

**FEDERACIÓN ARAGONESA DE TENIS**

**IMPLEMENTACIÓN Y EVALUACIÓN DE UN  
PROGRAMA DE FORMACIÓN EN  
HABILIDADES PSICOLÓGICAS DENTRO DEL  
PROYECTO DE EVALUACIÓN Y PREVENCIÓN  
DE COMPORTAMIENTOS ANTIDEPORATIVOS  
EN EL TENIS DE TECNIFICACIÓN**

**UNIVERSIDAD DE ZARAGOZA**

**DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA Y DE SOCIOLOGÍA**

## ¿POR QUÉ ESTE PROGRAMA EN RELACIÓN CON LA ANTIDEPORATIVIDAD Y LA PREVENCIÓN DE LA AGRESIVIDAD?

Desde la Federación Aragonesa de Tenis creemos que el trabajar mediante un programa de formación en habilidades psicológicas puede traer los siguientes beneficios:

- Prevenir conductas de agresividad y/o antideportividad mediante propuestas de actuación eficaces para la prevención de comportamientos poco deportivos.
- Pensamos que un mayor grado de frustración hace que aumenten las conductas no deportivas.
- Creemos que a mayor autocontrol del jugador en el período “entre puntos” de un partido, disminuye el grado de posibles conductas antideportivas.
- Vamos a involucrar de una manera consensuada a prácticamente todos los grupos de agentes sociales del tenis de nuestra comunidad autónoma.

# CARACTERÍSTICAS LOGÍSTICAS DEL PROGRAMA DE FORMACIÓN EN HABILIDADES PSICOLÓGICAS

- Se desarrollará en la F.A.T. con cuatro jugadores que están inmersos en el grupo de competición en su etapa de tecnificación.
- Edades comprendidas entre los trece y los catorce años.
- Los alumnos serán: dos del género masculino y dos del femenino.
- Trabajo grupal e individual dependiendo de las necesidades de cada jugador.
- Duración y periodización del mismo:

# JUSTIFICACIÓN Y CARACTERÍSTICAS DEL PROGRAMA

- Al evaluar al principio del programa habilidades psicológicas (control de la ansiedad y de la activación, atención-concentración, autoconfianza...), tendremos indicadores que posteriormente podremos relacionar con aspectos conductuales de la prevención de la agresividad y de la antideportividad en el tenis.
- Ayudará a los jugadores a tener una mayor eficacia en sus respuestas ante problemas en entrenos y posteriormente en competición a través del aprendizaje y desarrollo de habilidades técnico/tácticas y psicológicas.
- Se va a seguir el modelo de Loehr adaptado al tenis.
- Se trabajará fundamentalmente en el período “entre puntos” de los partidos, el cual según estadísticas ocupa el 80% del total del partido.
- A su vez también nos centraremos en alguna actuación “durante el punto” y en los “cambios de lado”.
- Estas pautas conductuales “entre puntos” pretendemos que favorezcan un mayor:
  - Control emocional
  - Concentración
  - Autoconfianza
- Con todo esto se pretende tener un mayor control de la situación.
- El programa va a tener dos perspectivas:
  - Grupal: programa con objetivos comunes a todos los jugadores
  - Individual: programa específico según necesidades de jugadores

# FASES DE ESTE PROGRAMA

- 1ª Evaluación de los jugadores.
- 2ª Enseñanza de técnicas útiles a los jugadores para que aprendan a controlar situaciones complejas.
- 3ª Transferencias de estos aprendizajes a la competición.

# 1ª FASE: EVALUACIÓN DE LOS JUGADORES

## Objetivos de esta fase:

- Explicación a los jugadores de los beneficios del programa y en qué consiste. Remarcarles que en el entreno trabajamos todos los aspectos: técnica, táctica, físico, mental y emocional.
- Aprendizaje de técnicas psicológicas básicas (relajación, activación, autoconfianza, visualización, concentración) y estrategias para las situaciones de: entrenamiento, competición y post-competición.
- Planificación individual de las necesidades específicas de cada jugador en los distintos ámbitos (pre-competición, competición y post-competición).
- Tener buen conocimiento de ellos mismos (saber distinguir si están o no concentrados, con autoconfianza, con un exceso de activación o de relajación, si están teniendo una actitud positiva). Conciencia de su estado psicológico y potenciar el control del mismo.
- Valorar el bienestar psicológico del jugador, ya que un bajo indicador en este aspecto puede tener como consecuencia utilizar unas conductas de riesgo para afrontar la situación que sean poco beneficiosas para el jugador como, por ejemplo, el realizar jugadas que requieran unas habilidades técnicas más complejas y poco entrenadas, las cuales tengan un bajo nivel de probabilidad de ser efectivas.

