana que siguin uns genis amb la raqueta i que a més siguin bons relacions públiques, que tinguin cura de la imatge i que donin als mitjans de comunicació allò que volen (la qual cosa significa sovint actuar de manera diferent de com s'és); que siguin prou hàbils com per confiar la seva preparació i la gestió de la seva imatge i diners a persones capaces i d'absoluta confiança; i que, a més, siguin capaços d'entrenar prou com per mantenir el seu nivell o millorar-lo. Finalment, se'ls exigeix que rendeixin a la pista amb un nivell altíssim i constant. Perquè si no, ja se sap, perden punts, el rànquing baixa i tot són crítiques.

Per acabar de ser equànimes, hauríem de considerar si realment hi ha més casos “noticiables” en el tennis que

en altres activitats de la vida. O, d'una altra manera, si el que veiem en el tennis no és més que un reflex d'allò que passa en tota la nostra societat. La resposta ha de ser probablement que no. I això per dues raons que ja hem destacat més amunt. D'una banda, l'activitat esportiva actua en certa mesura com a "vacunadora" davant de molts problemes psicològics propiciant per ella mateixa benestar psicològic. L'altra raó pot ser que el nombre dels casos d'esportistes "cremats" és sensiblement més baix que el d'aquells que obtenen compensacions suficients d'aquella activitat que tantes satisfaccions els produeix.

Hi ha un altre aspecte apassionant en el tennis, i en l'esport en general, i és la capacitat humana de ser capaços de millorar el rendiment. La lluita dels jugadors per aconseguir una major perfecció en el seu joc en una situació pública, en un aquí i ara a la pista. L'espectador reconeix el que fa que el seu joc s'adapti més i aconsegueixi eludir els obstacles del rival. Una part importantíssima d'aquest rendiment té a veure amb aspectes psicològics. No n'hi ha prou de tenir la millor tècnica, la més clara visió tàctica o el físic més potent, sinó que el tennista ha de tenir altres armes per aconseguir que aquelles altres qualitats es demostrin en la competició. Guanya aquell que és capaç de fer valer aquests poders a la pista en el precís moment en què està jugant. Es tracta del que comunament els comentaristes i el públic anomenen afany de superació, coratge, esperit de lluita, capacitat combativa, serenitat, capacitat de recuperació, etc., i que és consubstancial del tennis d'alta competició.

La psicologia de l'esport no és més que l'aplicació dels coneixements generats per la psicologia a aquells



Javier Sánchez Vicario

que fan esport. Gràcies a una tasca d'anys de recerca, de treball a les pistes i els camps esportius, i de reflexió sobre tot això, s'han anat creant i perfeccionant mètodes i tècniques que han demostrat que són útils per als esportistes. I aquesta psicologia de l'esport ha arribat a un grau de desenvolupament tal als nostres dies que avui disposem d'un cos de coneixements i experiència que ens permet ajudar els esportistes a assolir les seves fites. Aquesta afirmació és vàlida en dos sentits. Un de positiu, que consisteix a entrenar els esportistes perquè siguin més eficaços en l'entrenament i la competició gràcies a un entrenament psicològic ben fonamentat. En un altre sentit ens referim a l'ajuda que pot prestar el psicòleg a l'esportista per superar aquelles barreres que no es refereixen al joc a la pista, sinó a la vida més enllà del tennis. Com que en el present article no podem fer una exposició extensiva sobre tot el que es pot parlar de psicologia i tennis, hem optat per explicar tres exemples que, tot i que no exhaurixen el tema, poden servir perquè ens fem una idea

de temes en els quals la psicologia aplicada no només pot ajudar a comprendre, sinó que disposa de recursos per intervenir i millorar aquests processos.

Fet 1: morir d'èxit: un fenomen força comú en tennis

Solem creure que els esportistes que arriben a l'èxit han de tenir grans facilitats per continuar la seva carrera esportiva. La imatge que ens arriba dels mitjans de comunicació se centra en l'èxit i el missatge és força unidireccional: aquest esportista ha aconseguit el màxim, a partir d'ara ha de seguir en aquesta línia. I no pensem en detalls com que aquests esportistes pot ser que no siguin capaços de mantenir un ritme d'entrenament i descans similar al que portaven abans perquè les seves agendes sempre estan plenes de compromisos amb la premsa, institucions, patrocinadors, admiradores, etc. Un altre canvi important es produeix en les relacions personals. Un tennista amb èxit genera grans ingressos econòmics i necessàriament hi ha gent

molt hàbil disposada a “ajudar”. Els amics poden caure en la temptació de col·locar l'esportista en un pedestal, i per al tennista és veritablement difícil diferenciar si el tracte dels altres cap a ell és per la seva persona o pels seus èxits.

