



International Tennis Federation

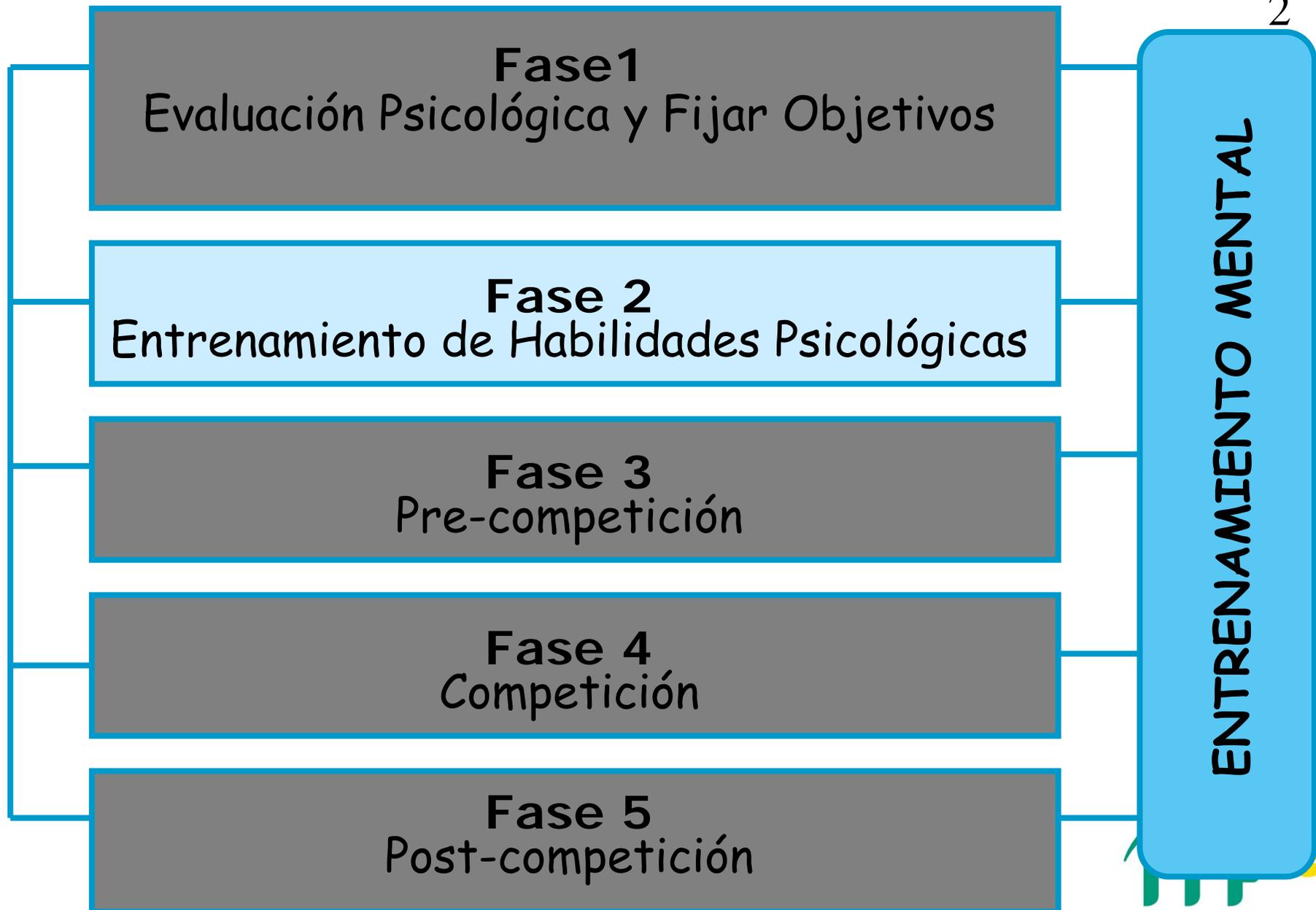
# HABILIDADES Y TÉCNICAS PSICOLÓGICAS PARA JUGADORES AVANZADOS

Departamento de Desarrollo de la ITF



CURSO PARA ENTRENADORES DE NIVEL III





# ¿Tus problemas son TÉCNICOS o<sup>3</sup> PSICOLÓGICOS?

- Es posible que tus problemas sean psicológicos si:
  - Estás contento con tu nivel de juego cuando juegas bien
  - Cometes más errores cuando juegas bajo presión
  - Tienes muchos pensamientos o sensaciones negativas cuando juegas
  - Un problema en un aspecto a menudo produce problemas en otros



Nideffer (1992)



# Entrenamiento Mental

## Entrenamiento diario

- Significa destinar tiempo a la preparación mental cada día.
- Entrenar todos los días como mínimo 15 minutos.
- La clave es entrenar diariamente y que se convierta en un hábito.
- Los buenos hábitos hacen a la persona.



# Errores comunes sobre la fuerza mental

- Tienes que odiar a tu contrario
- Tienes que jugar como una máquina
- No tienes que mostrar emociones
- No tienes que estar nervioso
- Tienes que haber nacido para eso



(USTA, 1994)

# Entrenamiento Mental

## Entrenamiento práctico en cancha

- Usa los ejercicios típicos pero cambia los objetivos.
- Fija metas mentales:
  - concentración, esfuerzo, control emocional, etc.
- La mejor forma de hacerlo es mediante situaciones de partido.



# Entrenamiento Mental en cancha <sup>7</sup>

## ¿Qué se necesita?

- Amor al tenis
- Importancia de la familia
- Preparación y hábitos de entrenamiento sólidos
- Expectativas altas
- Disciplina (Jugador y entrenador)
- Principios de entrenamiento sólidos
- Estructurar el ambiente de forma que permite aprender habilidades mentales.
- (Lubbers, 2002) Entrenamiento.





