

APLICACIONES DE LA PSICOLOGÍA AL TENIS DE ALTO NIVEL

Resumen

En este artículo se repasan las demandas psicológicas que envuelven a los tenistas de alto nivel, y que tienen que afrontar desde que inician su formación hasta que alcanzan el alto nivel; y también posteriormente cuando han de mantenerlo. Mediante tres ejemplos de fenómenos comunes en tenis, demostrativos de la importancia de los aspectos psicológicos para el rendimiento, se introducen diferentes formas de intervención y entrenamiento psicológicos. Estas intervenciones pueden dirigirse a mejorar las conductas en competición y hacer que el tenista sea más positivo, persistente y concentrado en su rendimiento, o bien a aconsejarle y dotarle de recursos para que pueda hacer frente a las demandas sociales que lleva aparejado el éxito en el tenis. Finalmente, se listan algunas publicaciones recientes en las cuales el lector interesado puede ampliar su información sobre psicología y tenis.

Palabras clave: psicología, tenis, entrenamiento psicológico, planes de competición.

“He visto jugadores que en una sesión practican un solo tipo de golpe y se marchan tan contentos. No recrean situaciones reales que ocurren durante el partido. La mayoría debería contar con un programa de preparación de lo más variado y tener en cuenta

los aspectos psicológicos. Los mejores lo hacen así, por eso precisamente son los mejores” Martina Navratilova. (Dayton, 1994).

El término deporte en nuestros días todavía es un sinónimo de una actividad alegre y en la cual uno puede disfrutar. Es más, gracias a investigaciones procedentes de la Psicología del Deporte sabemos que la práctica regular de actividad física tiene un efecto muy beneficioso en la salud de las personas (existen dos buenas revisiones del tema: ISSP, 1992, Blasco, 1994). Sin embargo, más o menos regularmente somos bombardeados con noticias alarmantes que provienen del mundo del deporte. Y el del tenis no es una excepción. Así, hemos podido ver ejemplos como el de una joven profesional “quemada” y retirada del tenis a los 17 años, otra deportista agredida por un espectador y que no ha podido volver a jugar, y todavía otra más complicada en asuntos de drogas y de delincuencia. El tenis masculino no es una excepción y destacan algunos hechos tales como tenistas multimillonarios totalmente arruinados a los pocos años, chavales que prometen pero que no llegan ...

Este tipo de noticias no es privativo de la alta competición, pero parece que es allí donde más se producen. Pero mucho nos tememos que esa aparente “abundancia” de casos solo sea el reflejo de la magnificación que hacen de ellos los medios de comunicación, por el mero hecho de que se trata de perso-

nas famosas con las cuáles resulta fácil fabricar una noticia. Basta con pensar en el número de practicantes para deducir que estas noticias espectaculares son mínimas. De todas formas, es rigurosamente cierto que el mundo del tenis es posiblemente uno de los más visibles dentro del deporte mundial. Dentro de él se pueden obtener grandes beneficios personales, sociales y económicos. Pero también es verdad que tales beneficios tienen unas contrapartidas en términos de costes de adaptación a las demandas que presenta el ambiente a los deportistas que están en la élite igualmente importantes. Y no necesariamente los jóvenes que empiezan a destacar o aquellos que llegan a conseguir unos niveles de rendimiento elevados están preparados para afrontar esas demandas. De hecho, se les pide que sean unos genios con la raqueta y que además sean buenos relaciones públicas que cuiden de su imagen y que den a los medios de comunicación aquello que desean (lo cual significa a menudo actuar de manera diferente a como se es); que sean lo suficientemente hábiles como para confiar su preparación y la gestión de su imagen y dinero a personas capaces y de absoluta confianza; y que, además, sean capaces de entrenar lo suficiente como para mantener su nivel o mejorarlo. Finalmente, se les exige que rindan en la cancha con un nivel altísimo y constante. Porque si no, ya se sabe, pierden puntos, el ranking baja y todo son críticas.

Para acabar de ser ecuanímes, habríamos de considerar si realmente hay más casos “noticiales” en el tenis que en otras actividades de la vida. O, de otra manera, si lo que vemos en el tenis no es más que un reflejo de aquello que pasa en toda nuestra sociedad. La respuesta debe ser que probablemente no. Y ello por dos razones que ya hemos destacado más arriba. Por un lado la actividad deportiva actúa en cierta medida como “vacunadora” frente a muchos problemas psicológicos propiciando por sí misma bienestar psicológico. La otra razón puede ser que el número de los casos de deportistas “quemados” es sensiblemente más bajo que el de aquellos que obtienen compensaciones suficientes de esa actividad que tantas satisfacciones les produce.

