



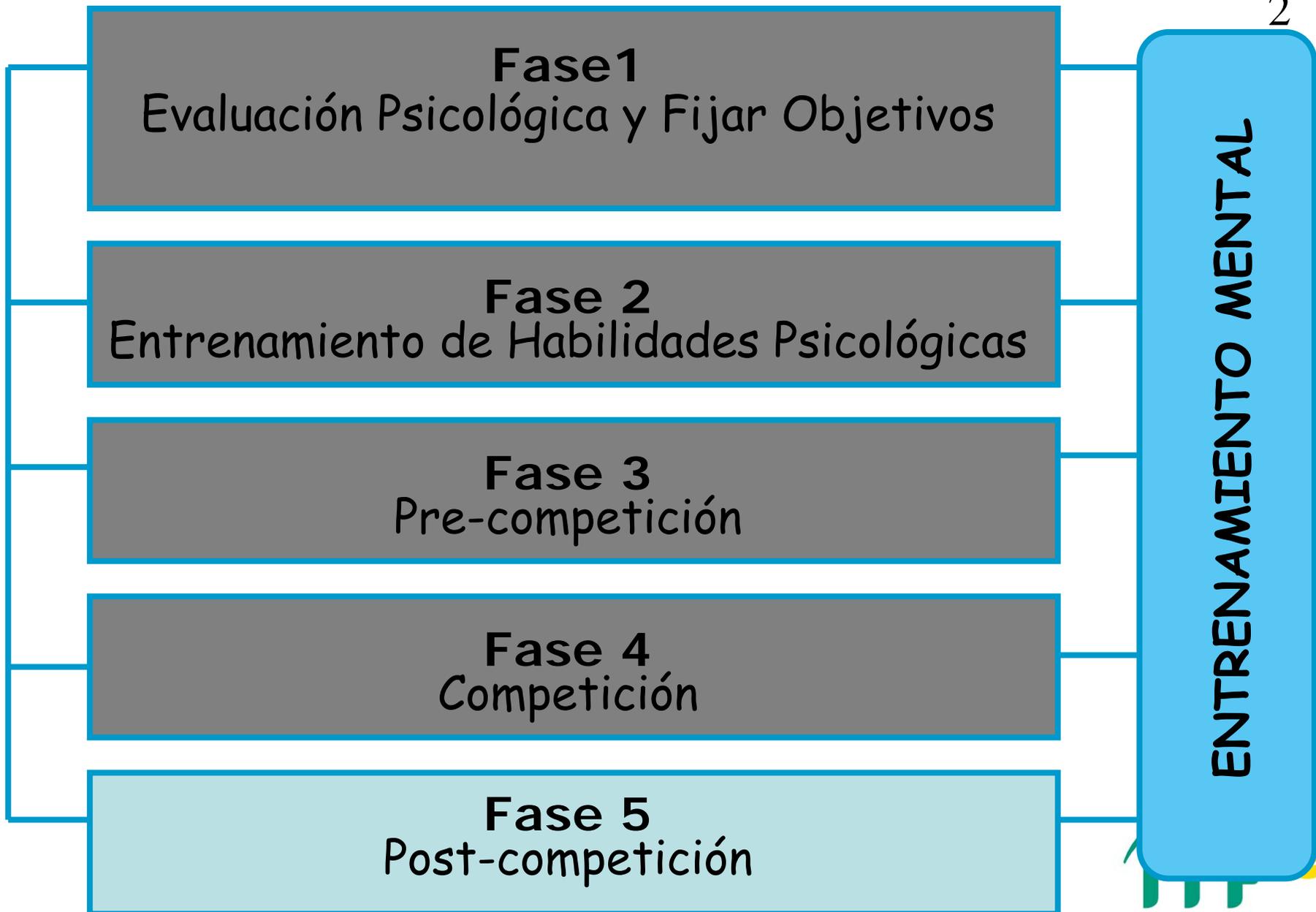
ASPECTOS PSICOLÓGICOS TRAS LA COMPETICIÓN PARA JUGADORES AVANZADOS

Departamento de Desarrollo ITF



LEVEL III COACHES COURSE





Entrenamiento Mental

Post-competición

3



- Evaluación y reacción tras el partido:
 - Análisis del rendimiento
 - Análisis del resultado

Post- Competición

Feedback de Alta Calidad

- Responsabilidad
- Conocimiento
- Honestidad

(Dent,2002)

“Si aprendes de tus errores, serás mejor persona. Si no lo haces, entonces no consigues el objetivo.”