Aquest fenomen és fàcil d'observar per a qualsevol que visqui el món del tennis una mica de prop. A més de la nostra experiència, podem consultar treballs (com ara Kreiner-Phillips i Orlik, 1993) que mostren com de tots els esportistes campions mundials de diversos esports, només un terç va ser capaç d'afrontar amb èxit les demandes afegides que acompanyen el seu èxit, i de continuar guanyant. Els dos terços restants no van ser tan capaços i no van tornar a reeditar l'èxit.

Les demandes socials és un dels temes als quals hem de prestar atenció si pretenem entendre els determinants de la conducta d'un jugador de tennis d'alt nivell.

Per tot això, és convenient i necessari per a un tennista d'alt nivell tenir recursos en la seva conducta per manejar tot aquest ambient social. Els mateixos esportistes que han passat per això ens ofereixen alguns consells (Gould, Jackson & Finch, 1993), com els que esmentem a continuació:

- Buscar i desenvolupar capacitats mentals per aprendre més sobre l'entrenament psicològic.
- Desenvolupar altres facetes de la vida fora de l'esport, com ara la feina, l'educació o els amics. D'aquesta manera, si tens problemes en l'esport podràs recolzar-te en altres temes que et faran sentir bé i dels quals t'enorgulliràs.
- Entrenar més i millor desenvolupant habilitats de maneig del temps (incloent adonar-se de quan s'ha de deixar el tennis) i recordar que s'ha d'entrenar fort i no donar res per fet.

El psicòleg de l'esport és un expert en l'anàlisi del funcionament del subjecte en relació amb els sistemes socials que l'envolten, i més que oferir consells, el que fa és ensenyar a l'esportista com establir les seves relacions socials, quines són les seves maneres d'enfrontar-s'hi i com pot millorar aquestes capacitats seves per aconseguir millor els objectius. En certa manera “entrena” el tennista perquè pugui suportar l'allau social i sigui capaç de seguir entrenant i rendint amb garanties.

Fet 2: nens que entrenen i viuen per i per al tennis

Els determinants socials de què parlem apareixen ja des del moment en què s'inicien en edats molt primerenques els joves tennistes. Darrerament ha saltat a l'actualitat informativa el cas de la nena valenciana Estefanía Fernández amb un contracte milionari als nou anys. És evident que es tracta d'un exemple extrem, però representa d'alguna manera tots aquells nens que comencen a fer tennis perquè els agrada i als quals el seu ambient, pares i entrenadors empenyen perquè aconseguixin l'alt rendiment sense tenir cap certesa de les seves

possibilitats. I, la veritat és que és molt difícil mantenir un bon equilibri entre la consecució dels avenços necessaris per no quedar-se endarrere en la cursa per arribar a l'alt nivell d'una banda, i la cura necessària del desenvolupament harmònic de totes les potencialitats del nen de l'altra. El dilema està servit i ja diem que no té una solució fàcil. Però conèixer-lo i no pressionar sense mesura el nen que comença és el primer pas per evitar que els problemes apareguin.

Els psicòlegs sabem del cert que no n'hi ha prou de saber que el perill existeix perquè es posin en marxa conductes tendents a evitar-lo. Per això, és necessari exercir altres accions que puguin adoptar formes variades. Aquestes accions han de ser preferentment indirectes. Amb això volem dir que no cal que el psicòleg intervingui directament amb el nen. Una d'elles és el consell als pares. Els pares poden consultar amb un psicòleg per conèixer com poden ajudar els seus fills per obtenir el màxim guany dels seu esport respectant i assegurant-ne el benestar. El psicòleg de l'esport anima el pare a invertir en el seu fill, i pot ajudar-los tots dos a assolir els beneficis derivats de la pràctica de l'esport infantil. Tot seguit comentarem alguns continguts d'aquest tipus de consell. Per exemple, es tracten les raons per les quals el nen fa esport, quins valors aprèn i per quins motius ho podria arribar a abandonar. Es donen pautes clares per ajudar el pare a incrementar l'autoestima del seu fill. També es tracten les conductes i els sentiments del mateix pare davant l'activitat esportiva del seu fill i se l'instrueix en pautes clares i senzilles perquè sigui un bon model per al fill. Un altre tema important és tractar els aspectes sobre els quals ha d'estar ben informat el pare quan ha de parlar amb l'entrena-