Hay otro aspecto apasionante en el tenis, y en el deporte en general, y es la capacidad humana para ser capaces de mejorar el rendimiento. La lucha de los jugadores para conseguir una mayor perfección en su juego en una situación pública, en un aquí y ahora en la cancha. El espectador reconoce al que hace que su juego se adapte más y consiga eludir los obstáculos del rival. Una parte importantísima de ese rendimiento tiene que ver con aspectos psicológicos. No basta con tener la mejor técnica, la más clara visión táctica o el físico más potente, sino que el tenista ha de poseer otras armas para conseguir que esas otras cualidades se demuestren en la competición. Gana aquél que es capaz de hacer valer esos poderes en la cancha en el preciso momento en que se está jugando. Se trata de eso que comúnmente los comentaristas y el público llaman afán de superación, coraje, espíritu de lucha, capacidad combativa, serenidad, capacidad de recuperación, etc, y que es consustancial del tenis de alta competición.



Javier Sánchez Vicario

La Psicología del Deporte no es más que la aplicación de los conocimientos generados por la Psicología a aquellos que hacen deporte. Gracias a una labor de años de investigación, de trabajo en las canchas, pistas y campos deportivos, y de reflexión sobre todo ello, se han ido creando y perfeccionando métodos y técnicas que han demostrado ser útiles para los deportistas. Y esta Psicología del Deporte ha llegado a un grado de desarrollo tal en nuestros días que hoy disponemos de un cuerpo de conocimientos y experiencia que nos permiten ayudar a los deportistas a alcanzar sus metas. Esta afirmación es válida en dos sentidos. Uno positivo, que consiste en entrenar a los deportistas para que sean más eficaces en el entrenamiento y la competición gracias a un entrenamiento psicológico bien fundamentado. En otro sentido nos referimos a la ayuda que puede prestar el psicólogo al deportista para sortear esas barreras que no se refieren al juego en la cancha, sino en su vida más allá del tenis. Como en el presente artículo no podemos hacer una exposición extensiva sobre todo lo que se puede hablar de Psicología y tenis he-

mos optado por explicar tres ejemplos que, aunque no agoten el tema, puedan servir para hacernos una idea de temas en los que la Psicología Aplicada no solo puede ayudar a comprender, sino que dispone de recursos para intervenir y mejorar estos procesos.

Hecho 1: morir de éxito: un fenómeno bastante común en el tenis

Solemos creer que los deportistas que llegan al éxito deben disfrutar de grandes facilidades para continuar su carrera deportiva. La imagen que nos llega de los medios de comunicación se centra en el éxito y el mensaje es bastante unidireccional: este deportista ha conseguido lo máximo y a partir de ahora debe seguir en esta línea. Y no pensamos en detalles como que estos deportistas pueden que no sean capaces de mantener un ritmo de entrenamiento y descanso similar al que llevaban antes debido a que sus agendas siempre están llenas de compromisos con la prensa, instituciones, sponsors, fans, etc. Otro cambio im-

portante se produce en las relaciones personales. Un tenista con éxito genera grandes ingresos económicos y necesariamente habrá gente muy hábil dispuesta a “ayudar”. Los amigos pueden caer en la tentación de colocar al deportista en un pedestal, y para el tenista resulta verdaderamente difícil discernir si el trato de los demás hacia él es debido a su persona o a sus éxitos.

Este fenómeno es fácil de observar para cualquiera que viva el mundillo del tenis un poco de cerca. Además de nuestra propia experiencia, podemos consultar trabajos (por ejemplo: Kreiner-Phillips y Orlik, 1993) que muestran como de todos los deportistas campeones mundiales de diversos deportes, solo un tercio de ellos es capaz de afrontar con éxito las demandas añadidas que acompañan a su éxito, y de continuar ganando. Los dos tercios restantes no fueron tan capaces y no volvieron a reeditar el éxito.

Las demandas sociales es uno de los temas a los que debemos prestar atención si pretendemos entender los determinantes de la conducta de un jugador de tenis de alto nivel.