Wayne Getzky (Canadá)

“Pierde el partido pero no pierdas la lección”

(Dent,2002)

Post-competición

Atribución

- Como los jugadores explican sus éxitos y fracasos

Categorías					
Estabilidad		Causa		Grado de Control	
Estable	Inestable	Interna	Externa	Bajo control	Sin control
Talento Habilidad	Suerte Entrenador	Esfuerzo Lesión	Contrario Cancha Tiempo	Plan Material	Árbitro Público

Post-competición

Atribución

Atribuciones		Resultado Psicológico
Factores de estabilidad		Expectativa de éxito futuro
	Estable	Aumenta la expectativa de éxito futuro
	Inestable	Disminuye la expectativa de éxito futuro
Causas		Influencias emocionales
	Interna	Aumenta el orgullo o la pena
	Externa	Disminuye el orgullo o la pena
Control		Influencias emocionales
	Bajo control	Aumenta la motivación
	Sin control	Disminuye la motivación

Post-competición

Atribución

- Establecer las causas por las que:
 - Rendimiento (bueno – malo)
 - Satisfacción-insatisfacción con su juego

 - Ganar/Perder
 - Satisfacción/insatisfacción con el resultado

Post-competición

Ayuda del Yoga

- El yoga puede ayudar a los jugadores a realizar una buena transición a la vida normal tras su vida como tenistas.
- Los mismos principios y métodos de yoga que pueden utilizarse para aumentar el rendimiento, estarán ahora dirigidos a mantener y mejorar la calidad de vida.

Post-competición

Importancia mental de los períodos de descanso

- Simplemente trabajar no es suficiente para alcanzar los mejores resultados.
- Los jugadores necesitan tiempo para adaptarse al trabajo realizado. Una parte importante del entrenamiento que a menudo se olvida es la recuperación.
- Es vital para la preparación del jugador.
- Los beneficios de los períodos de recuperación estructurados como masajes, meditación y relajación están bien documentados en cuanto a la mejora del rendimiento, descenso de niveles de lesiones y aumento de motivación, concentración y confianza.
- Igualmente, dormir adecuadamente y reposar antes de las grandes competencias (tapering) asegura también el éxito, y son otros factores que han de planificarse para asegurar que la forma es la adecuada.
- Una mente descansada asegura un mejor rendimiento.

Post-competición

La derrota en el tenis

- En el tenis los jugadores pierden muchos partidos.
- En general, los jugadores pierden un partido por semana...si no son los campeones del torneo.

(Duarte,2004)



BACHES DE RENDIMIENTO EN EL TENIS

ITF Development Department



LEVEL III COACHES COURSE



“Baches” de Rendimiento

Tipos

- Regulares: altibajos normales
- “Baches”: Cuando el rendimiento baja por debajo de lo normal. Descenso significativo del rendimiento que dura un período largo.

USTA (1994)

“Baches” de Rendimiento

Causas

- Cambios físicos: Lesiones, fatiga, pérdida de forma o enfermedad.
- Cambios técnicos: Empuñadura, cambios en la mecánica de los golpes.
- Cambios de material: Raqueta, tensión de las cuerdas...
- Cambios psicológicos: Presión de los padres, series de partidos perdidos, percepción de que se falla en conseguir las metas...

“Baches” de Rendimiento

¿Qué puede decir el entrenador?

- Son normales
- No tienen que tener pánico
- Identificar las causas
- Distinguir entre los que son normales y los que son “baches” importantes
- Planificar de acuerdo a esos momentos para que los cambios competitivos sean lo menos traumáticos posible. USTA (1994)

“Baches” de Rendimiento

Como evitarlos

- Seguir una rutina disciplinada de comidas, dormir, descanso y recuperación
- Tomar los cambios de material en serio
- Dejar de entrenar y de competir
- Recibir apoyo emocional de entrenadores y colegas
- Darse tiempo para ajustar el rendimiento debido a los cambios competitivos.



