

ENTRENAMENT PSICOLÒGIC EN UN GRUP DE COMPETICIÓ FEMENÍ DE TENNIS*

Resum

En aquest treball es desenvolupen els passos seguits en un programa d'entrenament psicològic que es va dur a terme en un grup de competició femení d'edats compreses entre els 13 i els 14 anys.

Paraules clau: entrenament psicològic, relaxació, visualització, concentració.

Introducció

El tennis és un dels esports en què la preparació psicològica és fonamental perquè els jugadors rendixin al màxim de les seves possibilitats. Moltes vegades, tant els jugadors com els entrenadors se sorprenen quan el rendiment en un partit ha estat molt inferior al que han aconseguit en els entrenaments. Tant uns com altres es demanen les causes de la diferència i no sempre hi troben l'explicació. Tot i que no sempre és fàcil trobar-la, podríem dir que si un jugador fa un entrenament complet està més preparat per afrontar les diferents "amenaces" d'una competició que si únicament entrena alguns aspectes. Durant un partit un jugador necessita estar preparat a molts nivells. Necessita tenir, entre altres co-

ses: a) una gran habilitat tècnica per saber executar els diferents cops d'aquest esport; b) una gran habilitat tàctica per decidir les accions correctes per a cada ocasió, c) una bona preparació física per aconseguir la velocitat, força, resistència, agilitat i flexibilitat necessàries per actuar amb eficàcia al llarg de tot el partit i d) una bona preparació psicològica per poder aconseguir, entre altres coses, controlar la pressió característica de les competicions, atendre els estímuls que són rellevants en cada ocasió, tenir confiança en les seves possibilitats, aconseguir un nivell d'activació òptim i projectar-se amb energia a cada cop. Si els jugadors aconsegueixen harmonitzar els diferents aspectes del seu entrenament i entenen que en el seu funcionament no existeix separatament el físic del tècnic, ni del tàctic, ni del psicològic, sinó que és l'acció conjunta de tots aquests aspectes, això els permet projectar-se com un tot integrat, estan ja en el camí de desenvolupar-se i actuar al cent per cent de les seves possibilitats.

Característiques del grup de competició

El grup estava format per tres jugadores becades per la RFET. L'equip

de tècnics estava format per l'entrenador, el preparador físic i per mi com a psicòloga. Des del primer moment l'entrenador va dur la coordinació de l'equip. El nostre treball estava programat per a dos anys. L'objectiu estava clar per a tots nosaltres: aconseguir un desenvolupament òptim en les jugadores. Aquí presentarem el treball psicològic dut a terme durant el primer any.

Les edats de les jugadores (13 i 14 anys) ens situaven en un període evolutiu específic: l'adolescència, caracteritzada per profunds canvis biològics i psicològics. A més les tres residien a València, però els seus pares vivien en altres llocs de la geografia espanyola.

Vivien una situació de gran exigència pel que fa als seus resultats esportius: havien d'obtenir bons resultats per continuar mantenint la beca. La seva vida esportiva es complementava amb els estudis. Entrenaven al matí i a la tarda anaven a classe. Aquesta activitat diària era molt exigent ja que els deixava molt poc temps per a l'estudi. A més els exàmens finals de juny coincidien precisament amb un dels períodes de més competicions. Amb aquest exemple vull ressaltar l'exigència característica dels jugadors que es dediquen a la competició quan són molt joves.

*Aquest programa es va desenvolupar durant la temporada 89/90 i es va presentar com a Ponència en el Vè Simpòsium internacional per a professionals de l'ensenyament del tennis, Vigo (1990).

Programa d'entrenament psicològic

L'objectiu general que vam perseguir amb l'entrenament psicològic era que les jugadores poguessin actuar amb regularitat en el seu joc i que arribessin a donar el màxim d'elles mateixes. Interessava que fossin capaces de fer avaluacions correctes de les necessitats de cada situació i poguessin introduir les estratègies adequades per actuar amb eficàcia.

Introducció al programa

En les primeres reunions formals amb les jugadores vam analitzar la importància de l'entrenament psicològic en el tennis. Se'ls va explicar la funció que tenien les principals habilitats psicològiques per aconseguir un bon rendiment, tant en l'entrenament com en els partits de competició. També se'ls va indicar en què consistia un programa d'entrenament psicològic i com volíem enfocar la posada en marxa. Alguns dels mitjans didàctics utilitzats per introduir-les en el nou llenguatge psicològic van ser els vídeos i les diapositives de jugadors/es d'elit on es reflectien clarament algunes de les habilitats psicològiques importants en el món del tennis (vegeu Loehr, 1989). Emfasitzem la importància de concebre l'entrenament com un tot que comprèn la preparació tècnica, tàctica, física i psicològica.