- No témer millorar i assumir riscos com a tennista.
- Aprendre a filtrar la informació i les recomanacions d'aquells que apareixen, ja que és segur que es rebran grans quantitats de consells bons i dolents.
- Treballar per mantenir-se positiu, i centrar-se en el fet de rendir per a un mateix i fent-ho tan bé com es pugui. No caure en el parany de sentir que s'ha de ser perfecte sempre perquè és el que s'espera d'un campió.
- Buscar i utilitzar el suport social. Fer servir la família, els amics i entrenadors per recolzar-se, millor que mirar d'afrontar tota la pressió tot sol.

dor del fill. S'explora la utilitat d'aquesta comunicació tant per evitar problemes com per ajudar l'entrenador en el seu treball d'educar el seu fill.

L'assessorament a entrenadors és igualment eficaç en aquest sentit. El psicòleg pot oferir maneres d'adaptar l'ensenyament i la comunicació al nen tennista, i fins i tot pot col·laborar amb l'entrenador per aconseguir una millor comunicació per part dels pares.

Fet 3: tennistes amb un gran nivell de joc, però que no obtenen els èxits que els corresponen per la seva classe

Als nostres dies ningú no dubta de la importància que tenen els aspectes psicològics en el rendiment competitiu en el tennis. La cita de Navratilova que obre aquest article n'és una bona mostra. Tanmateix, el seu entrenament no està estès en una proporció similar. Una de les raons és la manca de tècnics especialitzats en l'àrea. Però una altra raó la constitueix un cert desconeixement dels mètodes i les tècniques concrets d'entrenament psicològic existents. En les línies que segueixen intentarem suplir una mica aquest dèficit informatiu amb alguns exemples. Hi ha un tercer motiu, i és un cert aire d'estrany i vergonyós que acompanya el fet de consultar amb un psicòleg. Ningú diu que a un tennista li falti físic només perquè el vegin fent preparació física, i molt menys que sigui dolent perquè entrena la tècnica. Però, ai si se sap que està entrenant amb un psicòleg! Afortunadament la lògica s'està imposant a poc a poc i aquest darrer obstacle cada vegada és menys freqüent.

L'esport del tennis és una activitat en què domina la precisió unida a la velocitat. Sota aquestes premisses cal prendre decisions i ser capaç de prendre al voltant de 1.000 decisions (es tracta d'una xifra mitjana) seguides, i cada una d'elles en un temps molt curt. El jugador, en funció de creences i expectatives prèvies, va aconseguint un cert nivell de rendiment que és analitzat en cada una de les aturades del joc. L'estructura del tennis és així: jugues amb una intensitat alta, atures aproximadament mig minut i tornes a jugar... El "joc mental" consisteix a ser capaç d'adaptar-se a aquest ritme. Això inclou ser capaç d'activar-se, desactivar-se i tornar-se a activar durant hores. Però també, i el més important, és saber integrar el que està passant, i malgrat això, és a dir es guanyi o es perdi, poder mantenir el millor nivell de joc que som capaços de realitzar. El jugador experimentat normalment sap com analitzar per després ser capaç de "actuar sense que el pensament el paralitzi", o el que és el mateix, sap com concentrar-se en la jugada que farà a continuació. I això no s'improvisa, sinó que és quelcom que es construeix a poc a poc i cal tenir en compte que és susceptible de perdre's per la influència d'experiències posteriors. El jove tennista va aprenent progressivament a concentrar-se i a mantenir el nivell de tensió física apropiat. Però també va tenint experiències que ha d'anar integrant i que poden canviar la seva manera de jugar. Vegem un exemple d'un procés d'aquest tipus perquè puguem entendre amb posterioritat com es pot entrenar.