“QUEMARSE” EN EL TENIS

ITF Development Department



LEVEL III COACHES COURSE



“Quemarse”

Definición

- Cuando alguien se “quema” se entiende como una reacción al estrés crónico o a los esfuerzos baldíos para conseguir las metas fijadas por el entrenamiento y la competición.
- Componentes:
 - Físicos
 - Mentales
 - Conductuales
- Orígenes: Características:
 - De la persona
 - De la situación

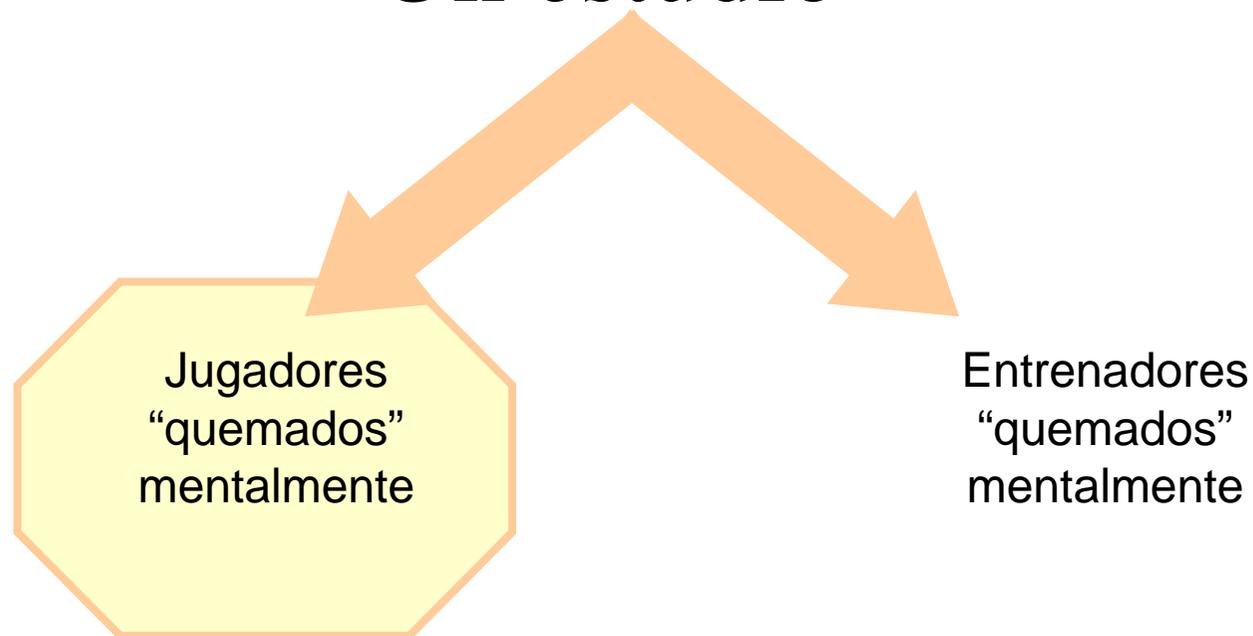
(Smith, 1986)

“Quemarse” Consecuencias

- **Querer dejarlo:**
 - *Psicológicamente*
 - Falta de confianza y de control personal sobre la situación.
 - *Emocionalmente*
 - Tensión extrema
 - *Físicamente*
 - Sensación de estar exhausto

“Quemarse” en el tenis

Un estudio



**International Tennis
Federation**



Universitat de Valencia

Birmingham University



LEVEL III COACHES COURSE
THE UNIVERSITY
OF BIRMINGHAM



“Quemarse”