Anticipación  
& Búsqueda  
Visual

Conductas de  
Jugadores &  
Entrenadores

Atención &  
Concentración

Manejo de  
ansiedad, &  
estrés

Confianza,  
Eficacia

Motivación  
& Metas

Personalidad

Visualización

Rutinas &  
Entrenamiento

Momentum

Padres

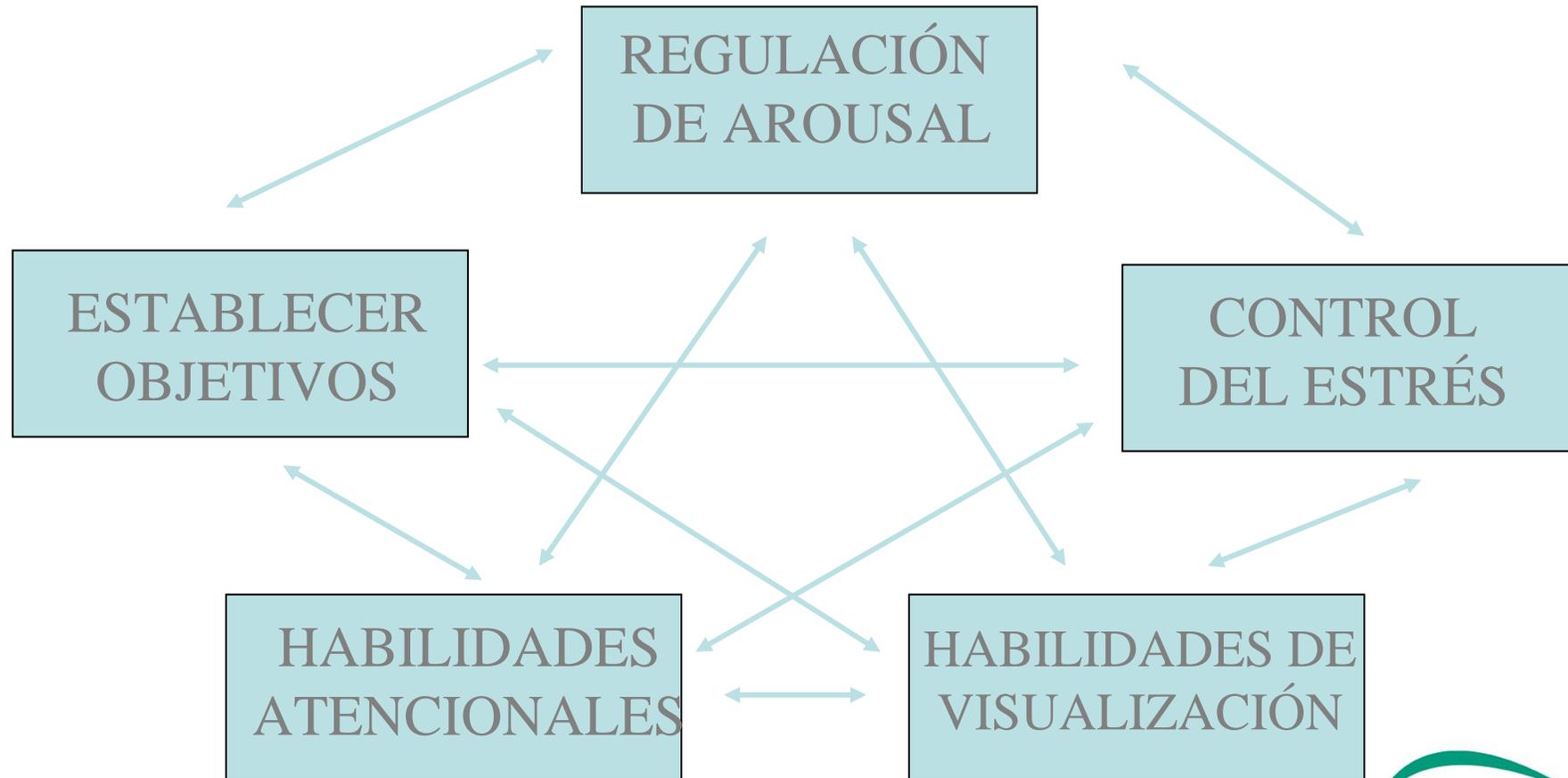
Aprendizaje Motor

Situaciones de Juego / Golpes	Variables Psicológicas	Ejercicios / Drills
Saque (Plano, Slice, Liftado, 1º, 2º otras variaciones)	Motivación	Establecimiento de objetivos Actividades divertidas Entrenamiento modelado / Roles
Resto (DR, RV, bloqueado, de ataque, 1º saque, 2º saque, otras variaciones)	Concentración	Estrategias de focalización Respiración Visualización
Juego de fondo (DR, RV, liftado, slice, de ataque, defensa, otras variaciones)	Control de pensamientos, auto-confianza	Auto-charla Visualización
Subir a la red y jugar en la red (approach DR, RV, voleas, smashes, otras variaciones)	Control de las emociones	Relaxation techniques: - Relajación muscular progresiva - Música - Yoga - Respiración Técnicas de activación: - Movimiento - Música -Respirar
Pasar al jugador de la red (passing de DR, RV, globo de DR, RV, otras variaciones)	Preparación	Rutinas: - Antes del partido - Durante el partido: Antes, durante y tras el punto. - Tras el partido
Antes del partido	Anticipación y búsqueda visual	Estrategias de focalización
Durante los cambios de lado	Momentum	Estrategias de focalización
En situaciones de presión (cantos, espectadores, tiempo, lesión, etc.)		

9

# Relaciones entre Habilidades Psicológicas

10



Duda, 1999

CURSO PARA ENTRENADORES DE NIVEL III

# Influencia entre técnicas

- Lo bueno de las técnicas de control emocional es que, al trabajar con una, se ayuda a otras áreas.
- P.e., tener una perspectiva adecuada te ayudará a relajarte y a controlar tu energía inteligentemente.
- Y utilizar la auto-charla positiva te ayudará a mejorar tu confianza igual que a desarrollar rutinas pre-, durante y post-partido.

# Resumen de Técnicas Mentales para el Tenis

Habilidad mental	Technique
Motivación	<ol style="list-style-type: none"><li>1. MOTIVACIÓN INTRÍNSECA-EXTRÍNSECA</li><li>2. ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS</li><li>3. ESFUERZO AL 100%</li></ol>
C. Emociones	<ol style="list-style-type: none"><li>1. ACTIVACIÓN Y RELAJACIÓN</li></ol>
C. Atención	<ol style="list-style-type: none"><li>1. TÉCNICAS DE CONCENTRACIÓN Y FOCALIZACIÓN</li></ol>
C. Pensamientos	<ol style="list-style-type: none"><li>1. PENSAMIENTO POSITIVO</li><li>2. AUTO-CHARLA</li><li>3. ATRIBUCIÓN</li></ol>
C. Conductas	<ol style="list-style-type: none"><li>1. PATRONES – RUTINAS CONDUCTUALES</li><li>2. GESTOS</li></ol>
C. Imágenes	<ol style="list-style-type: none"><li>1. VISUALIZACIÓN</li></ol>

# ENTONCES ¿QUÉ?...CONCLUSIONES

- Las habilidades psicológicas pueden aprenderse y entrenarse en la cancha
- Simplemente hay que utilizar objetivos mentales con los mismos ejercicios
- Hay que enfatizar las rutinas
- Usar el principio de C.O.M.P.E.



# C.O.M.P.E

- CONCENTRACIÓN
- MMOTIVACIÓN
- PPENSAMIENTOS
- EMOCIONES





# TÉCNICAS DE ATENCIÓN- CONCENTRACIÓN PARA JUGADORES AVANZADOS

Departamento de Desarrollo de la ITF



CURSO PARA ENTRENADORES DE NIVEL III



# Atención en Tenis

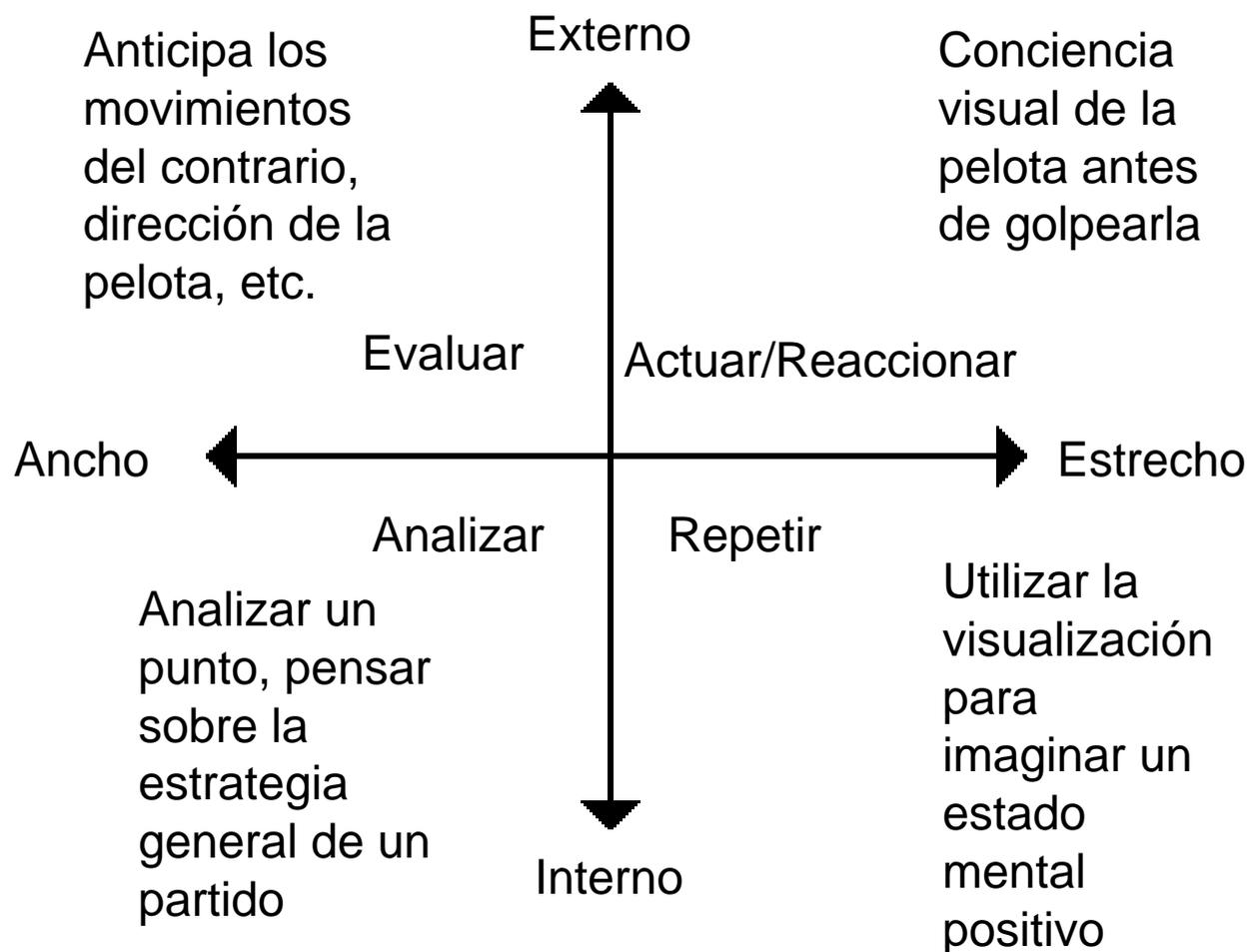
## Definición

- Proceso perceptivo de los estímulos realizado de forma selectiva y directa (Guallar & Pons, 1995)
- Habilidad de un tenista durante el juego para sintonizar en lo que es importante y no hacerlo en lo que no lo es.



