

# **PRÁCTICA PROFESIONAL**

COORDINADOR: ENRIQUE JAVIER GARCÉS DE LOS FAYOS RUIZ

## PRÁCTICA PROFESIO-

# UN CASO DE INTERVENCIÓN EN TENIS

José Carlos Jaenes Sánchez\*

A modo de preámbulo, indicar que como bien subyace en el trabajo de García-Mas (1999), es importante que la verdad científica que supone la psicología —del deporte en este caso— debe ser aplicativa y añadiría que utilizable por los responsables técnicos, de ahí presentar esta propuesta de trabajo práctico que puede ser de utilidad tanto a psicólogos como a entrenadores de tenis.

Se trata de un jugador de 15 años, que entrena 3 horas diarias con entrenador personal, juega a buen nivel y desde el punto de vista tenístico tiene proyección. Le trae a consulta su padre tras consultar con su entrenador porque hay aspectos psicológicos —relacionados con la atención y conductas de control de juego— que le cuesta trabajo instaurar y que le parece que deberían consultarse con un psicólogo especializado.

## Pautas de trabajo

### a) Evaluación

---

Correspondencia: José Carlos Jaenes Sánchez. Departamento de Psicología Experimental. Facultad de Psicología. Universidad de Sevilla. Camilo José Cela, s/n. 41018 Sevilla. Tel.: 954 22 04 51. Fax: 954 08 35 88.

E-mail: jcjaenes@hotmail.com

\* Ha sido psicólogo de la Escuela de Alto rendimiento FITSPORT (Sevilla) y de la Federación Andaluza

- Entrevista no directiva con el padre que es quién trae y lleva al jugador y observa sus entrenamientos y partidos.
- Entrevista abierta con el entrenador que se muestra muy colaborador, interesado y nos da la información que le requerimos y que cree puede ayudar a reconducir la situación.
- Entrevista con el jugador: Semidirectiva: por un lado nos muestra su punto de vista, nos describe lo que cree que le ocurre y confrontamos con él información que disponemos de las entrevistas anteriores.
- Dos horas y media de observación del entrenamiento: observamos su implicación en el calentamiento, el peloteo, el seguimiento que hace de las pautas que le indica el entrenador, y pedimos a éste que le ponga en dos situaciones de juego con un compañero, en las que puede aparecer la conducta por la que ha sido consultado el psicólogo. El psicólogo plantea dos ejercicios de control de juego, a una intensidad del 70% en base a un set a cinco puntos.
- Entrevista con el jugador donde se le comenta lo observado en el entrenamiento y se cumplimente el POMS<sup>1</sup>. y se lleve varios CSAI-2 para hacer antes de un par de partidos<sup>2</sup> que va a jugar y un cuestionario elaborado para tenis para que evalúe su conducta competitiva.

## b) Intervención

A dos niveles:

Se realizará una vez que se ha realizado la fase de evaluación y recomendamos:

a) *Intervención directa*: con el Psicólogo, para trabajar la dinámica de las situaciones en las que el jugador no se controla bien y no obtiene el esperado rendimiento deportivo, eso incluye entrevistarse con el entrenador, cuando sea necesario para obtener información.

Trabajo en la pista de los ejercicios y tareas que se indican abajo, para lo que llegamos a un acuerdo con el entrenador y no modificamos, ni intervenimos en su forma de jugar, sus golpes, etc que es su tarea.

Seguir obteniendo información (a través de entrevistas y si es necesario del uso de algún test), pero fundamentalmente tratando de analizar lo que le pasa, si él se da cuenta de cómo y porqué ocurren sus errores, reforzando los aspectos positivos de su conducta, de su juego que nos reseña su entrenador y como esto puede ayudarle a enfrentarse a situaciones difíciles.

b) *Intervención indirecta*: a través del entrenador, para trabajar pautas específicas de control en la pista y en las situaciones reales de juego.

---

<sup>1</sup> El POMS (*Profile of Mood State*) nos servirá como línea de base para ver como se modifica su estado de ánimo en la temporada.

<sup>2</sup> Generalmente asistimos —cuando es posible— a alguno de estos partidos para observar *in situ*.

<sup>3</sup> Aunque no tenemos referencias sobre este hecho, cualquiera que trabaje en el ámbito del tenis sabe cuan frecuente es este hecho.