Des d'un punt de vista estructural les fases que seguim en el desenvolupament del programa d'entrenament psicològic figuren al quadre 1. Les bases del model, així com les diferents teories i tècniques en les quals es basa s'han presentat en un altre lloc (Balaguer, 1994).

- 1a. Fase: Avaluació de les habilitats psicològiques
- 2a. Fase: Establiment d'objectius
- 3a. Fase: Entrenament psicològic: general i específic
- 4a. Fase: Precompetició, competició i postcompetició
- 5a. Fase: Avaluació final.

Quadre 1. Fases del programa d'entrenament psicològic

Ansietat

STAI (Spielberger et al, 1970)
SCAT (Martens, 1982),

Autoeficàcia física

PSE (Ryckman et al., 1982),

Autoconfiança

(TSCI, SSCI, Vealey, 1986)

Atenció-concentració

TAIS (Nideffer, 1976)

Visualització

(Roberts, 1987; vegeu Palmi et al, 1989)

Estats d'ànim

POMS (McNair, et al. 1971; vegeu Balaguer et al., 1993)

Quadre 2. Qüestionaris utilitzats per avaluar les variables psicològiques

1a. Fase: Avaluació de les habilitats psicològiques

A. Avaluació general

L'avaluació general es va fer a tres nivells. Primer vam avaluar les principals habilitats psicològiques: el control de l'ansietat i de l'activació, de l'atenció-concentració i de l'autoconfiança. També vam explorar el seu coneixement de tècniques de relaxació i visualització així com els seus estats d'ànim. Aquesta informació es va recollir principalment per mitjà de l'entrevista i dels qüestionaris psicològics que figuren al quadre 2.

També vam avaluar-ne el funcionament específic en les situacions d'entrenament, precompetició, competició i postcompetició.

B. Avaluació de les situacions d'entrenament, precompetició, competició i postcompetició

Per analitzar els pensaments, els sentiments i les conductes de les jugadores en les situacions d'entrenament, precompetició, competició i postcompetició vam utilitzar diferents instruments. Per a les quatre situacions assenyalades vam prendre un qüestionari general aplicable a tots

els esports (Rushall, 1988) i per a les situacions d'entrenament i competició, un instrument específic per al tennis adaptat de Loehr (1990) dissenyat per valorar l'actuació dels jugadors durant el període entre punts (vegeu quadre 3). També vam utilitzar vídeos d'entrenament i de competició, així com el registre d'observació directa de les quatre situacions assenyalades. Tot això es va completar amb l'entrevista.

Vam analitzar les relacions interpersonals que s'establien entre les mateixes jugadores i les que tenia cada una d'elles amb els membres de la família amb la qual residien a València i amb els tècnics. Els instruments utilitzats van ser l'entrevista per als dos primers casos i l'entrevista i l'ICE (Rushall i Wiznuk, 1985) per a l'entrenador i el preparador físic.

A les jugadores se'ls va indicar que exploraríem aquests aspectes i que una vegada analitzats i interpretats comentaríem els resultats juntes i que això ens serviria com a punt de partida per traçar els nostres objectius psicològics. Per recollir aquesta informació va fer algunes reunions conjuntes i altres d'individuals.

Paral·lelament a les reunions amb les jugadores, ens reuníem l'equip tècnic. Conjuntament, indicàvem els objectius que cada un de nosaltres pensava aconseguir.

Una vegada finalitzada l'anàlisi psicològica de les jugadores, vam trobar que hi havia una sèrie de recursos psicològics que havien d'adquirir totes elles; mentre que n'hi havia d'altres que algunes ja tenien i d'altres no. Això portava a enfocar el programa des de dues perspectives: una de grupal i una altra d'individual. En la grupal vam dissenyar objectius comuns a totes elles, mentre que en la individual vam fer un programa diferent per a cada una en funció de les

Situació d'anàlisi: entrenament, partit, record, etc:

Valoració realitzada per: jugador, entrenador, psicòleg, etc. :

Escala de valoració:

Quasi sempre: 3 punts

A vegades: 2 punts

Quasi mai : 1 punt

Valoración

Punts

1. Control dels ulls
(Ulls a les cordes, pilota, terra, etc.)
2. Esquena recta, cap amunt
(Imatge de confiança)
3. Caminar amb energia alta
4. Acabar cada punt amb una resposta física
positiva
5. Relaxat i deixat anar entre punts
(relaxa braços, cames, deixa anar mans, etc).
Fa una respiració profunda, es pren el temps
necessari per recuperar-se del punt anterior,
relaxa músculs abans de preparar-se per al
punt següent)
6. Sembla que està pensant què farà en l'etapa
següent (aixeca la mirada, analitza i decideix)
.....
7. Fa rituals precisos i ben definits abans del
servei
8. Fa rituals precisos i ben definits abans de la
restada
9. Agafa la raqueta pel coll amb la mà contrària
10. El seu temps entre punts dura entre 20 i 25
segons /.....