# Atención en Tenis

## Tipos de foco atencional



# Ejemplos de foco atencional

- Durante puntos: Intenso, estrecho y externo (en la pelota)
- Entre puntos: Relajado, amplio e interno (estrategia/plan de juego)



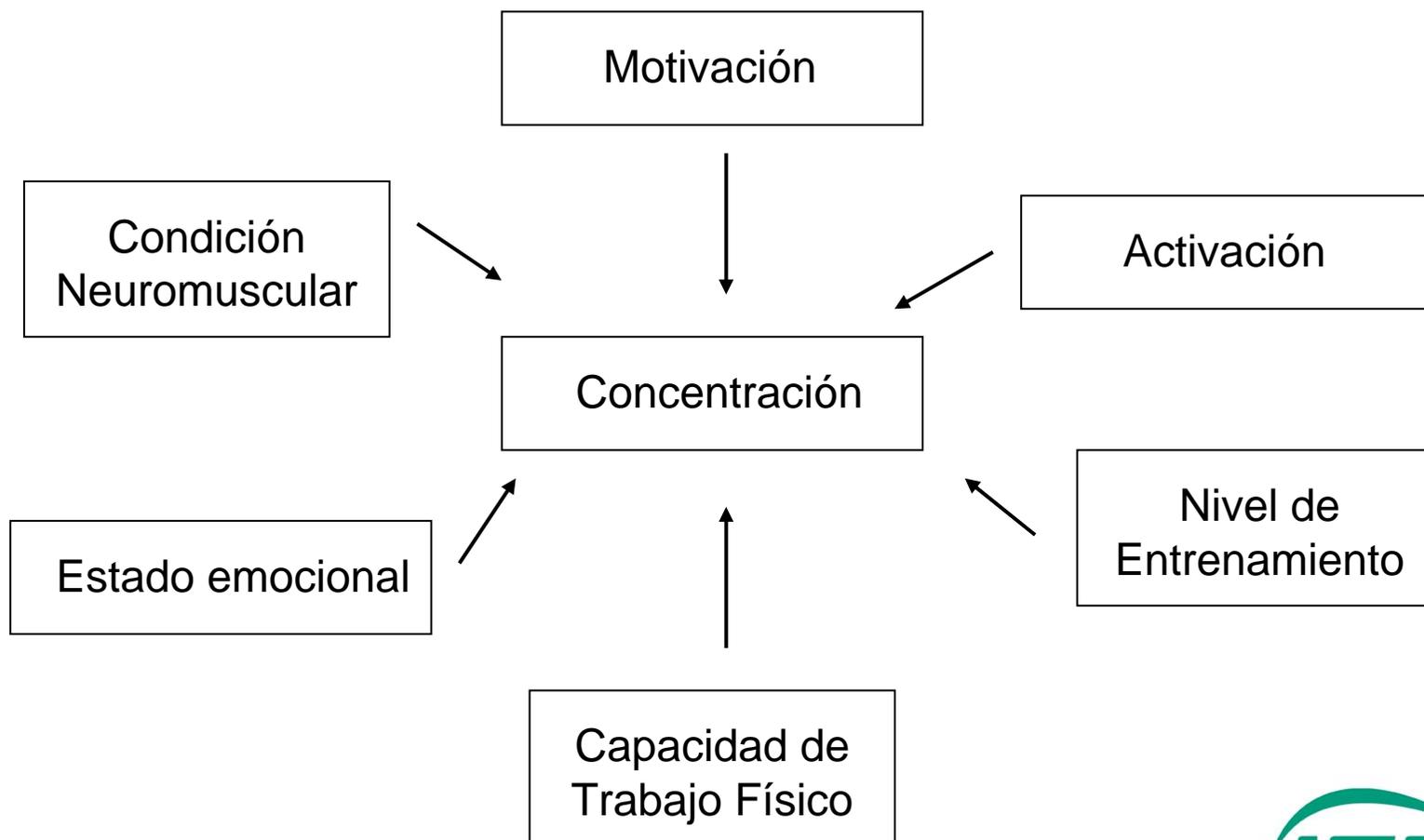
# Concentración en Tenis

## Definición

- Habilidad para dirigir la atención a estímulos relevantes y mantenerla durante un período de tiempo (Guallar & Pons, 1995)



# Factores que afectan la concentración



# Concentración en Tenis

## Problemas

21

- Es imposible concentrarse al 100% durante todo el partido



# Concentración en Tenis

## Rituales para el Servicio

- Colocarse bien
- Decidir el tipo y colocación del saque
- Seleccionar la empuñadura y la pelota
- Respirar hondo y botar la pelota
- Visualizar un saque perfecto
- Concentrarse en el lanzamiento de la pelota
- Balancear la raqueta y el brazo



# Concentración en Tenis

## Rituales para la Devolución

- Decidir cómo y dónde devolver
- Respirar hondo
- Colocarse bien
- Visualizar el resto desado
- Concentrarse en el sacador y en su lanzamiento de pelota
- Usar palabras “clave”



# Concentración en Tenis

## Cómo mejorarla (I)

- Controlar tus ojos
- Concentrarse en cosas pequeñas
- Concentrarse en el “aquí” y “ahora”
- Usar auto-charla positiva
- No juzgues tus propios golpes
- No cambies de opinión antes de golpear
- Siente el sonido de la pelota
- Céntrate en tu propia respiración
- Siente la sensación de agarrar la raqueta
- Practica en lugares ruidosos

# Concentración en Tenis

## Ejercicios fuera de la cancha

- **Ejercicio 1:** Toma una pelota de tenis y colócala frente a ti. Mírala fijamente y centra tu atención en ella. Deja que ocupe todo tu espacio mental. Aumenta progresivamente la duración del ejercicio. (Visual Externo)
- **Ejercicio 2:** Cierra los ojos y visualiza en tu ‘pantalla mental’ la misma pelota de tenis. Céntrate en esa imagen virtual. Aumenta progresivamente la duración del ejercicio. (Visual Interno)
- **Ejercicio 3:** Toma un metrónomo y ponlo en marcha. Centra tu atención en su sonido regular. Deja que el ritmo ocupe todo tu espacio visual. Si algunos pensamientos pasan por tu mente déjalos pasar como una nube que es llevada por el viento. (Auditivo Externo)

# Concentración en Tenis

## Ejercicios en la cancha

- **Ejercicio 1:** Centra tu atención en la pelota que está en juego. Deja que esa pelota ocupe la totalidad de tu espacio mental. Deja pasar cualquier pensamiento que interfiera. Sigue centrándote en la pelota y sólo en ella. (Visual Externo)
- **Ejercicio 2:** Centra tu atención en el sonido de la pelota cuando bota o cuando tu o tu contrario le pegáis. Déjate llevar por este ritmo. (Auditivo Externo)
- **Ejercicio 3:** Toma aire por la nariz cuando tu contrario pegue a la pelota. Suelta aire cuando golpeas. Céntrate en tu respiración. Deja que tu respiración te sosiegue. (Cinestético Interno + Auditivo Externo)



(Girod, 1999)



# ANTICIPACIÓN EN TENIS

Departamento de Desarrollo de la ITF



CURSO PARA ENTRENADORES DE NIVEL III



# Anticipación y entrenamiento mental (I)

- Con el entrenamiento mental es posible:
  - Tomar decisiones más rápidas al reaccionar ante el saque
  - Tener un tiempo de anticipación menor
  - Mejorar la precisión en juzgar el tipo y dirección del servicio.