# ¿Cómo se va a evaluar a estos jugadores?

- De manera individual a través de diseños de caso único.
- Analizaremos si existen diferencias entre las evaluaciones iniciales (pre-tratamiento) y las evaluaciones finales (post-tratamiento).
- Valoraremos a través de instrumentos de evaluación posibles desajustes personales que afecten a su rendimiento (niveles altos de estrés, ansiedad, baja tolerancia a la frustración por no conseguir lo que esperan y/o desean, actitud agresiva...).

# ¿Con qué instrumentos y dónde se les va a evaluar en esta primera fase?

- Fundamentalmente en pista mediante observación directa e individual y apoyándonos de otros instrumentos como algún registro y grabaciones.
- Mediante cuestionarios en pista y fuera de ella.
- Entrevistas semiestructuradas con jugadores, con sus padres y entrenadores.



# POSIBLES HABILIDADES PSICOLÓGICAS A EVALUAR

- Control de la ansiedad y de la activación
- Control de la atención-concentración
- Control de la autoconfianza

# 2ª FASE: ENSEÑANZA DE TÉCNICAS ÚTILES PARA MANEJAR SITUACIONES COMPLEJAS

**Aprendizaje de técnicas psicológicas básicas** (entrenamiento psicológico a nivel grupal trabajando especialmente de manera consciente en el período “entre puntos”):

- Relajación
- Activación
- Autoconfianza
- Visualización
- Concentración

# CUATRO ETAPAS “ENTRE PUNTOS” (modelo Loehr)

- **Etapa 1ª: Respuesta Física Positiva** (entre 3 y 5 segundos; trabajar distintas estrategias según si se ha ganado o perdido el punto).
- **Etapa 2ª: Relajación** (entre 6 y 15 segundos dependiendo necesidades; rutina de las cuerdas de la raqueta; monólogo positivo (palabra clave); recuperación física del punto (suelta de brazos y piernas)
- **Etapa 3ª: Preparación** (entre 3 y 5 segundos; levantar ojos por encima de la red; gestos o rituales específicos; recuerdo del marcador y análisis del punto que viene; ánimo (palabra positiva); análisis objetivo (equilibrio de pensamiento para posterior toma de decisión inmediata en el saque o en el resto)
- **Etapa 4ª: Rituales** (entre 5 y 8 segundos; en el saque (botar pelota, repetir mentalmente el saque, visualizar la colocación que se ha decidido en la etapa anterior); en el resto (estimulación física, por ejemplo con saltos: aumento de la activación visualizando la zona del resto)

# LISTA DE CONTROL DEL COMPORTAMIENTO ENTRE PUNTOS

## (Adaptado de Loehr, 1990)

1º Control de los ojos (ojos en las cuerdas, pelota, suelo...)

2º Espalda recta, cabeza arriba (imagen de confianza)

3º Andar con energía alta

4º Acabar cada punto con una respuesta física positiva

5º 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.

6º Parece que está pensando lo que hará en la etapa siguiente (levanta la mirada, analiza y decide)

7º Realiza rituales precisos y bien definidos antes del servicio

8º Realiza rituales precisos y bien definidos antes del resto

9ª Coge la raqueta por el cuello con la mano contraria

10º Su tiempo entre puntos dura entre 20 y 25 segundos

### **Análisis de la puntuación por etapas:**

Etapa 1: ítems = 2, 3, 4 y 9

Etapa 2: ítems = 1, 5 y 10

Etapa 3: ítems = 6

Etapa 4: ítems = 7 y 8

# “DURANTE EL PUNTO”

- **Aspectos mentales más importantes a trabajar “durante el punto”:**
  - Anticiparse
  - Jugar agresivo
  - Mirar la pelota
- **Aspectos físicos más importantes “durante el punto”:**
  - *Buen control de la respiración.* En los entrenos trabajar: inhalar aire cuando viene la pelota y el exhalar el mismo cuando se impacta la pelota o llenar mejillas de aire y soltar cuando se golpea. Elegir uno de los métodos en función de las características de cada jugador.

# “EN LOS CAMBIOS DE LADO”

**Pautas generales con permisividad para adaptar según necesidades del jugador:**

- Sentarse
- Raqueta al lado de la silla
- Mirada focalizada
- Secarse el sudor
- Beber agua u otras bebidas isotónicas
- Recuperar energía
- Pensar en entrar en el próximo juego con ganas
- Visualizar imágenes energizantes
- Animarse
- Activación física (saltos...)

# 3ª FASE: TRANSFERENCIA Y EVALUACIÓN DE ESTOS APRENDIZAJES A LA COMPETICIÓN

- Evaluación por parte de los entrenadores encargados de llevar a cabo este programa de los resultados del mismo durante tres torneos.
- Autoevaluación por parte de los jugadores implicados en el mismo de los aspectos trabajados dentro de un partido a través de registros apropiados para ello.
- Evaluación por parte de una serie de árbitros del REPT en tres torneos.