Anàlisi de la puntuació per etapes:

Etapa 1: ítems = 2, 3, 4 y 9;

Etapa 2: ítems = 1, 5 y 10;

Etapa 3: ítem = 6;

Etapa 4: ítems = 7 y 8

Quadre 3. Lista de control del comportament entre punts.
(Adaptat de Loehr, 1990)

<i>Personal</i>			
Ansietat bé	Autoeficàcia millorable	Autoconfiança millorable	Estats d'ànim millorable
<i>Situacional "Rushall"</i>			
Entrenament millorable	Precompetició millorable	Competició millorable	Postcompetició millorable
<i>Situacional "Loehr"</i>			
R. física positiva millorable	R. relaxació millorable	R. preparació millorable	R. rituals millorable
<i>Relacions interpersonals</i>			
R. familiar bé	R. entrenador bé	R. preparador físic bé	Relacions Grup millorable

Quadre 4. Resultats generals de l'avaluació general i específica

Quina és la teva màxima il·lusió a nivell professional en el món del tennis? Quin és el teu objectiu a llarg termini?

Nota: valora de 1 a 10 la possibilitat d'aconseguir-ho.

Què vols aconseguir en la present temporada? Quin és el teu objectiu principal?

Nota: valora de l'1 al 10 la possibilitat d'aconseguir-ho.

Quins són els teus objectius psicològics per a aquesta temporada?

Nota: valora de l'1 al 10 la possibilitat d'aconseguir-ho.

Quins són els teus objectius psicològics per a aquest mes?

Nota: valora de l'1 al 10 la possibilitat d'aconseguir-ho.

Quadre 5. Establiment d'objectius

seves necessitats. Vull emfasitzar que fins i tot en la perspectiva grupal del programa ens ateníem a l'entrenament buscant les peculiaritats de cada jugadora.

Amb la informació obtinguda, es van elaborar dos informes. Un adreçat al responsable tècnic i l'altre a la jugado-

ra. En tots dos es matisava el seu caràcter confidencial.

En cada un dels informes es va ressaltar el valor obtingut en cada variable psicològica analitzada i si s'havia de millorar, la qual cosa ens indicava els aspectes que ja funcionaven bé i els que podíem millorar. Així per exemple, els

resultats generals obtinguts per la jugadora "A" els podem esquematitzar tal com apareixen al quadre 4.

Aquests resultats ens van indicar que en l'ansietat no hi havia problemes; que l'autoeficàcia física era millorable, més concretament la confiança en l'autopresentació física (PSPC), que l'autoconfiança en l'esport era millorable, i que en els estats d'ànim la tensió i el vigor eren massa baixos. Pel que fa a l'anàlisi situacional, seguint Rushall, havia de millorar en tres de les quatre àrees estudiades: entrenament, precompetició i competició. A tall d'exemple podem assenyalar que en les situacions de precompetició havia d'evitar distreure's una vegada ha començat a preparar-se per a la competició, planejar detalladament què farà a l'escalfament i a la competició i escalfar sola. Quant a l'anàlisi de l'actuació entre punts (Loehr), la jugadora "A" havia de millorar en les quatre fases, per la qual cosa havia de planificar la seva conducta, pensaments i sentiments durant aquest període.

Finalment, cal assenyalar que les seves relacions interpersonals eren bones en general i que un dels aspectes que havia de millorar eren les seves relacions amb els altres membres del grup.

Tota la informació recollida em va permetre confeccionar un perfil sobre les habilitats psicològiques de les jugadores, tant des del punt de vista general com en els diferents períodes estudiats.

2a Fase: Establiment d'objectius

En l'anàlisi d'establiment d'objectius es va demanar a les jugadores que indiquessin primer els seus objectius al llarg i mitjà termini (vegeu quadre 5). Una vegada assenyalats, es va de-

cidir conjuntament amb elles quines eren les habilitats tècniques, tàctiques, físiques i psicològiques que havien d'aprendre per ser capaces d'aconseguir els objectius traçats. La nostra dinàmica a curt termini en l'equip de tècnics va consistir a anar traçant mensualment els objectius i operacionalitzant les tècniques i estratègies que seguiríem per aconseguir-los. Una vegada assolit el termini proposat, procedíem a valorar els progressos en relació amb els diferents components de l'execució (físic, psicològic, tècnic i tàctic). En algunes ocasions, els tècnics establíem els objectius i valoràvem els resultats independentment i en altres, conjuntament.