# TÉCNICAS DE CONTROL EMOCIONAL PARA JUGADORES AVANZADOS

Departamento de Desarrollo de la ITF



# Reacciones entre puntos

- Explotar
- Aguantarse
- Acelerarse
- No pensar
- Hundirse
- Irse
- Dormirse

O una  
combinación de  
todas ellas

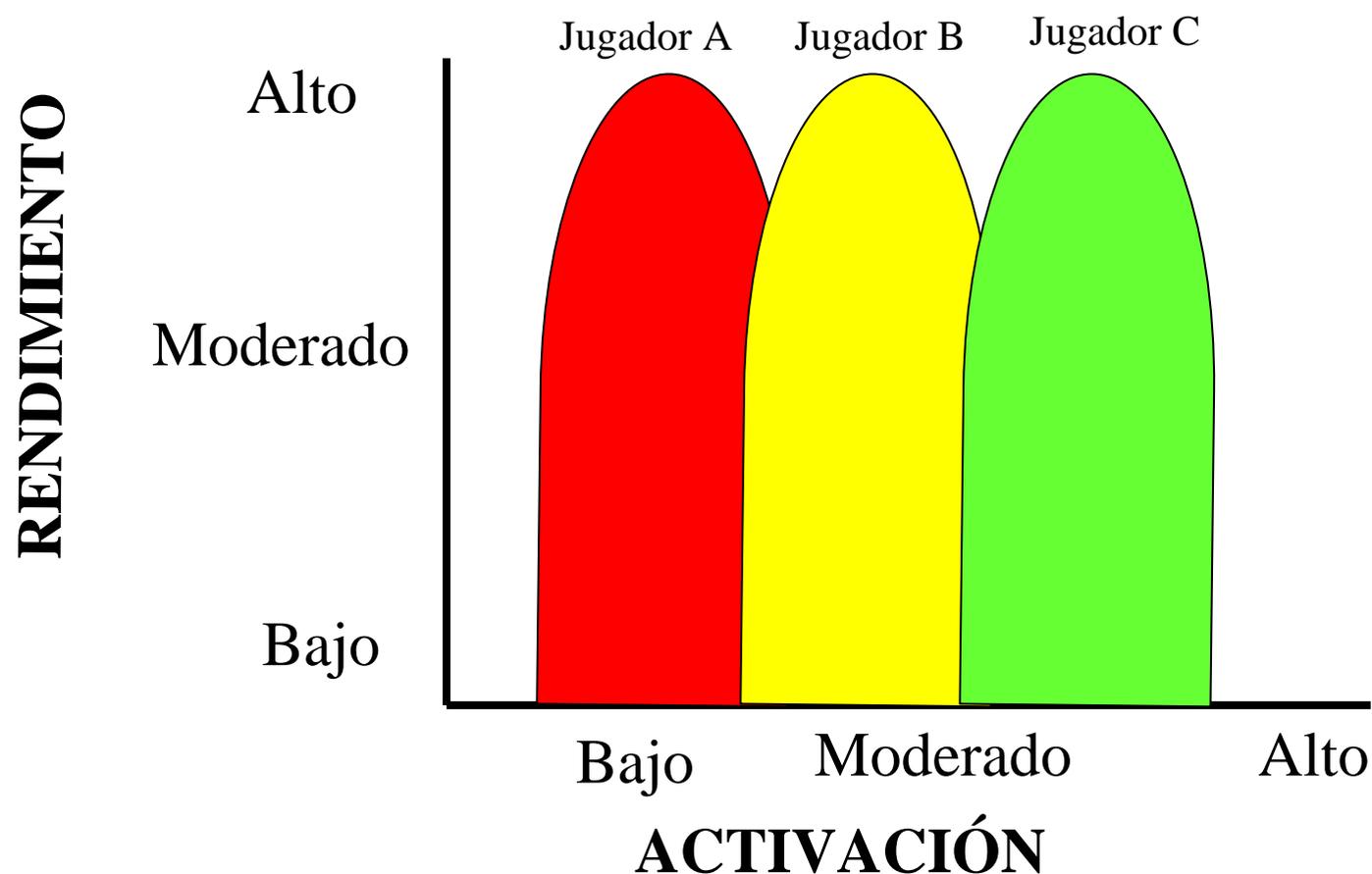
# Activación: Definición

- Estado del organismo que varía en un continuo desde el sueño a la más intensa excitación



# El Nivel de Activación es Individual

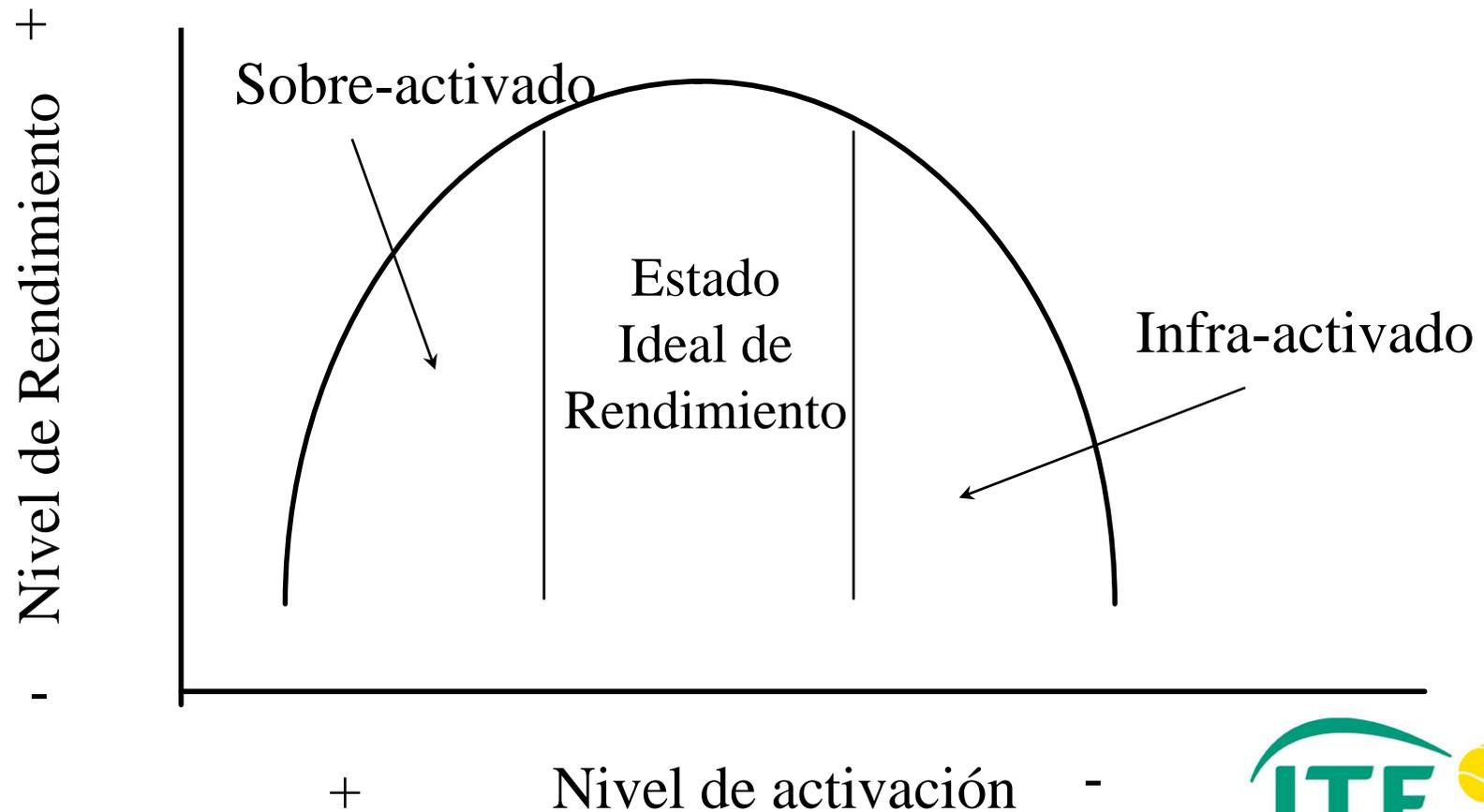
Weinberg (2002)



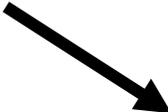
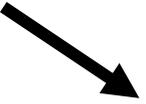
# Estado Óptimo de Activación y Rendimiento

33

- U Invertida



# El Proceso de “Hundirse”

	<b>Condiciones que conducen al hundimiento</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Partido importante</li> <li>2. Puntos críticos</li> <li>3. Evaluación por entrenador, amigos, padres</li> </ol>	
<b>Cambios físicos</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aumenta tensión muscular</li> <li>2. Aumenta respiración</li> <li>3. Aumentan pulsaciones</li> </ol>		<b>Cambios atencionales</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Foco interno</li> <li>2. Foco estrecho</li> <li>3. Menor flexibilidad</li> </ol>
	<b>Fallos de rendimiento</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Golpes acelerados</li> <li>2. Fallo de timing y coordinación</li> <li>3. Atienden aspectos irrelevantes</li> <li>4. Rigidez y dolor musculares</li> </ol>	

# Activación:

## Técnicas en cancha para aumentarla

- Auto-charla positiva: “¡Puedo hacerlo!”
- Aumentar la respiración
- Moverse, saltar, etc.
- Palabras clave: “¡Vamos todavía!”
- Más energía en las acciones: andar con energía

# Activación:

Técnicas fuera de la cancha para aumentarla

- Escuchar música energizante
- Observar videos de jugadores que motiven
- Visualizar imágenes sugerentes
- Usar biofeedback: Monitor de frecuencia cardíaca, electromiograma, etc.