Por todo esto, resulta conveniente y necesario para un tenista de alto nivel poseer recursos en su conducta para manejar todo este ambiente social. Los propios deportistas que han pasado por ello nos ofrecen algunos consejos (Gould, Jackson & Finch, 1993) como los que listamos a continuación:

- ❖ No temer mejorar y asumir riesgos como tenista.
- ❖ Aprender a filtrar la información y las recomendaciones de aquellos que aparecen, ya que es seguro que se recibirán grandes cantidades de consejos buenos y malos.
- ❖ Trabajar para mantenerme positivo, y centrarse en rendir para uno mismo y haciendo lo mejor que puedas. No caigas en la trampa de sentir que has de

ser perfecto todo el tiempo porque es lo que se espera de un campeón.

- ❖ Buscar y utilizar el apoyo social. Usar la familia, los amigos, y entrenadores para apoyarse, mejor que intentar afrontar toda la presión por uno mismo.
- ❖ Buscar y desarrollar capacidades mentales para aprender más sobre el entrenamiento psicológico.
- ❖ Desarrollar otras facetas de la vida fuera del deporte, como pueden ser el trabajo, la educación o los amigos. De esa manera, si tienes problemas en el deporte podrás apoyarte en otros temas que te harán sentir bien y de los cuáles enorgullecerse.
- ❖ Entrenar más y mejor desarrollando habilidades de manejo del tiempo (incluyendo darse cuenta de cuando hay que dejar el tenis) y recordar que se debe entrenar fuerte y no dar nada por hecho.

El psicólogo del deporte es un experto en el análisis del funcionamiento del sujeto en relación a los sistemas sociales que le envuelven, y más que ofrecer consejos, lo que hace es enseñar al deportista como establecer sus relaciones sociales, cuáles son sus maneras de enfrentarse a ellos, y como puede mejorar estas capacidades suyas para lograr mejor sus objetivos. En cierto modo “entrena” al tenista para que pueda soportar la avalancha social y sea capaz de seguir entrenando y rindiendo con garantías.

Hecho 2: niños que entrenan y viven por y para el tenis

Los determinantes sociales de que hablamos aparecen ya desde el momento en que se inician en edades muy tempranas los jóvenes tenistas. Últimamente ha saltado a la actualidad informativa el caso de la niña valenciana Estefanía Fernández con un contrato millonario a los nueve años. Es evidente que se trata de un ejemplo extremo,

pero representa de alguna manera a todos aquellos niños que empiezan a hacer tenis porque les gusta y a los que su ambiente, padres y entrenadores empujan para que consigan el alto rendimiento sin tener ninguna certeza sobre sus posibilidades. Y, la verdad es que resulta muy difícil mantener un buen equilibrio entre la consecución de los avances precisos para no quedarse atrás en la carrera para llegar al alto nivel por un lado, y el necesario cuidado del desarrollo armónico de todas las potencialidades del niño por otro. El dilema está servido y ya decimos que no es de fácil solución. Pero conocerlo y no apretar sin medida al niño que empieza es el primer paso para evitar que los problemas aparezcan.

Los psicólogos sabemos a ciencia cierta que no basta con saber que el peligro existe para que se pongan en marcha conductas tendentes a evitarlo. Por eso, resulta necesario ejercer otras acciones que pueden adoptar formas variadas. Estas acciones deben ser preferentemente indirectas. Con esto queremos decir que no es preciso que el psicólogo intervenga directamente con el niño. Una de ellas es el consejo a los padres. Los padres pueden consultar con un psicólogo para que puedan conocer como pueden ayudar a sus hijos para obtener el máximo rendimiento de su deporte respetando y asegurando su bienestar. El psicólogo del deporte anima al padre a invertir en su propio hijo, y puede ayudar a ambos a alcanzar los beneficios derivados de la práctica del deporte infantil. A continuación comentaremos algunos contenidos de este tipo de consejo. Por ejemplo se tratan las razones por las cuales el niño practica deporte, qué valores aprende y por qué razones lo podría llegar a abandonar. Se dan pautas claras para ayudar al padre a incrementar la autoestima de su hijo. También se tratan las conductas y sentimientos del propio

padre delante de la actividad deportiva de su hijo y se le instruye en pautas claras y sencillas para ser un buen modelo para el niño. Otro tema importante es el modo en que el padre se comunica con el joven deportista para que dicha comunicación sea en términos útiles y efectivos. Un último tema, y no por ello menos importante, es tratar los aspectos sobre los cuáles debe estar informado el padre cuando tiene que hablar con el entrenador de su hijo. Se explora la utilidad de esta comunicación tanto para evitar problemas, como para ayudar al entrenador en su trabajo de educar a su hijo.