L'objectiu fonamental durant el nostre primer any d'entrenament conjunt era dotar-les dels recursos bàsics necessaris, tant tècnics, tàctics, físics com psicològics perquè poguessin assolir els objectius a mitjà termini al primer any de treball.

Es van establir els objectius generals de caràcter tècnic, físic i psicològic. A nivell operatiu cada mes s'especificava el que s'havia d'entrenar en cada una de les àrees, així com la manera de fer-ho.

A tall d'exemple, presentem en el quadre 6 els objectius tècnics i psicològics que es van establir en aquella temporada per al grup.

L'establiment d'objectius es va dissenyar a dos nivells, un per al grup en general i un altre individualitzat. El primer cas incloïa l'aprenentatge de les tècniques psicològiques bàsiques i les estratègies per a les situacions d'entrenament, competició i postcompetició. El segon cas es referia a la planificació individualitzada i incloïa les necessitats específiques de cada jugadora en els diversos àmbits. Finalment, en el tercer nivell interessava que les jugadores adquirissin un bon

OBJECTIUS TÈCNICS				
1r nivell	Domini de la tècnica del tennis			
1r mes	Revés. Canvi de dues mans a una mà	Drive Acabament del cop	Servei	etc.
2n mes	Revés. Canvi de dues mans a una mà	Drive Acabament del cop	Servei	etc.
2n nivell	Esquema de joc i posada en pràctica de jugades apreses			
3r nivell	Assolir el nivell de joc desitjat			
OBJECTIUS PSICOLÒGICS				
1r nivell	Aprenentatge de les tècniques psicològiques bàsiques			
	Relaxació	Activació	Visualització	Concentració
2n nivell	Precompetició. competició, postcompetició			
3r nivell	Coneixement psicològic d'aquestes			
	Concentració	Autoconfiança	Relaxació	Actitud positiva etc.

Quadre 6. Objectius tècnics i psicològics per a tot el grup en la temporada

coneixement d'elles mateixes i sabessin distingir clarament si estaven o no concentrades, si estaven o no amb excés d'activació, etc., això és, que tinguessin consciència dels seus estats psicològics i que adquirissin control sobre aquests.

Una vegada establerts els objectius, el pas següent va consistir a comunicar a les jugadores com s'operacionalitzaven. Així, per exemple, si l'objectiu tècnic era canviar el revés d'una a dues mans, l'entrenador explicava com s'entrenaria i el temps que hi dedicarien. I el mateix des del punt de vista físic i psicològic. Nosaltres treballàvem la concentració en pista fonamentalment a través de les rutines de l'actuació entre punts i a més desenvolupàvem alguns exercicis conjuntament amb l'entrenador perquè les jugadores es fixessin en un dels estímuls més importants durant el punt: mirar la pilota. Per a això utilitzàvem o bé pilotes de colors o bé pilotes més o menys gastades. Amb les pilotes de colors, si la pilota era groga el cop havia de ser de dreta i si era blanca, de revés. D'altra banda, les pilotes més o menys gasta-

des amb marca eren copejades de revés i les sense marca, de dreta.

3a. Fase: Entrenament psicològic: general i específic

Una vegada realitzat l'establiment d'objectius vam iniciar l'entrenament psicològic pròpiament dit. Aquesta intervenció, tal com s'ha assenyalat en l'establiment d'objectius, la vam realitzar a dos nivells diferents: grupal i individual.

Nivell grupal:

a) Entrenament psicològic general

En aquesta fase vam desenvolupar l'aprenentatge de les habilitats psicològiques bàsiques: relaxació, activació, visualització i concentració.

i) Relaxació

Vam utilitzar la relaxació progressiva de Jacobson (1983). Durant les primeres setmanes vam fer registres del nivell d'ansietat previ i posterior a les sessions de relaxació perquè prenguessin consciència dels canvis produïts. També es va