# Activación:

Técnicas en la cancha para reducirla

- Controlar la respiración
- Relajación: progresiva, autógena, Sofrología
- Visualización
- Feedback

# Activación:

Técnicas fuera de la cancha para reducirla

- Hipnosis
- Yoga
- Meditación
- Desensibilización Progresiva
- Reestructuración Cognitiva
- Auto-instrucciones
- Relajación, sofrología: Método de Caycedo

# Técnicas de Relajación

## Tipos

- Cerrar los ojos y relajarse
- Respiración centrada
- Relajación muscular
- Yoga
- Música
- Humor
- Meditación

# Técnicas de relajación en cancha (I)

- Mover las manos, brazos, hombros y cuello.
- Sonreír en situaciones de presión
- Tomar tiempo entre puntos
- Usar palabras clave: ¡Relájate!
- Focalizar la atención sólo en un punto
- Darse auto-instrucciones

## Técnicas de relajación en cancha (II)

- No pensar en que se va a fallar el punto
- Divertirse, sentir el placer de las situaciones difíciles
- Saber como se va a jugar el punto siguiente
- Practicar situaciones difíciles
- Respirar rítmicamente
- Decir: ¡Relájate y juega a las líneas! (Harry Hopman)



# CONTROL DE PENSAMIENTOS: AUTO-CONFIANZA, AUTO-EFICACIA

Departamento de Desarrollo de la ITF



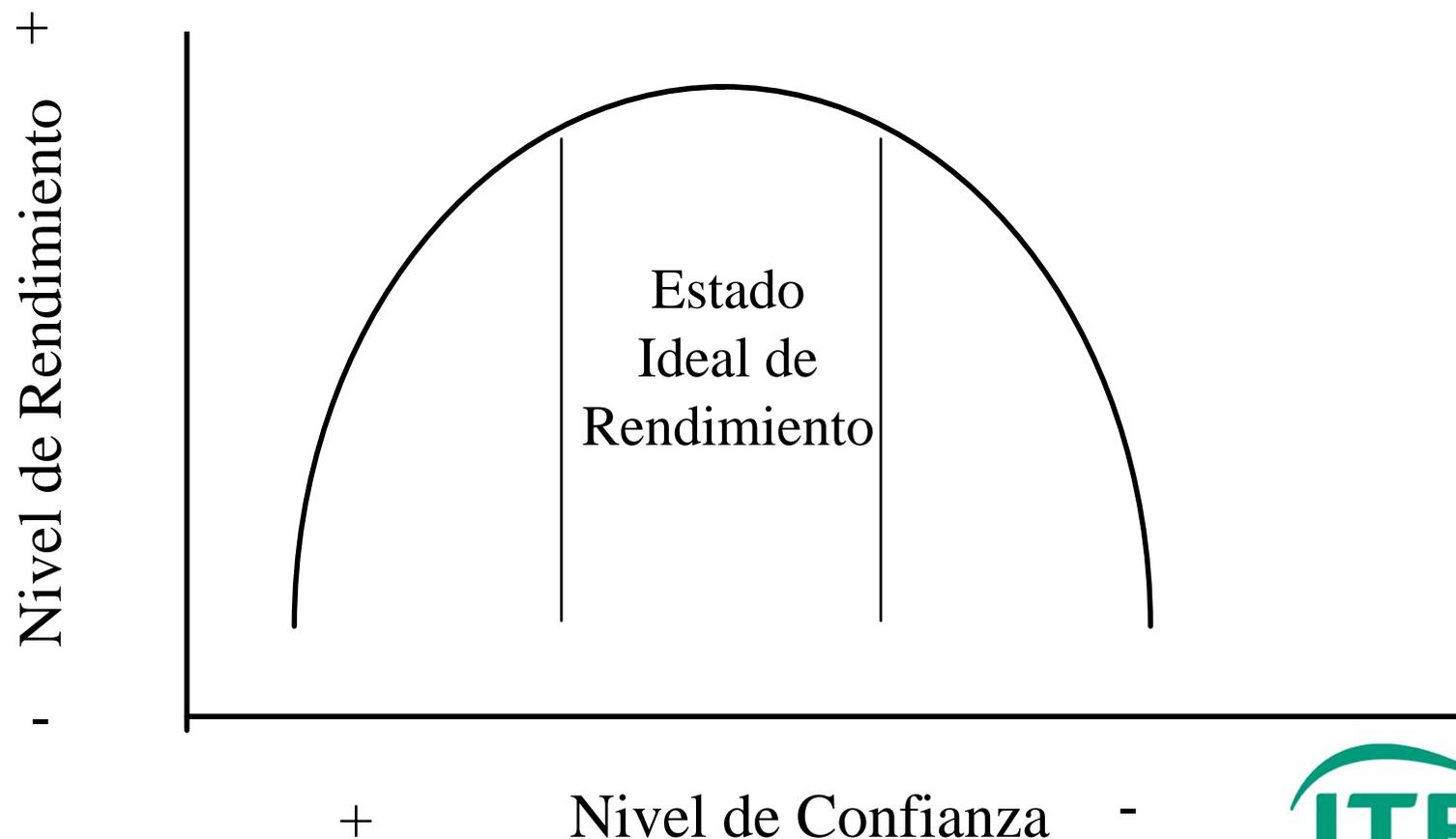
# Auto-Confianza

## Definición

- Creencia o grado de certeza que tiene el jugador en su habilidad para tener éxito.
- Cuando los jugadores creen que pueden hacer algo bien
- Es esencialmente la sensación que tienen los tenistas de que lo pueden hacer y de que tienen lo que se necesita para hacerlo.
  - Esta sensación es uno de los mejores predictores de éxito en la competición.

# Auto-Confianza

## Relación con el Rendimiento



# Auto-Confianza

## Técnicas para Mejorarla

- Fijar objetivos
- Entrenar y competir
- Controlar los pensamientos
- Controlar las conductas
- Lenguaje corporal
- Auto-charla
- Reestructuración cognitiva
- Resolución de problemas
- Fomentar la independencia
- Definir el éxito adecuadamente

# Auto-Confianza

## Lenguaje corporal

- Actuar y tener una imagen confiada
- Fuerte, compacto y bajo control, incluso si no lo sientes así:
  - Afecta al contrario
  - Te afecta a tí mismo
- Ejemplos:
  - Imitar el golpe que acabas de fallar
  - Andar erguido
  - Cambiar la raqueta a la mano libre
  - Andar con energía

# Auto-Confianza

## Entrenamiento de la auto-charla

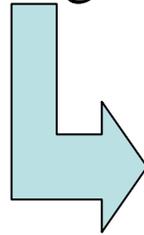
- Usar el método “sandwich”
- Usar los métodos “STOP” (parar pensamientos negativos) o 3’ R
- Eliminar la auto-charla negativa con auto-charla o imágenes positivas
- Ser consciente de las diferencias de personalidad y las preferencias

# Auto-charla y pensamiento positivo <sup>48</sup>

## Técnicas para parar pensamientos

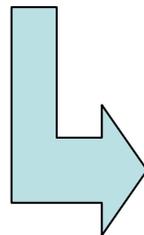
### 3 R's Método de Entrenamiento Mental:

- **Reaccionar** ante el golpe que acaba de finalizar



STOP

- **Revisar** donde te encuentras en el partido



STOP

(Skalieu & Trogolo, 1998)

- **Recuperarte** con una rutina conductual



# VISUALIZACIÓN PARA EL TENIS

Departamento de Desarrollo de la ITF



CURSO PARA ENTRENADORES DE NIVEL III



# Visualización

## Definición

- Proceso de crear o re-crear una experiencia en la mente con la ausencia de estímulos externos.
- La habilidad de representar mentalmente acciones motrices que ayudan a mejorar el entrenamiento técnico o físico.
- Proceso mediante el que imágenes internas se producen conscientemente.
- Habilidad para pensar usando imágenes frente al uso de palabras.
- También llamado: imaginería, práctica mental.

# Visualización

## Importancia

- Mejora el rendimiento
- Facilita la anticipación
- Evita errores
- Mejora la coordinación
- Mejora la concentración

# Visualización

## Versiones

- Larga:
  - 15 minutos a 1 hora
  - Noche antes del partido.
- Corta:
  - Varios segundos
  - Durante partidos
- Pasada:
  - 10 minutos
  - Tras el partido
- Futura:
  - 10 minutos
  - Antes del partido

# Visualización

## ¿Para qué vale?

- Controlar las emociones
- Mejorar la concentración
- Entrenamiento técnico: correcciones
- Entrenamiento táctico: ver patrones
- Mejorar la auto-confianza
- Superar lesiones y dolor

# Visualización

## ¿Cuándo utilizarla?

- Antes y tras los entrenamientos/partidos:
  - 5 minutos cada vez
  - Si se entrena 5 días/semana, hay que hacer 50 minutos/semana de visualización.
- Durante partidos:
  - Antes del saque y del resto: Varios segundos
  - Durante cambios de lado: 10-15 segs.
- Durante el tiempo libre
- Cuando se recupera uno de una lesión