El asesoramiento a entrenadores es igualmente eficaz en este sentido. El psicólogo puede ofrecer maneras de adaptar la enseñanza y la comunicación al niño tenista, e incluso puede colaborar con el entrenador para conseguir una mejor comunicación y colaboración por parte de los padres.

Hecho 3: tenistas con un gran nivel de juego, pero que no obtienen éxitos parejos a su clase

En nuestros días nadie duda de la importancia de los aspectos psicológicos en el rendimiento competitivo en el tenis. La cita de Navratilova que abre este artículo es una buena muestra de ello. Sin embargo, su entrenamiento no está extendido en una proporción similar. Una de las razones es la falta de técnicos especializados en el área. Pero otra razón la constituye un cierto desconocimiento de los métodos y técnicas concretos de entrenamiento psicológico existentes. En las líneas que siguen intentaremos suplir un poco este déficit informativo con algunos ejemplos. Existe una tercera razón, y es un cierto aire de extraño y vergonzante

que acompaña al hecho de consultar con un psicólogo. Nadie dice que a un tenista le falte físico solo porque lo vean haciendo preparación física, y mucho menos que sea malo porque entrena la técnica. Pero, ¡ay de él si se sabe que está entrenando con un psicólogo! Afortunadamente la lógica se va imponiendo poco a poco y este último obstáculo cada vez es menos frecuente. El deporte del tenis es una actividad en la que domina la precisión unida a la velocidad. Bajo estas premisas hay que tomar decisiones y ser capaz de leer la táctica del encuentro de manera que el tenista pueda tomar alrededor de 1.000 decisiones (se trata de una cifra promedio) seguidas, y cada una de ellas en un tiempo muy corto. El jugador, en función de creencias y expectativas previas, va consiguiendo un cierto nivel de rendimiento que es analizado en cada una de las paradas del juego. La estructura del tenis es así: juegas con una intensidad alta y paras aproximadamente medio minuto y vuelves a jugar... El “juego mental” consiste en ser capaz de adaptarse a ese ritmo. Esto incluye ser capaz de activarse, desactivarse y volverse a activar durante horas. Pero también, y lo más importante, es saber integrar lo que está ocurriendo, y a pesar de ello, es decir se gane o se pierda, poder mantener el mejor nivel de juego de que somos capaces de realizar. El jugador experimentado normalmente sabe como analizar para después ser capaz de “actuar sin que el pensamiento le paralice”, o lo que es lo mismo, sabe como concentrarse en la jugada que hará a continuación. Y esto no se improvisa, sino que es algo que se construye poco a poco y hay que tener en cuenta que es susceptible de perderse por el influjo de experiencias posteriores. El joven tenista va aprendiendo progresivamente a concentrarse y a mantener el nivel de tensión física apropiado. Pero también va te-

niendo experiencias que ha de ir integrando y que pueden cambiar su manera de jugar. Veamos un ejemplo de un proceso de este tipo para que podamos entender con posterioridad como se puede entrenar.

Se está jugando un punto importante y nuestro jugador ejemplo lo pierde. Solo es otra bola más perdida, pero como para este tenista era tan importante comienza a pensar “esto es un desastre, ahora perderé el partido” y se enfada “no tenía que haber jugado de esa manera”. Centrado en estos pensamientos va a la siguiente acción, saque o reste, y aparentemente está preparado, pero su atención y confianza están ligeramente mermadas por esos pensamientos que hemos descrito. Debido a esta pequeña merma en su concentración y decisión su ejecución es ligeramente peor, lo cuál hace que pierda el siguiente punto. “Esto es un desastre”, “así no podré remontar” ... son algunas de las reacciones ante este nuevo hecho. Así pues, ante un hecho terriblemente común en tenis como es perder un punto, se desencadena una reacción que no ayuda en nada al tenista a ejecutar. Y lo que hay en medio del hecho (perder el punto) y la reacción de nuestro tenista (enfado y pensamientos negativos) no es más que el funcionamiento psicológico del jugador; es decir, se trata de algo que “pone” él mismo. Nuestro jugador ha “leído” el resultado de la jugada como catastrófico y su conducta posterior se ha visto afectada por esta nueva manera de estar en el partido.