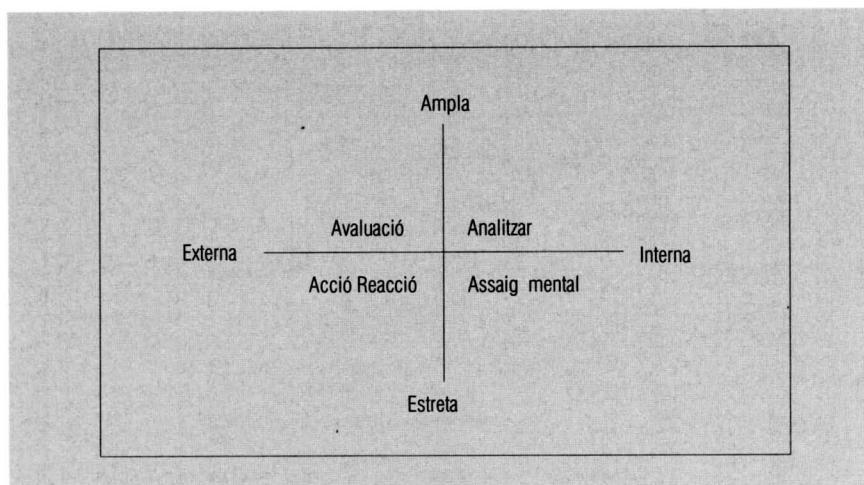


Figura 1. Els quatre tipus d'atenció proposats per Nideffer (1976)

practicar durant aquest període la respiració, fora de pista en períodes de 5 minuts diaris i dins la pista per eliminar la pressió i per agafar el ritme en el moment de copejar la pilota.

ii) *Activació*

Cada una havia de trobar el seu nivell òptim d'activació. Vam analitzar conjuntament el nivell d'activació d'alguns jugadors d'elit i van aprendre a distingir que alguns jugadors com Connors i Mònica Seles es preparaven millor en nivells d'activació molt alts, mentre que altres com Chris Evert i Conchita Martínez es preparaven millor en nivells molt baixos.

Ens van ajudar els *Sport tester* per analitzar la freqüència cardíaca que tenien en els moments en què jugaven bé. Primer el vam introduir a les sessions d'entrenament i després en els partits. Això els va ajudar a distingir com actuaven durant els períodes "entre punts" i "durant els punts" (salts, respiració, ritme en el rest, etc.) i van aprendre com havien d'actuar per augmentar o per disminuir l'activació.

iii) *Autoconfiança*

Durant aquest primer any l'entrenament en autoconfiança en el grup va

estar adreçat principalment al fet que quantifiquessin l'èxit atenent principalment fites d'execució i no fites de resultats. D'altra banda, també els ajudaria en la confiança comptar amb plans precompetitius i competitius. Això ajudaria a restar ambigüitat i a definir l'actuació en aquelles situacions que era possible. Per a les situacions de partit vam entrenar alguns monòlegs positius. Interessava fonamentalment que mantinguessin una actitud mental positiva i que aprenguessin a controlar els pensaments a través de l'autoxerrada.

D'altra banda, a nivell individual, després d'identificar les situacions en les quals les jugadores perdien la confiança, vam dissenyar les estratègies a seguir per superar-les i generalment vam entrenar o bé a través de la simulació o bé a través de la visualització.

iv) *Visualització*

Al febrer vam introduir una tècnica en el seu repertori: la visualització.

Teníem els resultats del qüestionari de Roberts de visualització obtinguts en la fase 1, en què ens indicava la valoració visual, auditiva, kinestèsica i l'estat d'ànim. Vaig analitzar amb cada una d'elles si realitzaven espontàniament

la visualització i en cas afirmatiu analitzàvem les característiques de la pràctica. Algunes sí que havien iniciat la pràctica d'aquesta tècnica espontàniament, tot i que únicament de manera externa i no interna.

L'edat que tenien les tres, així com el seu nivell de preparació tècnica eren adequats perquè aprenguessin aquesta tècnica.

Per entrenar la visualització vam donar una sèrie de passos seguint Loehr (1982): imaginar: 1r. objectes estàtics, 2n. colors i formes, 3r. objectes reals, 4t. objectes en moviment i 5è. percepció d'elles mateixes en desplaçament.

Igual que en el cas de la relaxació, comptàvem amb un registre en què anotaven la qualitat d'imatge en els exercicis de la visualització, la qual cosa ens orientava per insistir més o menys en l'entrenament de la tècnica.

Una vegada que ja havien adquirit l'habilitat de visualització la utilitzàvem per entrenar aspectes tècnics o psicològics en funció de les necessitats de cada jugadora.

v) *Concentració*

Finalment vam treballar la concentració. Els vaig explicar alguns aspectes teòrics d'aquesta. Era convenient que coneguessin algunes nocions del model de Nideffer (1976).

Van aprendre a distingir entre les dues dimensions del focus atencional: l'amplitud (ampla-estreta) i la direcció (externa-interna) (vegeu figura 1). Així com a comprendre que en el tennis els jugadors han de ser capaços de canviar d'un tipus de focus a un altre en funció de les necessitats de la situació.