S'està jugant un punt important i el nostre jugador exemple el perd. Només és una altra bola més perduda, però com que per a aquest tennista era tan important comença a pensar "això

és un desastre, ara perdre el partit", i s'enfada "no havia d'haver jugat d'aquesta manera". Centrat en aquests pensaments va a l'acció següent, servei o restada, i aparentment està preparat, però la seva atenció i confiança estan lleugerament minvades per aquests pensaments que hem descrit. Per culpa d'aquesta petita davallada de concentració i decisió la seva execució és lleugerament pitjor, la qual cosa fa que perdi el següent punt. "Això és un desastre", "així no podré remuntar"... són algunes de les reaccions davant d'aquest nou fet. Així doncs, davant d'un fet terriblement comú en tennis com és perdre un punt, es desencadena una reacció que no ajuda en res el tennista a executar. I el que hi ha en mig del fet (perdre el punt) i la reacció del nostre tennista (enfadat i pensaments negatius) no és més que el funcionament psicològic del jugador; és a dir, es tracta d'una cosa que "posa" ell mateix. El nostre jugador ha "llegit" el resultat de la jugada com a catastròfica i la seva conducta posterior ha estat afectada per aquesta nova manera d'estar en el partit.

Lògicament, el nostre jugador no sap que s'ha posat ell sol en aquesta situació, ni té per què conèixer els mecanismes psicològics que han intervingut. De tota manera, el lector ha de notar que si ha viscut la situació, el fet de perdre aquella bola, d'una manera negativa per culpa dels seus mecanismes psicològics, és perfectament possible que aconsegueixi veure-la d'una manera diferent, ja que depèn exclusivament d'ell. En el fons d'aquesta manera de viure el punt hi ha, per les raons que sigui, una percepció d'amenaça. El nostre tennista té present en aquest precís instant que perdre aquell punt és molt més que això. Té por de perdre molt més (els següents punts, el joc, el set, el partit,

i també la seva autoestima, la bona opinió que tenen els altres d'ell, etc.). I això el paralitza. No importa que aquest pensament sigui irracional, ell ho creu i en aquesta creença dispara les seves emocions que fan que el seu braç s'encongeixi i la seva concentració es perdi.

El nostre jugador, si hagués rendit bé psicològicament, podria haver pensat que aquella bola la va perdre perquè no va córrer prou per col·locar-se correctament i que s'havia de centrar més per aconseguir-ho en les jugades següents. A partir d'aquí podria haver-se dedicat a caminar amb calma i a fer un parell de respiracions profundes per calmar-se i ser més eficaç en la restada o el servei. I mentre es dirigeix a la seva posició pensarà en el tipus de joc que l'intentarà fer el seu oponent i en com superar-lo. I sentirà que s'ho passa bé amb el desafiament que li suposa superar-lo! Gràcies a haver establert un bon estat d'ànim i un correcte nivell d'activació segurament li resultarà més fàcil concentrar-se i fer les seves conductes de servei o restada amb més eficàcia... i és molt més probable que guanyi el següent punt!

La gent en general i els tennistes en particular creuen que aquesta mena de conductes són "innates" o "que es tenen o no es tenen". Aquesta és una creença falsa que es manté malgrat que tots hem vist casos de tennistes que unes vegades es comporten amb una gran concentració i determinació i altres no, i que hi ha tennistes que han estat capaços de rendir a un gran nivell i després han perdut aquesta capacitat. La gent pot canviar la seva conducta, malgrat que no és fàcil, i els tennistes són gent. Igual que es pot entrenar un tennista perquè millori el seu drive o la seva resistència, és possible millorar la seva concentració.

Els psicòlegs de l'esport han anat creant i perfeccionant mètodes i tècniques per entrenar aquests aspectes. El psicòleg actualment més famós del món del tennis, James E. Loher, va desenvolupar (1993) una "estratègia d'entrenament de l'execució entre punts" per als partits de tennis, partint del fet que del temps total de partit només s'està en joc entre un 20 i un 10% depenent de la superfície, i de la presumpció que els patrons de pensament i conducta en el temps de no-joc juguen un paper molt important en l'execució motriu durant el joc. Aquest tipus d'estratègies tenen el seu primer exponent en Rushall (1979) i van ser desenvolupats amb diversos equips olímpics canadencs amb vista als Jocs Olímpics de Montreal. Loher va fer un gran desenvolupament de l'anàlisi de les conductes dels tennistes d'alt nivell que va conduir a la seva definició de la "seqüència de les quatre etapes": 1. resposta física positiva; 2. resposta de relaxació; 3. resposta de preparació i 4. resposta ritual. Atès que està publicat en castellà (Loher, 1990), remetem el lector interessat a aquesta font.