# Visualización

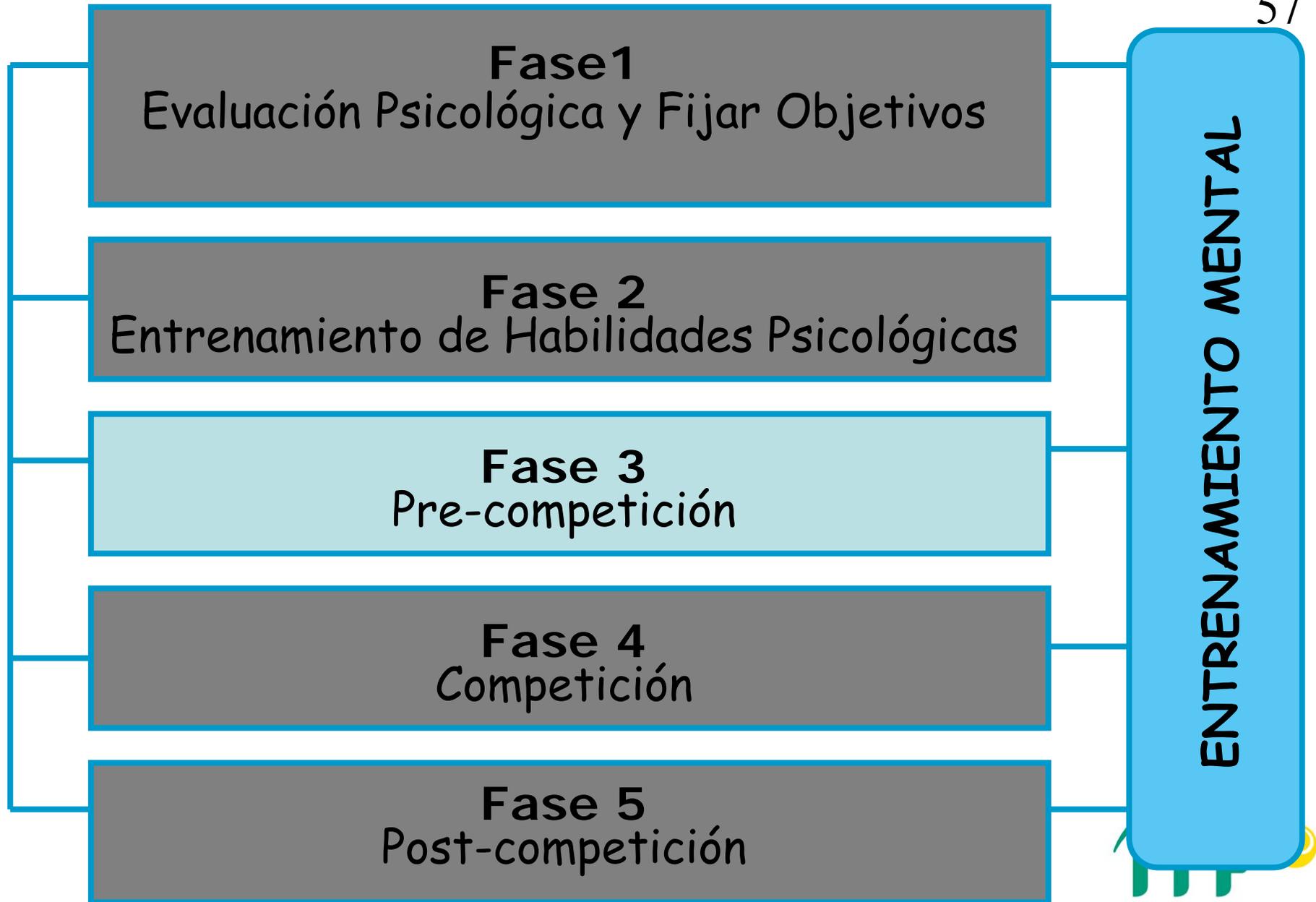
## Proceso de Entrenamiento

- 1°. Aprender a relajarse
- 2°. Dividir el movimiento en secuencias
- 3°. Visualizar un objeto estático
- 4°. Visualizar un objeto dinámico
- 5°. Visualizar un jugador moviéndose
- 6°. Visualización dirigida por otra persona
- 7°. Visualizar con palabras propias
- 8°. Visualizar antes del partido
- 9°. Visualizar durante el partido

# Visualización

## Crear un CD

- Con música o no
- Poner voz
- Incluir todos los sentidos: visión, oído, tacto, gusto
- Fases del CD:
  - Relajación: 1-2 mins.
  - Pre-partido: Rutina, preparación y plan del partido
  - Durante el partido: Imaginar puntos y tu reacción
  - Post partido: Sentir el éxito, relajarse y concluir

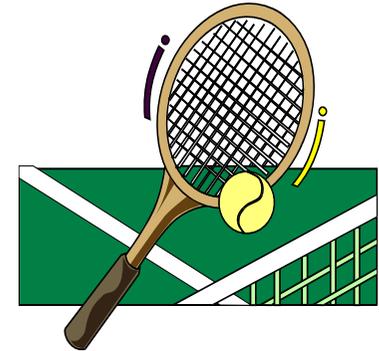


# Entrenamiento Mental

## Pre-competición

58

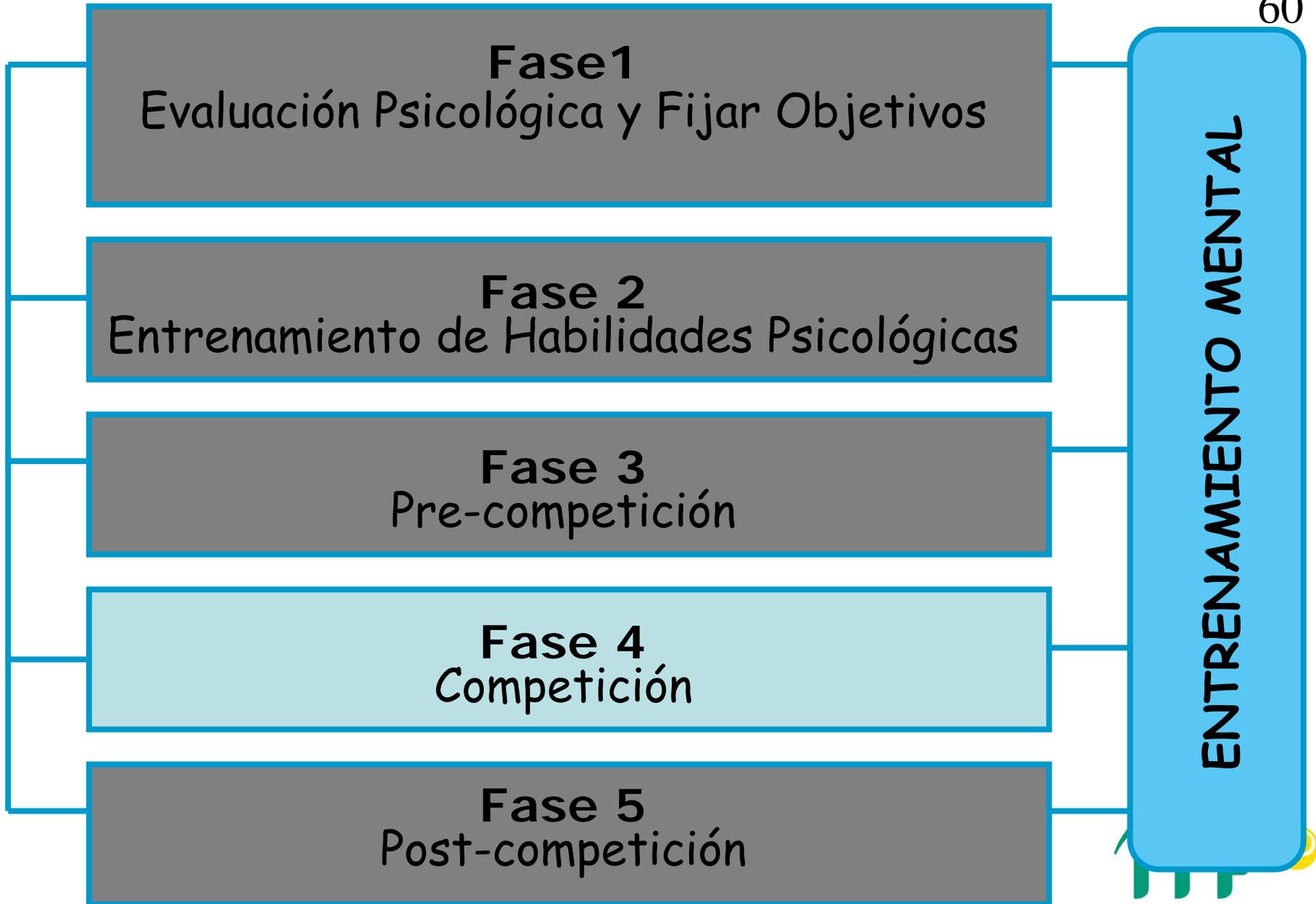
- Preparación del partido:
  - Rutinas y procedimientos pre-partido
  - Calentamiento “psicológico”
- Entrenamiento:
  - Período entre puntos
  - Período durante puntos
  - Período entre juegos y durante cambios de lado