Ja havíem analitzat les característiques del seu estil atencional amb el TAIS i els resultats que van obtenir ens informaven sobre la capacitat de cada una d'elles per regular el focus atencional. L'entrevista, l'observació en pista i els

vídeos ens van ajudar a completar la informació obtinguda amb el TAIS.

Van aprendre a distingir el focus atencional que utilitzaven en casos tan diversos com quan copejaven la pilota o quan analitzaven la direcció del vent, així com a identificar en quins moments perdien amb més facilitat la concentració. Posteriorment vam establir els plans individualitzats de precompetició i competició, així com una sèrie d'exercicis de concentració per entrenar en pista.

4a. Fase: Precompetició, competició i postcompetició

A. Entrenament grupal

L'objectiu fonamental va consistir a desenvolupar un pla precompetitiu i un pla de competició, així com a analitzar l'atribució de la seva actuació i dels seus resultats en els partits. L'actuació en la competició recollia, en aquest primer any, d'una banda el període entre punts i de l'altra la seva actuació durant el punt i en els canvis de costat. El primer que vam entrenar va ser la seva actuació durant el període entre punts.

i) Competició

Una de les característiques més destacades del tennis és el gran període de temps en què la pilota jo està jugant. Si durant aquest període els jugadors no tenen unes rutines a seguir i deixen vagar la seva ment o la vista en estímuls que distreuen poden perdre fàcilment la concentració. Per això és molt important que organitzin aquest període de temps de manera que evitin el perill de "anar-se'n" del partit, o bé que disposin d'una rutina a seguir per tenir la possibilitat de tornar a "entrar en el partit" volun-

Etapa 1: Resposta física positiva

Aquesta etapa s'inicia quan s'acaba el punt i dura entre 3 i 5 segons. El jugador *dóna l'esquena al contrari* i camina cap al fons de la pista amb *seguretat* rítmica i enèrgicament. En Loehr (1990) es descriuen algunes estratègies a seguir en funció d'haver guanyat o perdut el punt.

Etapa 2: Relaxació

El jugador segueix amb energia cap al fons de la pista i es passeja per la línia de fons. Mira les cordes de la raqueta alhora que la seva *respiració* és fonda i es produeixen *monòlegs positius* amb paraules tals com "relaxa't!", "tranquil!", "calma't!", etc. L'important és aconseguir recuperar-se del punt anterior. *Deixa anar cames, braços, etc.* El temps, que dura entre 6 i 15 segons, s'allarga o s'acurta en funció de les necessitats del moment.

Etapa 3: Preparació

Com el seu nom indica, en aquesta fase, que dura entre 3 i 5 segons, el jugador es *prepara* per a la restada o per al servei.

Físicament es col·loca en posició de restada o de servei, aixeca els ulls a l'altra banda de la xarxa i fa alguns gestos o *rituals* com ara bufar-se la mà, assecat-se la suor o arreglar-se la samarreta. Mentalment, recorda el marcador, analitza i decideix què farà en aquest punt. Evidentment, és més fàcil decidir en el cas del servei que del rest. *S'anima* per jugar amb ganes: vingal, vingal, i per actuar amb energia.

En aquesta fase es planifica el punt següent a través d'una anàlisi lògica i objectiva. Pensar excessivament o no pensar gens és igual de dolent en aquesta fase.

Etapa 4: Rituals

Igual que en l'etapa anterior, aquí també hi ha una clara diferència entre la restada i el servei.

En el servei el jugador està situat en la seva posició, bota la pilota diverses vegades, alhora que *repeteix mentalment el servei i visualitza* la col·locació que ha decidit en l'etapa anterior.

En la restada el jugador s'*estimula amb els peus* (saltets, balanceig), es mou per relaxar els músculs i augmentar l'activació, alhora que *visualitza la restada* adreçant-lo a una àrea determinada. Aquesta etapa dura entre 5 i 8 segons.

Tot i que moltes vegades les etapes 3 i 4 es barregen, per distingir-les el jugador ha de tenir en compte que en la tercera analitza i decideix i en la quarta passa a pensar amb imatges (visualitzar).

Quadre 7. Les quatre etapes del període entre punts (Loehr, 1989)

tàriament si en un moment determinat "se'n van".