Seguint el model proposat per Rushall ja esmentat més amunt, nosaltres hem anat desenvolupant una metodologia per construir rutines que abracin no només una situació concreta de la competició com la conducta entre punts, sinó totes aquelles situacions que són importants per al rendiment. En el nostre treball (Pérez, 1987a, 1987b, 1995; Pérez, Marí i Font, 1993) intentem considerar totes les situacions que es donen en una competició des del moment en què l'esportista es comença a preparar. Això és el Pla de Competició. Per a cada una d'aquestes situacions intentem dissenyar i posteriorment entrenar quines són les millors conductes per obtenir el resultat competitiu de-

sitjat. A continuació presentem un exemple molt simplificat d'un d'aquests plans de competició. Es tracta d'un exemple hipotètic en el qual es barregen conductes de diversos tennistes. Malgrat perseguir uns mateixos objectius, cada tennista té unes característiques pròpies respecte de la seva capacitat per controlar la seva concentració o per controlar el seu nivell de tensió, que fan necessari sempre individualitzar per a cada tennista els continguts del pla de competició. Per tant, l'exemple que segueix té una finalitat il·lustrativa. A més, el lector ha de tenir en compte que es descriuen les conductes amb molt de detall perquè es puguin entendre. En un pla concret d'un tennista aquestes descripcions poden ser molt més esquemàtiques i senzilles (vegeu el quadre 1).

Insistim en què aquest exemple només és il·lustratiu, no una recepta que serveixi per a tothom. Només es tracta d'un exemple vàlid per a una persona i un moment de coneixement del seu esport donats. És el psicòleg de l'esport qui ajudarà a construir, adaptar i perfeccionar aquest pla per a cada situació i subjecte particulars.

Però òbviament, l'entrenament no s'acaba amb el pla, sinó que aquest és el principi. A partir de la descripció de l'ordre correcte de les conductes del tennista cal establir una metodologia per entrenar-les. I aquesta metodologia ha d'incloure com fer-ho per arribar a la situació de competició amb un gran nivell d'estrès en aquesta (vegeu Pérez, Marí i Font, 1993). Els psicòlegs de l'esport disposen de tècniques i mètodes per aconseguir aquests resultats. Exemples d'aquestes tècniques són la visualització, la relaxació, el modelament de la competició, el *centering*, etc. No podem entrar en detalls per raons d'espai. El lector interessat pot trobar-ne un

compendi fet per alguns dels millors especialistes mundials en la matèria en el llibre de Williams (1991), i també pot ser d'ajuda el llibre de Harris (1992).

Volem advertir que no s'acaben aquí, ni de bon tros, els coneixements que aporta la psicologia. Només n'hem fet una petita selecció d'alguns per tal que el lector es pugui endinsar en aquest apassionant món. Hi ha molta investigació (vegeu alguns exemples de treballs realitzats als darrers anys en la bibliografia) sobre els aspectes psicològics del tennis. Per acabar descriurem per damunt una d'aquestes investigacions (Anshel i Wrisberg, 1993). Gràcies a ella veurem com és possible fer experiències controlades en les quals distingirem quines conductes són més apropiades per aconseguir un cert rendiment, i que gràcies a elles podem millorar els mètodes i els continguts de l'entrenament.