Propósitos del estudio

- Examinar si las orientaciones de metas y las percepciones del clima motivacional y su interacción, correlacionan significativamente con indicadores de “estar quemado” en jugadores juniors de alto nivel.
- **160 Hombres 102 Mujeres**
- **M Edad= 15.9, Rango = 11 - 33 años**
- **M Años. Experiencia = 4.5 + 3.6 años**
- **M Días/Semana Entr,= 5.5 + .78 días**
- **M Hrs/Semana Entr = 3.9 + 1.6 horas**
- **69.9% Tiempo completo**
- **30.1% Tiempo parcial**

Clima Motivacional y “Quemarse”²²

Resultados

Correlaciones Simples entre variables

Índices de “Queme”	Orientación Metas		Clima Motivacional	
	Tarea	Ego	Tarea	Ego
Cansancio físico o emocional	-.18**	.09	-.23**	.20**
Abandono Psicológico	-.27**	-.04	-.28**	.13
Concepto negativo de la Habilidad tenística	-.24**	-.03	-.23**	.13
Devaluación por parte del Entrenador y amigos	-.06	-.02	-.14*	.29**
“Queme” Total	-.29**	-.02	-.30**	.19*

* p<.05; **p<.01

“Quemarse”

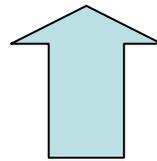
Resultados

- *NOTA:* Las sub-escalas de expectativas de los deportistas y de los entrenadores no tuvieron consistencia interna y no se consideraron en los subsecuentes análisis.
- Los análisis de regresión múltiple indicaron que las dimensiones de “quemarse” se predecían por los efectos principales de orientaciones de metas y de percepciones del clima motivaciones.
 - El concepto negativo de habilidad física y el cansancio físico fueron predecidos negativamente por la orientación a la tarea.
 - Cuando los tenistas tenían una orientación a la tarea alta y percibían un clima orientado a la tarea eran menos propensos a indicar que “se quemaban”.
 - Cuando el clima motivacional era percibido como más orientado al ego, los tenistas indicaban que observaban más opiniones negativas de los entrenadores y los jugadores.

“Quemarse” Resultados

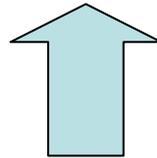
Clima Ego Alto/Clima Tarea Bajo

Baja Orientación Tarea



Cansancio Físico/Emocional

Clima Tarea BajoLow & Baja Orientación Tarea



Abandono psicológico

Duda, Balaguer, Moreno, Crespo, 2001

CONCLUSIONES

Índices de Clima Motivacional y “Queme”

- Cuando los entrenadores crean ambientes orientados a la tarea, el grado de “queme” es reducido en el tenis junior internacional.
- **Con un clima orientado al ego, las posibilidades de “quemarse” se incremental**

(Duda, Balaguer, Moreno, & Crespo, 2001)



ASPECTOS AMBIENTALES QUE PUEDEN AFECTAR A LOS TENISTAS

Departamento de Desarrollo de la ITF



LEVEL III COACHES COURSE



Lo que sabemos del deporte y del desarrollo...

- Períodos críticos de desarrollo:
 - Pubertad y Adolescencia
 - Fundamento para el futuro

- El deporte proporciona:
 - Socialización
 - Exigencias adaptativas similares a la vida

Lo que sabemos sobre el ambiente

- El tenis femenino profesional es un deporte orientado a la victoria
 - Presiones extremas
 - Las respuestas cognitivas, emocionales y conductuales apropiadas no las hay desarrollado muchos adolescentes.
- Generalmente se piensa que:
 - Valor de uno mismo – ganar partidos
 - Valor de uno mismo – aprobación de los otros

Factores estresantes más importantes en²⁹ el tenis femenino

Jugadoras	Otros
1. Medios de Com.	1. Padres y Familia
2. Padres y Familia	2. Viajes
3. Viajes	3. Soledad
4. Competición	4. Medios de Com.
5. Soledad	5. Competición
6. Agentes	6. Agentes
7. Lesiones	7. Calendario
8. Partidos nocturnos	8. Lesiones

Estrés Competitivo

- Relacionado con tasa de burnout y abandono
- Otros significativos:
 - Entrenadores
 - Padres
- ¿ Quién gana el dinero?
- ¿ Quién apoya a la familia?
- ¿ A dónde se ha ido la diversión?