Loehr va analitzar la conducta d'alguns dels millors jugadors del món i va establir el model de comportament que segueixen aquests jugadors. Va estructurar els passos que es donaven durant el període en què la pilota no estava en joc, la qual cosa ocupa al voltant del 80% de temps del partit. Des que la pilota no està en joc fins que torna a entrar s'estableixen les pautes conductuals següents: 1r. Resposta física positiva, 2n. Relaxació, 3r. Preparació i 4t. Rituals. El contin-

gut de cada una d'aquestes fases es presenta breument al quadre 7 i es pot trobar més desenvolupat a Loehr (1990).

Aquest model teòric elaborat per Loehr ens permet estructurar el període entre punts perquè els jugadors segueixin unes rutines que els permeti saber el que han d'atendre en cada moment i que per tant es vegi afavorit el seu control emocional, la seva concentració i la seva autoconfiança.

A la figura 2 es presenten les estratègies assenyalades per Loehr (1990) per entrenar en pista en les quals

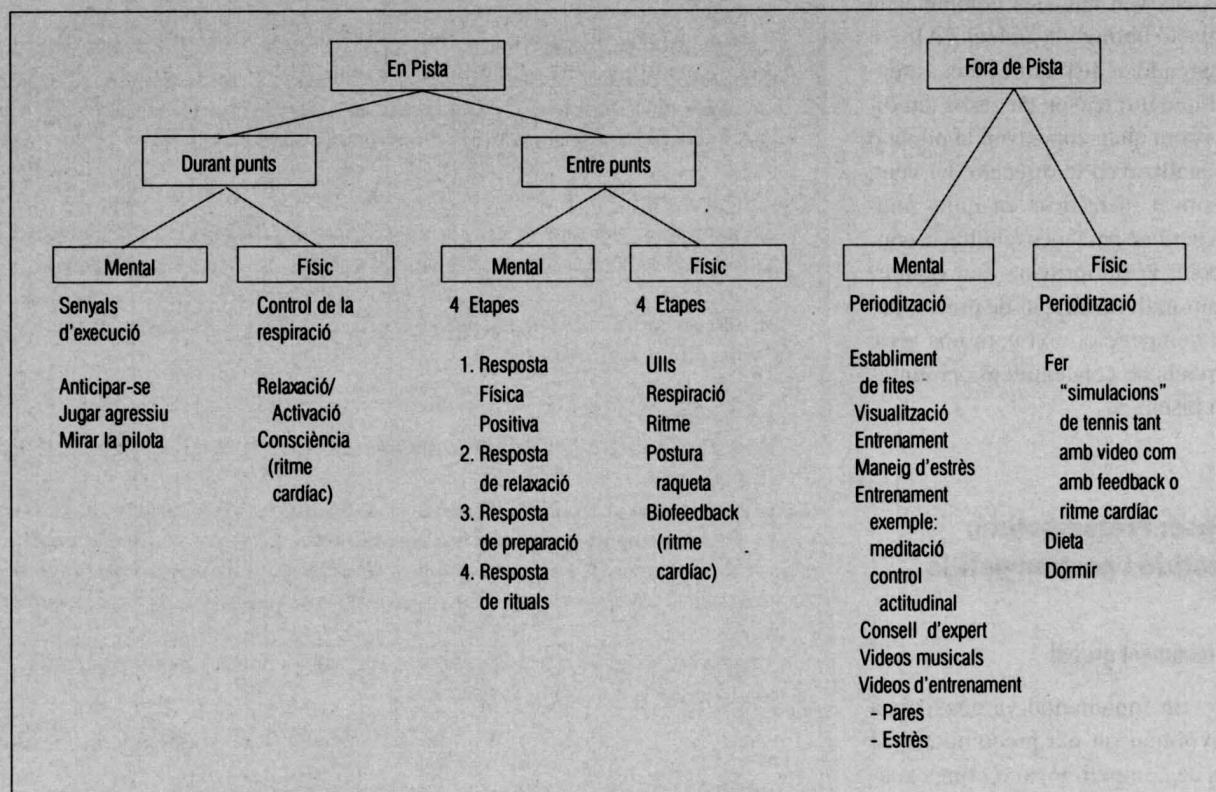


Figura 2. Estratègies d'intervenció psicològica en tennis.

Font: Loehr, J. (1990) Providing Sport Psychology Consulting Services to Professional Tennis Players. *The Sport Psychologist*, 4, 400-408.

s'emfasitzen els components mentals i físics de les quatre etapes del seu model.

Podríem entendre el model de Loehr com una sèrie de rutines que s'estableixen durant aquests períodes perquè els jugadors obtinguin més control sobre la situació.