La decreixença de l'escalfament (DC) és un fenomen que es dona en quasi totes les tasques motrius. Consisteix en una decreixença temporal en l'execució tècnica que es produeix després d'un interval de descans. Amb això volem dir que si estem entrenant un gest tècnic i fem una pausa d'un minut o més, els primers cops després d'aquest descans seran d'un nivell més baix. Aquest efecte és breu i només es manifesta en les primeres execucions després del descans. Hi ha un treball realitzat en tennis en què es va estudiar com combatre aquest efecte. Es van experimentar diversos procediments: un grup de control només va descansar, un grup va escalfar corrent, un altre va imaginar el servei, un altre copejava la pilota amb la raqueta contra el terra i recollien la pilota amb l'altre mà i un altre copejava la pilota amb la raqueta sense pilota. L'únic siste-

SITUACIÓ	CONDUCTES
NIT ABANS	Si conec el contrari ja he establert les tres idees principals de tàctica per jugar. Preparo bé i m'asseguro que tingui a punt tot el material. Vaig a descansar amb temps suficient.
AIXECAR-ME	M'aixeco com a mínim 3 hores abans del partit. Vaig a fer una mica de trot suau (15'). Després, dutxa i esmorzar lleuger i repassar tot el material, que no falti res.
DESPLAÇAMENT	Ara l'únic que he de fer és estar tranquil. Per a això escolto música i em distrec parlant o pensant en temes diferents del tennis.
ARRIBADA	Controlo on jugaré, on i a quina hora escalfaré i amb qui. Evito la gent, sóc cortès però ferm.
ESCALFAMENT GENÈRIC	Estiraments amb atenció en les sensacions. Pujo el <i>ritme</i> a poc a poc. Escalfar braços i cames és important.
ESCALFAMENT ESPECÍFIC	Començo el piloteig deixant que surti la tècnica. Escalfo cada cop tècnic sense que importi el rendiment.
SERVEI (ESTRATÈGIA D'ENTRADA)	<ol style="list-style-type: none"> Mentre vaig al lloc del servei faig una respiració profunda. Vaig botant la pilota amb la raqueta i noto que tinc els músculs deixats anar. Em col·loco en posició i faig tres bots a la pilota mentre comprovo que estic en equilibri. Concentro la meua atenció en un punt en què vull sacar i imagino el meu servei. Llanço i saco. <p><i>Situacions especials</i></p> <ul style="list-style-type: none"> En el segon servei el procediment de concentració és exactament el mateix. Si em noto tens o cansat vaig més lent al lloc del servei i faig més bots en rebre la pilota per tal d'ajustar la tensió del braç. <ul style="list-style-type: none"> Quan no tinc clar com he de fer la jugada no hi ha pressa. Faig una respiració i miro de veure la jugada amb calma.
RESTADA	<p>Quan el contrari es col·loca en la posició:</p> <ol style="list-style-type: none"> Respiro. Miro la figura del que saca mentre tinc en tot moment els peus actius. Reaccio amb velocitat i amb decisió en el cop. <p><i>Situacions especials</i></p> <ul style="list-style-type: none"> En cas que el contrari s'aturi per qualsevol motiu o perdi temps intencionadament, és molt important no perdre la concentració pensant. Simplement, el que he de fer és aturar el procediment i relaxar-me un moment, fer uns moviments i tornar a començar el procediment, tan aviat com l'adversari es torni a col·locar en posició.
FINAL DE PUNT	<ol style="list-style-type: none"> Si analitzo el que ha passat (hagi guanyat o perdut), només és un moment. Després esborrar. Mentre vaig a sacar o a restar em centro a mantenir el ritme. Agressivitat i activació juntes. Faig servir paraules d'ànim. Això ho he de fer amb decisió. No em deixo anar. Una vegada en el lloc de servei o restada inicio la meua estratègia. <p>En boles dubtoses o decisions del jutge que em perjudiquen l'únic que faig és donar a conèixer la meua opinió amb fermesa, i si cal demano conformitat als jutges. Una vegada s'ha decidit torno a la meua pauta amb més interès que mai. Només és un punt més i si m'altera jo en seré l'únic perjudicat.</p>
DESCANSOS	Beure des del primer descans, assecar-me i descansar és important. Si cal, repasso les idees bàsiques de la tàctica i decideixo si estic ben centrat.

Quadre 1

ma que va eliminar el DC va ser l'execució de pràctica de servei. Per tant, després d'una pausa llarga en l'entrenament de tècnica sembla indicat fer uns quants moviments sense

bola del gest que estem treballant, abans de passar a fer-ho amb la pilota. Deixem el lector que faci els seus càlculs i la interpretació d'aquest fenomen durant el partit.