# Elementos de una rutina pre-partido

- Plan de juego
- Descanso (dormir)
- Comer
- Comprobar el material
- Estirar
- Prepararse mentalmente
- Calentar

Weinberg (2002)



# Habilidades Mentales durante la Competición

- Jugar en la zona
- Comprender el significado de ganar
- Tener un plan de competición: rutinas
- Jugar la puntuación mentalmente
- Comprender el significado de “momentum” en el tenis
- Psicología del juego de dobles

# Jugar en la Zona

## ¿Cómo alcanzar y mantener la zona?

Facilitan la zona	Impiden la zona	Interrumpen la zona
Preparación (física y mental) (1)	Problemas de preparación (2)	Problemas de preparación (6)
Actitud positiva (2)	Ánimo inapropiado (3)	Ánimo inapropiado (4)
Experiencia y control emocional (3)	Inapropiadas experiencias y control de emociones (4)	Inapropiadas experiencias y control de emociones (5)
Motivación (4)	Problemas de motivación(5)	Problemas de motivación (3)
Focalización (5)	Focalización inapropiada (1)	Focalización inapropiada (2)
Concentración (5) Condiciones situacionales/ambientales (6)	Concentración inapropiada (1) Condiciones situacionales/ambientales (6)	Concentración inapropiada (2) Condiciones situacionales/ambientales (1)
Feedback Positivo (7)	Feedback Negativo (7)	Feedback Negativo (7)

*Nota:* Los números entre paréntesis indican la importancia relativa de cada factor general para cada categoría.

# Comprender el Significado de Ganar

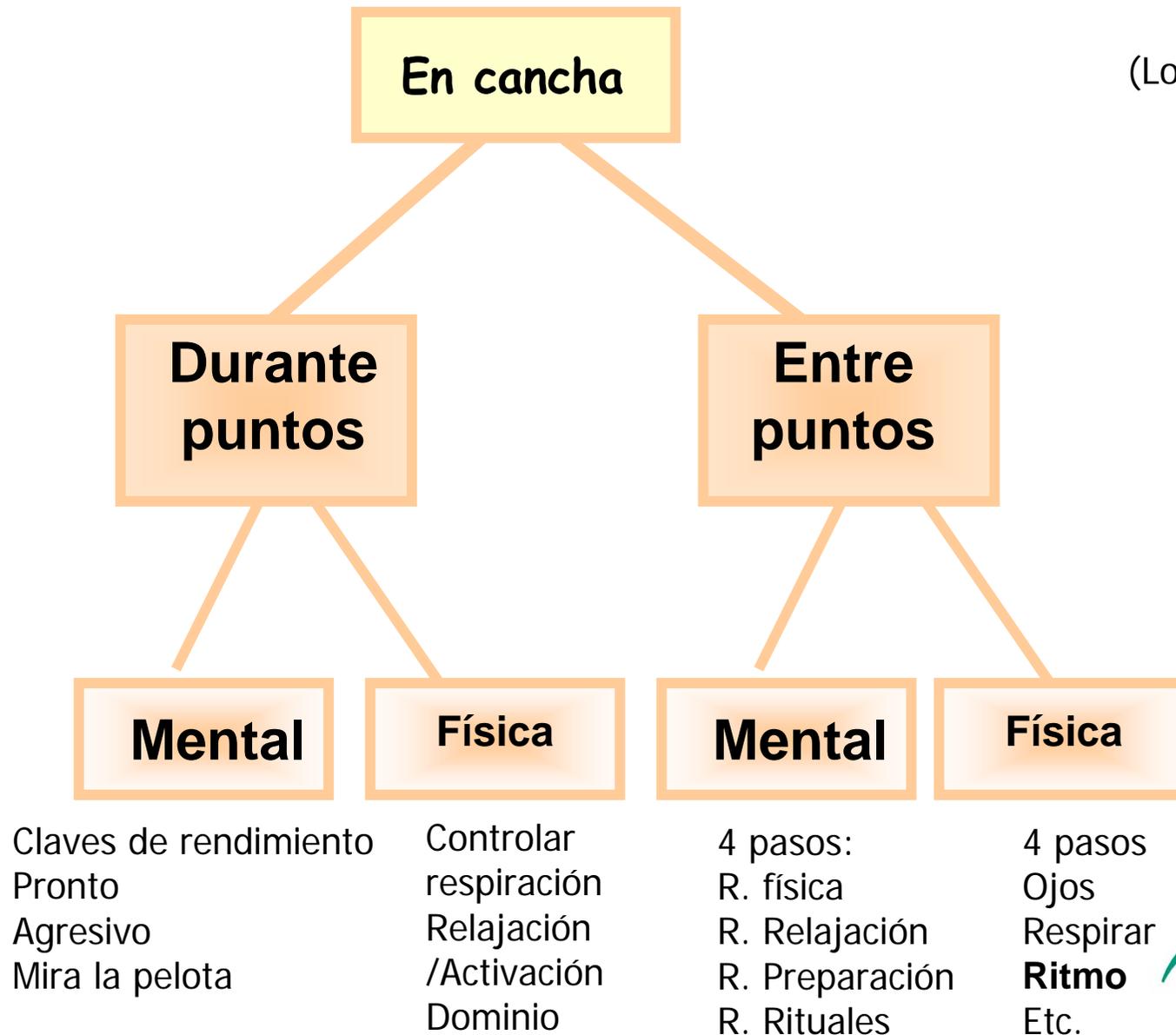
*Si Ganar* simplemente significa  
*Derrotar*

- Entonces el jugador casi seguramente experimentará frustración, desencanto y perderá la motivación.

# “Rutinas durante competition”

64

(Loehr, 1993)