Lógicamente, nuestro jugador no sabe que se ha puesto él solo en esta situación, ni tiene porqué conocer los mecanismos psicológicos que han intervenido. De todas maneras, el lector debe notar que si ha vivido la situación, el hecho de perder esa bola, de una manera negativa por razón de sus mecanismos psicológicos, es perfectamente

posible que consiga verla de una manera diferente, ya que depende exclusivamente de él. En el fondo de esta manera de vivir el punto hay, por las razones que sea, una percepción de amenaza. Nuestro tenista tiene presente en ese preciso instante que perder ese punto es mucho más que eso. Tiene miedo a perder mucho más (los siguientes puntos, el juego, el set, el partido, y con ellos su propia autoestima, la buena opinión que tienen los demás de él, etc). Y ello le paraliza. No importa que tal pensamiento sea irracional, el lo cree y esta creencia dispara sus emociones que hacen que su brazo se encoja y su concentración se pierda. Nuestro jugador, de haber rendido bien a nivel psicológico, podría haber pensado que esa bola la perdió porque no corrió lo suficiente para colocarse correctamente y que debía centrarse más para conseguirlo en las siguientes jugadas. A partir de aquí podría haberse dedicado a caminar con calma y a hacer un par de respiraciones profundas para calmarse y ser más eficaz en el resto o en el saque. Y mientras se dirige a la posición pensará en el tipo de juego que le intentará hacer su oponente y en como superarlo. ¡Y sentirá que disfrutará con el desafío que le supone rebasarlo! Gracias a haber establecido un buen estado de ánimo y un correcto nivel de activación seguramente le resultará más fácil concentrarse y hacer sus conductas del saque o resto con más eficacia... y es mucho más probable que gane el siguiente punto!

La gente en general y los tenistas en particular creen que este tipo de conductas son "innatas" o "que se tienen o no se tienen". Esta es una creencia falsa que se mantiene a pesar de que todos hemos visto casos de tenistas que unas veces se comportan con una gran concentración y determinación y otras no, y de que hay tenistas que han sido capaces de rendir a un gran nivel y

después han perdido esta capacidad. La gente puede cambiar sus conductas, a pesar de que no es fácil, y los tenistas son gente. Igual que se puede entrenar a un tenista para que mejore su *drive* o su resistencia es posible mejorar su concentración.

Los psicólogos del deporte han ido creando y perfeccionando métodos y técnicas para entrenar estos aspectos. El psicólogo actualmente más famoso en el mundo del tenis, James E. Loher, desarrolló (1993) una "estrategia de entrenamiento de la ejecución entre puntos" para los partidos de tenis, partiendo del hecho que del tiempo total del partido solo se está en juego entre un 20 y un 10% dependiendo de la superficie, y de la presunción que los patrones de pensamiento y conducta en el tiempo de no-juego juegan un papel muy importante en la ejecución motriz durante el juego. Tal tipo de estrategias tienen su primer exponente en Rushall (1979) y fueron desarrolladas con varios equipos olímpicos canadienses cara a los Juegos Olímpicos de Montreal. Loher hizo un gran desarrollo del análisis de las conductas de los tenistas de alto nivel que condujo a su definición de la "secuencia de las cuatro etapas": 1. respuesta física positiva; 2. respuesta de relajación; 3. respuesta de preparación y 4. respuesta ritual. Dado que está publicado en castellano (Loher, 1990) remitimos al lector interesado a esta fuente.

Siguiendo el modelo propuesto por Rushall ya citado más arriba, nosotros hemos ido desarrollando una metodología para construir rutinas que abarquen no sólo una situación concreta de la competición como la conducta entre puntos, sino todas aquellas situaciones que son importantes para el rendimiento. En nuestro trabajo (Pérez, 1987a, 1987b, 1995; Pérez, Marí y Font, 1993) intentamos considerar todas las situaciones que

se dan en una competición desde el momento en que el deportista comienza a prepararse para la misma. A esto lo denominamos *Plan de Competición*. Para cada una de estas situaciones intentamos diseñar y posteriormente entrenar cuáles son las conductas idóneas para obtener el resultado competitivo deseado. A continuación presentamos un ejemplo muy simplificado de uno de estos planes de competición. Se trata de un ejemplo hipotético en el que se mezclan conductas de varios tenistas. A pesar de perseguir unos mismos objetivos, cada tenista tiene unas características propias respecto a su capacidad para controlar su concentración o para controlar su nivel de tensión, que hacen necesario siempre individualizar para cada tenista los contenidos del plan de competición. Por lo tanto el ejemplo que sigue tiene una finalidad ilustrativa. Además, el lector debe tener en cuenta que se describen las conductas con mucho detalle para que se puedan entender. En un plan concreto de un tenista estas descripciones pueden ser muchísimo más esquemáticas y sencillas (ver cuadro 1).