## Entrenamiento planificado

Para empezar indicamos tareas que van de lo fácil a lo difícil, que deben ser integradas en los entrenamientos cuando sea posible y que pueden ser trabajadas sólo, con el entrenador o con el psicólogo y cuando sea necesario aplicado a las situaciones de partido de entrenamiento y reales.

Estas tareas se basan en observación contrastada (Forti, 1992; Jaenes, 1995) y la argumentación de entrenadores<sup>3</sup> de tenis que frecuentemente relatan las pérdidas de concentración que sufren los jugadores jóvenes y lo difícil que resulta recuperar la atención y si se mantiene la idea que proviene del concepto de *asociación*<sup>4</sup> en atención, podemos asumir que pensar en la bola, en el golpe, en el bote-golpe; supone concentrarse en estímulos relevantes y no en aspectos no relevantes y perturbadores: «*hoy nada me sale bien*», «*ya no juego más al tenis*», «*no sé para que entreno*»; pensamientos *disociativos* que además merman la autoestima y pueden cambiar el estilo conductual —tenístico— efectivo del jugador.

### **Ejercicio número 1: Objetivo: Concentración**

*Descripción:* Peloteo a un ritmo de una intensidad de más del 60%.

Cuando la bola golpea el suelo en su campo, el jugador debe decir —en voz alta durante el entrenamiento o mentalmente en la competición— «*¡BOTE!*», haciendo coincidir los dos eventos, la voz y el bote.

*Criterio:* Puede dejar el ejercicio cuando recupere la concentración.

Se recomiendan series de 2 - 3 minutos.<sup>5</sup>

### **Ejercicio número 2: Objetivo: Concentración**

*Descripción:* Peloteo a un ritmo de una intensidad de más del 65%. Después de que la bola bote en el suelo y cuando la raqueta golpea la misma, el jugador debe decir —en voz alta o mentalmente durante el entrenamiento<sup>6</sup>— «*¡GOLPE!*», haciendo coincidir la voz con el momento en que tiene lugar el contacto raqueta-bola.

Es deseable ir alternando los estímulos, pero es importante recordar que el orden recomendado de aprendizaje y familiarización es el recomendado en estas páginas.

*Criterio:* Cuando haya recuperado la atención, puede dejar esta tarea. Como en el caso anterior son recomendables series de 2 - 3 minutos.

### **Ejercicio número 3: Objetivo: Concentración**

*Descripción:* Peloteo a un ritmo de una intensidad de más del 60-70%. Después de que la bola golpee el suelo, el jugador debe decir —en voz alta o mentalmente duran-

---

<sup>4</sup> Para ver estos conceptos, revisar los trabajos de Morgan (1972) y Morgan y Pollock (1997), así como los de González-Suárez (1989, 1996) que aunque referidos a corredores de larga distancia, explican ambos suficientemente estos conceptos.

<sup>5</sup> Es importante ajustarlo a los niveles de rendimiento de los jugadores.

<sup>6</sup> Se recomienda hacerlo mentalmente en los partidos de entrenamiento o competición.

te el entrenamiento— «BOTE», y en el momento en que la raqueta golpea la misma, el jugador debe decir «GOLPE», haciendo coincidir los dos momentos, las voces bote-golpe en el momento en el que ocurren.

Es deseable ir alternando y cambiando los estímulos, pero es importante recordar que el orden recomendado de aprendizaje y familiarización es el expresado en estas páginas.

Teniendo en cuenta que algunas características conocidas en los tenistas jóvenes son su conducta enérgica, impaciente e intranquila (Marrero, Martín-Albo y Nuñez, 2000), así como su conducta negativa tras cometer un error, sus emisiones verbales y conducta motora inadecuadas (Jaenes, 1995) y que cuando son jóvenes es cuando en el proceso de aprendizaje se puede instaurar un estilo deportivo eficaz (Gordillo, 1992), es por lo que recomendamos este tipo de tareas y ejercicios más allá del componente técnico o táctico, sino fundamentalmente enfatizando su valor psicológico y de control emocional y de la conducta competitiva.

**Ejercicio número 4: Objetivo: Mantener el control, la bola en juego el tiempo que sea conveniente**

*Descripción:* Peloteo a un ritmo de una intensidad de más del 70%.

Para darle más dificultad, el entrenador puede elegir que se haga juego cruzado, sobre el revés o en una situación de *pase de bola* (para empezar no debe ser muy complicado), pero con intensidad y estableciendo un mínimo de intercambio para que el punto sea válido.