# Hacia una definición de Momentum/Flow

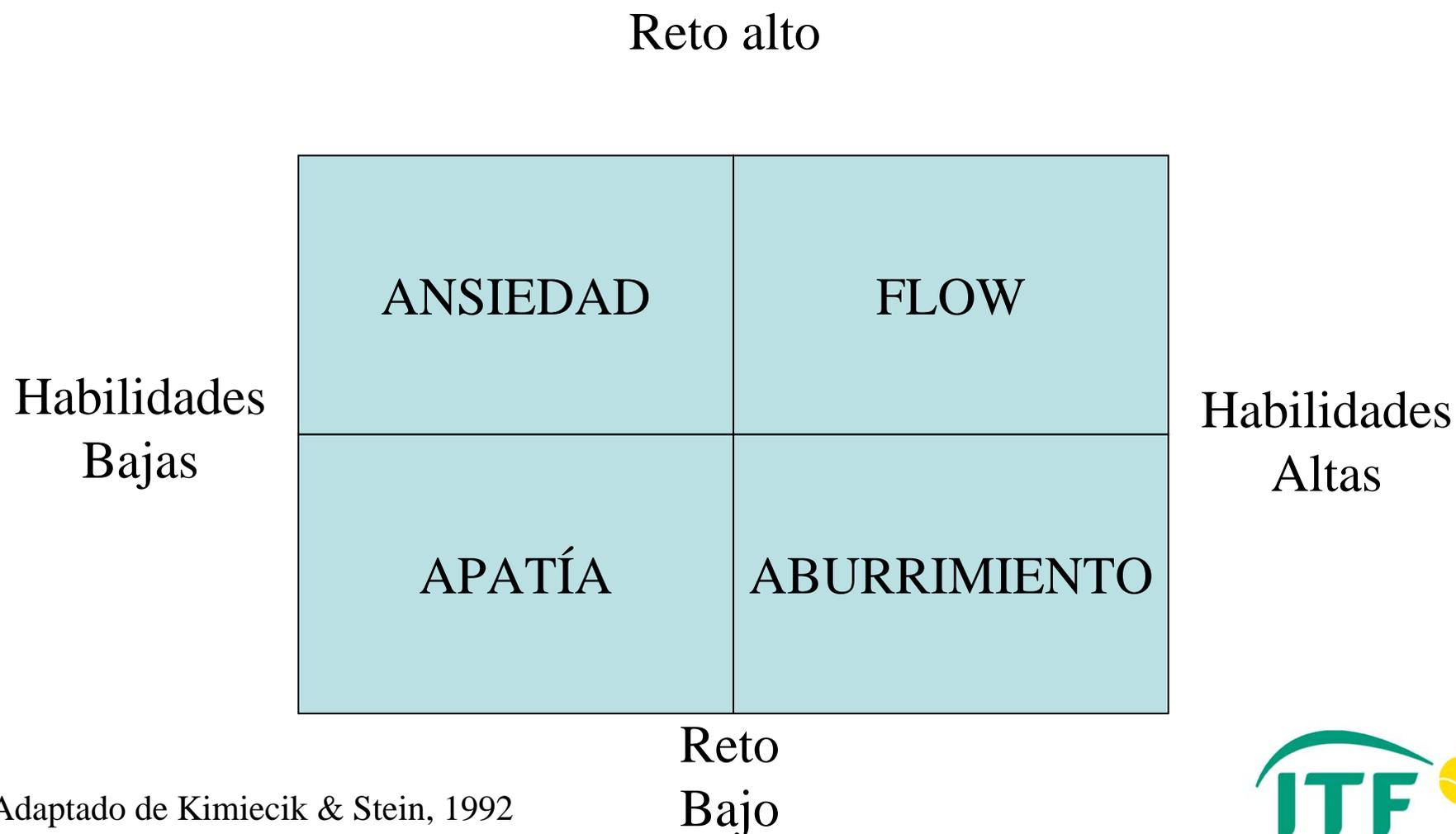
EXPERIENCIA ÓPTIMA

JUGAR EN LA ZONA



**FLOW**

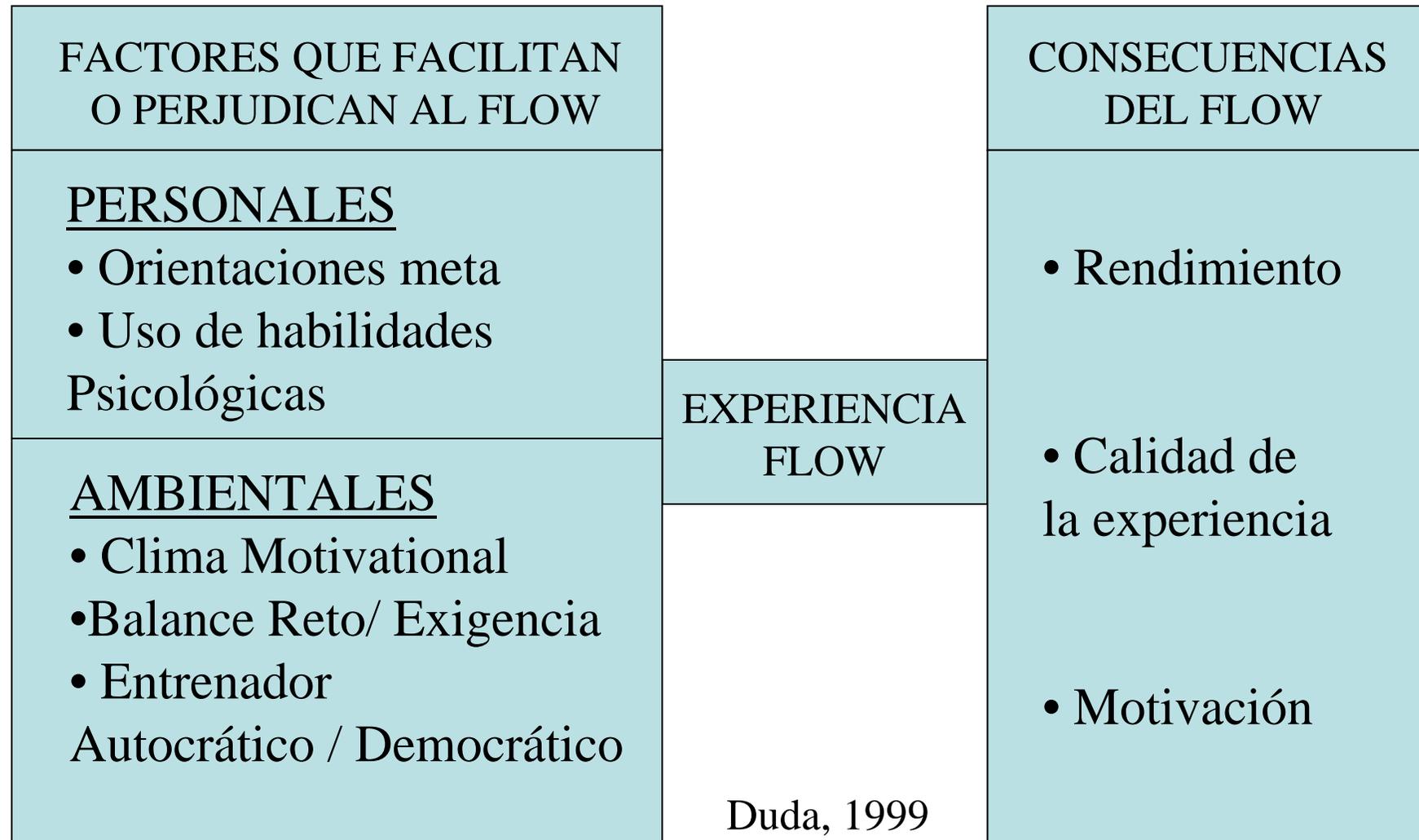
# Ejemplo de un Modelo de Flow



Adaptado de Kimiecik & Stein, 1992

CURSO PARA ENTRENADORES DE NIVEL III

# El Proceso del Flow



# Como ayudar a los jugadores a experimentar situaciones de Flow más amenuado

- Decirles que el flow existe
- Pueden sentirlo, ya lo han experimentado
- Hacer que las cosas pasen
- Crear un ambiente favorable para el flow

# Psicología del juego de dobles

- Comunícate con tu pareja
- La honestidad es la mejor consejera
- No pidas perdón por los fallos
- Apoya a tu compañero
- Comunícate para preparar el punto siguiente
- Fomenta la confianza con el compañero
- No hables demasiado
- Ten en cuenta la comunicación no-verbal

Weinberg (2002)



# MOMENTUM EN EL TENIS

Departamento de Desarrollo de la ITF



CURSO PARA ENTRENADORES DE NIVEL III



# Momentum: Definición

- Es lo que puedes sentir cuando las cosas van a tu favor o en tu contra
- Puede controlarse
- Controlarlo es vital para los tenistas
- Es una fuerza oculta que siempre está ahí cada vez que jugamos
- La puntuación no siempre refleja el momentum del partido

Higham (2000)

# MOMENTUM

## ¿A tu favor o en tu contra?

### A tu favor

- Sientes que tienes control
- La cancha y la pelota parecen muy grandes
- Parece que tienes suerte
- Te mueves hacia la pelota fácilmente
- Estás relajado y concentrado
- Tus golpes parecen fáciles y sin esfuerzo
- No te preocupa perder o el resultado

### Against you

- Parece que nada funciona
- La pelota y la cancha parecen pequeñas
- La suerte está en contra
- Las piernas pesan como el plomo
- Te sientes incómodo
- El contrario controla el juego
- Cualquier pequeña cosa te altera los nervios

# MOMENTUM

## ¿Qué hacer cuando está...

### A tu favor

- Concentrarse
- Intentar mantenerte como estás
- Prepárate para cambiar la táctica
- Prepárate para luchar
- Gana el primer punto

### En tu contra

- Se positivo
- Controla tu táctica
- Ve despacio
- Concéntrate
- Fíjate en los patrones de juego

# Momentum:

## ¿Qué le hace cambiar?

- Un cambio en la energía mental del contrario – bien gradual o repentino
- Un cambio en tu energía mental– bien gradual o repentino

# Momentum:

## Consejos Generales

- Si estás perdiendo– nunca te rindas
- Mantén una actitud positiva
- Céntrate en puntos que potencialmente puedan cambiarlo:
  - Al principio del set
  - Al final del set – match point en contra
- Un set nuevo es un nuevo principio
- Al inicio, el momentum es neutral

# Momentum:

## Consejos Generales

- Ten fe – las cosas siempre pueden cambiar
- Romper el saque sólo es útil si puedes mantener el tuyo
- Las pausas por lluvia, rotura de cuerdas, malos cantos...pueden tener una gran influencia en el flow del partido
- ¡No te relajes si vas ganando!

# Momentum: Consejos Mentales

- Concéntrate en el presente
- Renueva tus esfuerzos rápidamente tras un fallo
- Aprende a controlar tu energía– encuentra otra “marcha” cuando sea necesario
- Fija tus propios niveles de energía– no copies a tus contrarios
- Mantén un lenguaje corporal positivo
- Atiende a los signos negativos del contrario, pero ten cuidado con las trampas.

# Momentum: 3 puntos seguidos

- El jugador que gana más series de 3 puntos seguidos durante un partido, será el ganador. De ahí la frase ‘¡3 puntos seguidos empieza el flow!’
- **Ejercicio de 3 puntos seguidos:**
  - Se juega individuales. ‘A’ saca e intenta ganar **3 puntos seguidos**, lo que es **1 objetivo**. Si gana **6 puntos seguidos**, gana **3 objetivos** y **9 puntos** gana **6 objetivos**. La misma puntuación se aplica al restador.