Insistimos en que este ejemplo es solo con fines ilustrativos, no una receta que sirva para todo el mundo. Solo se trata de un ejemplo válido para una persona y un momento de conocimiento de su deporte dados. Es el psicólogo del deporte quien ayudará a construir, adaptar y perfeccionar ese plan para cada situación y sujeto particulares.

Pero obviamente, el entrenamiento no acaba con el plan, sino que éste es el principio. A partir de la descripción del orden correcto de las conductas del tenista hay que establecer una metodología para entrenarlas. Y esa metodología debe incluir como hacerlo hasta llegar a la situación de competición con un gran nivel de estrés en la misma (ver

Pérez, Marí y Font, 1993). Los psicólogos del deporte disponen de técnicas y métodos para conseguir estops resultados. Ejemplos de estas técnicas son la visualización, la relajación, el modelamiento de la competición, el *centering*, etc. No podemos entrar en detalles por razones de espacio. El lector interesado puede encontrar un compendio de ellas hecho por algunos de los mejores especialistas mundiales en la materia en el libro de Williams (1991), y también puede ser de ayuda el libro de Harris (1992).

Queremos advertir que no acaban aquí, ni mucho menos, los conocimientos que aporta la Psicología. Solo hemos hecho una pequeña selección de algunos de ellos con el fin de que el lector se pueda adentrar en este apasionante mundo. Existe mucha investigación (ver algunos ejemplos de trabajos realizados en los últimos años en la bibliografía) sobre los aspectos psicológicos del tenis. Para acabar describiremos por encima una de estas investigaciones (Anshel y Wrisberg, 1993). Gracias a ella veremos como es posible realizar experiencias controladas en las que distingamos qué conductas son más apropiadas para conseguir un cierto rendimiento, y que gracias a ellas podamos mejorar los métodos y contenidos del entrenamiento.

El decremento del calentamiento (DC) es un fenómeno que se da en casi todas las tareas motrices. Consiste en un decremento temporal en la ejecución técnica que se produce después de un intervalo de descanso. Con ello queremos decir que si estamos entrenando un gesto técnico y hacemos una pausa de un minuto o más, los primeros golpes que sigan a este descanso serán de un nivel más bajo. Este efecto es breve y solo se manifiesta en las primeras ejecuciones que siguen al descanso. Existe un trabajo realizado en tenis en el que se estudió como combatir este