Bibliografia

Hi ha alguna bibliografia de psicologia de l'esport específica de tennis, tot i que la majoria es troba en anglès. Tot seguit fem una llista d'alguns llibres que no hem esmentat en el text, però que poden ser interessants per a aquelles persones interessades a aprofundir en aquest tema. A continuació s'esmenten també alguns articles específics de tennis publicats recentment que investiguen aspectes psicològics en tennis.

Llibres:

- GALLWEY, W. (1974): *The inner Game of Tennis*. Nueva York, Random House.
- NIDEFFER, R. (1985): *Athletes guide to mental training*, Champaign, Human Kinetics.
- NIDEFFER, R. (1992): *Psyched to Win*. Champaign, Leisure Press.
- WEINBERG, R. (1988): *The Mental Advantage*. Champaign, Leisure Press.

Articles:

- BALAGUER, I. i ATIENZA, F. (1994): Principales motivos de los jóvenes para jugar a tenis. *Apunts de medicina de l'esport*, 31, 285-300.
- DAW, J. i BURTON, D. (1994): Evaluation of a comprehensive Psychological Skills Training Program for Collegiate Tennis Players. *The Sport Psychologist*, 8, 37-57.
- EBBECK, V. (1994): Self-Perception and Motivational Characteristics of Tennis Participants: The influence of Age and Skill. *Journal of Applied Sport Psychology*, 6, plain D 71-86.

- NEWTON, M. i DUDA, J.L. (1993): Elite Adolescent Athletes' Achievement Goals and Beliefs Concerning Success in Tennis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15, 437-448.
- MCPHERSON, S.L. i FRENCH, K.E. (1991): Changes in Cognitive Strategies and Motor Skills in Tennis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 13, 26-41.
- RICHARDSON, P.A., ADLER, W. i HANKES, D. (1988): Game, Set, Match: Psychological Momentum in Tennis. *The Sport Psychologist*, 2, 69-76.
- WEINBERG, R., GROVE, R. i JACKSON, A. (1992): Strategies for Building Self-Efficacy in Tennis Players: A Comparative Analysis of Australian and American Coaches. *The Sport Psychologist*, 6, 3-13.

Referències

- ANSHEL, M.H. i WRISBERG, C. A. (1993): *Reducing Warm-up Decrement in the Performance of the Tennis Serve*. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 15, 290-303.
- BLASCO, T. (1994): *Actividad Física y Salud*. Barcelona. Martínez Roca.
- DAYTON, A. (1994): Martina Navratilova: a por Wimbledon. *Fortuna Sports*, 64, 84-91.
- GOULD D, JACKSON S.A. i FINCH L.M., (1993): Life at the Top: The Experiences of U.S. National Champion Figure Skaters. *The Sport Psychologist*, 7, 354-374.
- HARRIS, D. y HARRIS, B. (1992): *Psicología del Deporte: integración mente-cuerpo*. Barcelona. Hispano-Europea.
- KREINER-PHILLIPS, K. y ORLIK, (1993): Winning after Winning: The Psychology of Ongoing Excellence. *The Sport Psychologist*, 7, 31-48.
- LOHER, J. E. (1990): *El juego mental*. Tutor.
- LOHER, J. E. (1993): The development of a cognitive-behavioral between points intervention strategy for tennis. Actes del 8è Congrés Mundial de la International Society of Sport Psychology. 104-115.

- INTERNATIONAL SOCIETY OF SPORT PSYCHOLOGY (1992): Physical activity and Psychological Benefits: A position Statement. *The Sport Psychologist*, 6, 199-203.
- PÉREZ, G. (1987a): Estratègies d'afrontament. *Apunts d'Educació Física*, 9, 32-36
- PÉREZ, G. (1987b): Entrenament psicològic amb velocistes i tanquistes, Actes de les IV Jornades de l'Associació Catalana de Psicologia de l'Esport (ACPE).
- PÉREZ, G., MARI, J. i FONT, J. (1993): CAR: Entrenamiento Psicológico para los Juegos Olímpicos de Barcelona 92. *Revista de Psicología del Deporte*, 3, 67-79.
- PÉREZ, G. (1995): Planes de Competición. (En prensa).
- RUSHALL, B.S. (1979): *Psyching in Sport*, Londres: Pelham.
- WILLIAMS, J. (Ed) (1991): *Psicología Aplicada al Deporte*. Madrid, Biblioteca Nueva.