*Juego:* Se empieza a contar a partir de que la bola haya sido golpeada tres veces entre los dos oponentes.

El punto se consigue cuando el jugador comete un error, siempre después de cumplir el requisito anterior.

El partido se suele jugar a 5 puntos (1 juego) al mejor de 3 sets.

*Modalidades de juego:* Se consigue punto:

- A partir de un número determinado de intercambios.
- El jugador no da la intensidad adecuada a los primeros golpes, para llegar en situación favorable al quinto intercambio.
- El jugador tira o golpea la raqueta contra el suelo o la red tras un error.

*Contingencias aversivas:*

Algunos entrenadores son partidarios del CASTIGO (Buceta, 1998). En este caso recomendamos que sea por no jugar con suficiente interés o esfuerzo. Nunca, si lo intenta, por perder.

Castigo recomendado: asignar una tarea de trabajo que sabemos que no le gusta nada al jugador.

- Debe ser una tarea que él trataría de evitar porque le resulta pesada o molesta.
- NUNCA castigar con trabajo físico.

**Ejercicio número 5: Objetivo: Mantener el control, la bola en juego el tiempo que sea conveniente**

*Descripción:* Jugada táctica a un ritmo de una intensidad entre 60-70% o más si se considera en fase avanzada de trabajo. Un jugador golpea de *drive* y el jugador al *resto* sólo puede usar el revés. El entrenador puede-debe complementar y variar este tipo de ejercicios.

*Juego:* Igualmente se empieza a contar a partir de que la bola haya sido golpeada tres veces.

Como en el ejercicio anterior, el punto se consigue cuando el jugador comete un error, siempre después de cumplir el requisito anterior.

Partido a 5 puntos (al mejor de 3 sets).

Se recomienda comentar/analizar los ejercicios con el jugador, una vez finalizados.

Este tipo de tareas se pueden ir complicando según la destreza del jugador y el entrenador puede y debe participar en el diseño de los mismo y el psicólogo incluir destrezas y habilidades psicológicas complementarias.

Para diseñar ejercicios de este tipo, se recomienda revisar los libros de Crespo (1999).

## Referencias

- Buceta, J. M. (1998). *Psicología del entrenamiento deportivo* (pp.153-160). Madrid: Dykinson.
- Crespo, M. (1999). *Tu tenis. Ejercicios para mejorar. Niveles iniciación y medio o nivel superior*. Madrid: Gymnos.
- Forti, L. (1992). *La formación del tenista completo*. Barcelona: Paidós.
- García-Mas, A. (1999) La psicología del deporte como ciencia: ¿Verdad científica o utilidad práctica?. En G. Nieto y E.J. Garcés de los Fayos (eds) *Psicología de la actividad física y del deporte*. Murcia: Sociedad Murciana de Psicología de la Actividad Física y el Deporte.
- González Suárez, A.M. (1989) *La influencia de distintas estrategias cognitivas en el rendimiento deportivo de resistencia*. Universidad de Deusto: Tesis doctoral no publicada.
- González Suárez, A.M. (1996) Procesamiento cognitivo en la actividad deportiva de resistencia. *Revista de Psicología del Deporte*, 9-10. 7-18.
- Gordillo, A. (1992). Orientaciones psicológicas en la iniciación deportiva. *Revista de Psicología del Deporte*, 1, 27-36.
- Jaenes, J. C. (1995a). Diferenciación entre tenistas jóvenes desde el punto de vista psicológico. En J. A. Mora (Coord): *Psicología del deporte en Andalucía*. (pp. 140-144).
- Jaenes, J.C. (1995b) Técnicas de atención y concentración en tenis: asociación-disolución. En J.A. Mora (ed) *Psicología del Deporte en Andalucía*. Málaga: Edinford.

- Jaenes, J.C. (1995c) Análisis de la ansiedad y autoconfianza en tenistas jóvenes. En J.A. Mora (ed.) *Psicología del Deporte en Andalucía*. Málaga: Edinford.
- Marrero, G., Martín-Albo, J. y Nuñez, J.L. (2000). Perfil de personalidad del tenista. *Revista de Psicología del Deporte*, 9, (1-2) 21-36.
- Morgan, W.P. (1978) The mind of the maratoner. *Psychology Today*, 11, 38-47.
- Morgan, W.P. y Pollock, M. (1977) Psychological characterization of the elite distance runner. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 301, 382-403.