SITUACIÓN	CONDUCTAS
NOCHE ANTES	Si conozco al contrario ya he establecido las tres ideas principales de táctica para jugar. Preparo bien y me aseguro que esté todo el material. Me voy a descansar con tiempo suficiente.
LEVANTARME	Me levanto mínimo 3 horas antes del partido. Voy a hacer un poco de trote suave (15'). Después ducha y desayuno ligero y repasar todo el material, que no falte nada.
DESPLAZAMIENTO	Ahora lo único que tengo que hacer es estar tranquilo. Para eso escucho música y me distraigo hablando o pensando en temas diferentes al tenis.
LLEGADA	Controlo dónde jugaré, dónde y a que hora calentaré y con quien. Evito a la gente, siendo cortés pero firme.
CALENTAMIENTO GENÉRICO	Estiramientos con atención en las sensaciones. Subo el ritmo poco a poco. Calentar brazos y piernas es importante.
CALENTAMIENTO ESPECÍFICO	Comienzo el peloteo dejando que salga la técnica. Caliento cada golpe técnico sin importar el rendimiento.
SERVICIO (ESTRATEGIA DE ENTRADA)	<ol style="list-style-type: none"> Mientras voy al lugar del saque hago una respiración profunda. Voy botando la pelota con la raqueta notando sueltos mis músculos. Me coloco en posición y doy tres botes a la pelota mientras compruebo que estoy en equilibrio. Concentro mi atención en un el punto en el que quiero sacar e imagino mi servicio. Lanzo i saco. <p><i>Situaciones especiales</i></p> <ul style="list-style-type: none"> En el segundo servicio el procedimiento de concentración es exactamente el mismo. Si me noto tenso o cansado voy más lento al lugar de saque y hago más botes al recibir la pelota para ajustar la tensión de mi brazo. Cuando no tengo claro como hacer la jugada no hay prisa. Hago una respiración y trato de ver la jugada con calma.
RESTO	<p>Cuando el contrario se coloca en la posición:</p> <ol style="list-style-type: none"> Respiro. Miro la figura del que saca mientras tengo en todo momento mis pies activos. Reacciono con velocidad y con decisión en mi golpe. <p><i>Situaciones especiales</i></p> <ul style="list-style-type: none"> En el caso que el contrario se pare por cualquier causa o pierda tiempo intencionadamente, es muy importante no perder la concentración pensando. Simplemente, lo que he de hacer es parar el procedimiento y relajarme un momento, hacer unos movimientos y volver a empezar el procedimiento, tan pronto como el adversario se vuelva a colocar en posición.
FIN DE PUNTO	<ol style="list-style-type: none"> Si analizo lo que ha pasado (haya ganado o perdido), solo es un momento. Después borro. Mientras voy a sacar o a restar me centro en mantener el ritmo. Agresividad y activación justas. Uso palabras de ánimo. Esto debo hacerlo con decisión. No me dejo ir. Una vez en el lugar de saque o resto inicio mi estrategia. <p>En bolas dudosas o decisiones del juez que me perjudican lo único que hago es dar a conocer mi opinión con firmeza, y si es preciso pido conformidad a los jueces. Una vez se ha decidido vuelvo a mi pauta con más interés que nunca. Solo es un punto más y si me altera yo seré el único perjudicado.</p>
DESCANSOS	Beber desde el primer descanso, secarme y descansar es lo importante. Si es preciso, repaso las ideas básicas de la táctica y decido si estoy bien centrado.

Cuadro 1

efecto. Se experimentaron varios procedimientos: un grupo de control solo descansó, un grupo que calentó corriendo, otro que imaginó el servicio, otro que golpeaba la pelota con su ra-

queta contra el suelo y recogían la pelota con la otra mano, y otro que hizo el movimiento del saque sin pelota. El único sistema que eliminó el (DC) fue la ejecución de práctica del saque. Por

lo tanto, después de una pausa larga en el entrenamiento de técnica parece indicado realizar unos cuantos movimientos sin bola del gesto que estamos trabajando, antes de pasar a hacerlo con ella. Dejamos al lector que haga sus propios cálculos y la interpretación de este fenómeno durante el partido.

Bibliografía

Existe alguna bibliografía de Psicología del Deporte específica de tenis, aunque la mayoría se encuentra en inglés. A continuación listamos algunos libros que no hemos citado en el texto, pero que pueden ser interesantes para aquellas personas interesadas en profundizar en este tema. Se citan también algunos artículos específicos de tenis publicados recientemente que investigan aspectos psicológicos en tenis.

Libros:

- 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.

Artículos:

- BALAGUER, I. y ATIENZA, F. (1994): Principales motivos de los jóvenes para jugar a tenis. *Apunts de medicina de l'esport*, 31, 285-300.
- DAW, J. y BURTON, D. (1994): Evaluation of a comprehensive Psychological Skills Training Program for Collegiate Tennis Players. *The Sport Psychologist*, 8, 37-57.
- ERBECK, V. (1994): Self-Perception and Motivational Characteristics of Tennis Participants: The influence of Age and Skill. *Journal of Applied Sport Psychology*, 6, 71-86.
- NEWTON, M. y 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. y 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. y HANKES, D. (1988): Game, Set, Match: Psychological Momentum in Tennis. *The Sport Psychologist*, 2, 69-76.
- WEINBERG, R., GROVE, R. y 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.

Referencias

- ANSHEL, M.H. y 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. y FINCH, L.M., (1993): Life at the Top: The Experiences of U.S. National Cham-

- pion 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. *Actas del 8º Congreso 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, *Actas de las IV Jornadas de la Associació Catalana de Psicologia de l'Esport (ACPE)*.
- PÉREZ, G., MARÍ, J. y 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.