Dinero, Dinero, Dinero

- “Lo que era diversión se ha convertido en negocio, y el juego de niñas ya no es más juego de niñas. El tenis es ahora una inversión y los dividendos son las victorias.”

(Loehr & Kahn, 1988)

Lesiones

- Los tejidos del adolescente son más vulnerables
- Partidos nocturnos
- La Tríada de la Atletista
 - Reduce el rendimiento
 - Fracturas por estrés
 - Consecuencias físicas y psicológicas Imagen de las deportistas en los medios

Entrenadores

- Posición importante e influyente en las vidas de los jugadores:
 - Cuidado
 - Físico
 - Técnico
 - Social
- Posición de responsabilidad
- Las jugadoras son vulnerables al abuso

Padres

- Percepción
- Participación
- Necesitamos mas estudios
- Tema muy importante en el tenis junior

Padres

- Los padres también tienen que ser educados.
- Los jóvenes jugadores pasan la mayor parte del tiempo con sus familias.
- Por ello es fundamental que vivan en un ambiente positivo.
- Cuando escuchan a uno de sus padres diciéndoles lo malo que es su revés o lo flojo que sacan, empiezan a creerlo y se centran en las situaciones negativas que ocurren en el partido.

Padres

- Los entrenadores tienen que educar a los padres a darle información a sus hijos de forma positiva y a darles confianza.
- Tienen que decirles las cosas buenas que hacen.
- El papel de los padres de los tenistas es el de apoyar y dar ánimo todo el tiempo.

Ambiente

- Es el lugar donde vives y la gente de la que te rodeas
- Hay que crear un ambiente de éxito.
- Colocar posters con mensajes de refuerzo en tu habitación para mantenerte focalizado y con tus pensamientos dirigidos a donde quieres.
- Rodéate de gente que te anima y apoya.

Ambiente

- Esos que siempre triunfan no lo hacen sólo por suerte, sino que tienen una estrategia y hacen cosas diferentes y específicas que les ayudan a crear el éxito en su vida.
- Hay que pasar tiempo junto a la gente que tiene éxito – su actitud y su visión positiva te influirán a tí positivamente.

‘Síndrome del bajo rendimiento’

- Produce que los tenistas se “quemem”.
- Para prevenirlo hay que equilibrar el estímulo de entrenamiento y el descanso – este último es mucho más difícil de medir y manipular que el primero.
- Los padres tienen un papel clave a la hora de reducir el estrés de los tenistas especialmente de aquellos que viven fuera de casa pues les ayuda a mejorar su ‘auto-regulación’, particularmente con respecto a las estrategias de recuperación.

‘Inmunosupresión Post-ejercicio’

- Ciertos elementos del sistema inmune se “deprimen” temporalmente tras grandes cargas de ejercicio,
- Favorecen la aparición de infecciones— particularmente del tracto respiratorio superior—.

Combatir la inmunosupresión con la alimentación

- El equilibrio entre estar a tope y sobre-entrenarse es un factor en el síndrome del bajo rendimiento y también se relaciona con la alimentación
- Hay algunos alimentos, suplementos y estilos de vida que pueden ayudar a proteger al sistema inmunológico contra el estrés post-ejercicio.
 - Hidratos de carbono. Ingerir el 60% o más de las calorías de esta forma. Utilizar bebidas con esta sustancia en las sesiones largas e intensas;
 - Dieta de calidad. Rica en productos no procesados, frutas y vegetales, con proteínas de alta calidad y pocas grasas, azúcares o alimentos procesados;
 - Vitamina C. Nada que perder si se toma un pequeño suplemento (hasta 1,000mg/día);
 - Glutamina. Ligera evidencia de que ayuda a proteger el sistema inmune;
 - Equinacea. Puede acortar un constipado...pero hay que tener cuidado con el doping
 - Probióticos. Ligera evidencia pero los indicadores son prometedores;
 - Estilo de vida. Intentar fatigarse y estresarse al mínimo – lavarse las manos regularmente para evitar transferir los virus a los ojos, nariz y garganta.