En el procés d'avaluació de l'actuació de les jugadores, l'entrenador i jo vam prendre algunes cintes de vídeo de les tres tennistes i vam analitzar-ne la conducta entre punts en alguns partits. Tots dos vam avaluar la conducta de cada una d'elles emplenant un formulari del model de qüestionari que figura al quadre 3. Al dia següent es van realitzar els mateixos passos amb les jugadores. Una vegada que aquestes van finalitzar

la seva avaluació personal, vam analitzar com jugava Martina Navratilova en una cinta de vídeo. En aquesta jugadora s'apreciaven molt bé les actuacions en el període entre punts, la qual cosa ens va ajudar a poder establir els objectius en cada cas.

Les setmanes que van seguir a aquell dia van estar dedicades a analitzar la seva actuació en pista durant els períodes entre punts i a dissenyar una cinta per cada una de les jugadores el contingut de la qual recollís les conductes, els pensaments i els sentiments que havien d'introduir en cada fase. L'elaboració es va realitzar de manera individual, respectant l'estil de cada una.

Després de diverses sessions en pista i en llocs d'entrenament, vam enre-

gistrar una cinta per a cada una. En la seva elaboració es van seguir els passos següents: primer vam elaborar els passos que havia de seguir cada una durant aquestes quatre etapes. A partir d'aquestes dades es va gravar una cinta amb aquestes seqüències de conducta per donar-li la "entonació" de cada període i posteriorment cada una d'elles va gravar amb la seva veu i amb el seu ritme aquesta mateixa informació que també tenien per escrit. Era important que ho visquessin com una cosa personal. Vam entrenar aquesta tècnica tant en pista com en sala a través de la visualització. En pista durant les primeres sessions vam utilitzar el que Loehr anomena "tennis imaginari" que consisteix en

el fet que els jugadors disputin un partit sense pilota contra un oponent inexistent però al qual s'han d'imaginar. El jugador ha de portar a terme totes les etapes i rituals apresos de manera que després es converteixin realment en una rutina que es dispara de manera automàtica quan el jugador decideix que sigui així. Aquest exercici l'entrenaven durant 15 minuts tres o quatre vegades la setmana. Al cap de dos mesos estava instaurat en la conducta de les jugadores com quelcom automàtic. Va millorar notablement l'ordre que portaven en el partit i van notar que tenien més control de la situació. Això va ajudar a pujar la confiança en elles mateixes. En cada una d'elles es van observar aspectes diferencials, però el resultat va ser positiu en general.

En l'entrenament dels períodes durant el punt i en els canvis de costat també vam seguir bàsicament el model de Loehr (vegeu figura 2). Com s'assenyala en el model, els aspectes mentals més importants durant el punt consisteix a anticipar-se, jugar agressiu i mirar la pilota, mentre que a nivell físic fonamentalment cal aconseguir un bon control de la respiració i portar un bon ritme.

Durant els entrenaments en pista, en la respiració vam entrenar els aspectes següents: a) inhalar quan ve la pilota, b) exhalar quan impactaven la pilota. També vam utilitzar la tècnica d'omplir les galtes d'aire i desinflar en copejar la pilota. Vam escollir entre una tècnica o l'altra en funció de les característiques de les jugadores.

Respecte dels canvis de costat, també vam entrenar unes pautes generals per a cada jugadora (com ara asseure's, raqueta al costat de la cadira, mirada focalitzada, assecat-se la suor, beure aigua, recuperar energia, pensar a entrar en el proper joc amb ganes, imatges energitzants, animar-se).

ii) Postcompetició

Novembre, desembre, gener i febrer van ser quatre mesos d'intensa activitat en l'entrenament, tant en pista com fora de pista. Sabíem que a partir de març les coses canviarien; havien de participar en molts campionats i per tant no podíem veure'ns tan sovint perquè estarien fora jugant. Per tant, s'havia d'estructurar la tasca sabent que ens veuríem de tant en tant i per poc temps. Atès que jo no assistia a totes les competicions que jugaven fora, vaig confeccionar un full de registre de conductes per a cada partit en els quals s'analitzava retrospectivament el seu funcionament psicològic en el partit. Quan acabaven el partit emplenaven els fulls. Hi especificaven com s'havien vist a elles mateixes en concentració, relaxació, esforç, nivell d'activació, relaxació, control emocional, pensaments positius, actuació en canvis de costat, etc., en cada set. Sobretot ens interessava analitzar com havien estructurat la seva actuació entre punts i durant el punt per esbrinar on havien estat els encerts i les errades, tant a nivell tècnic, tàctic, físic com psicològic. Aquesta mena d'anàlisi realitzada cada dia en què jugaven el partit servia a cada jugadora i a l'entrenador com a punt de partida per comentar el partit i enfocar els futurs entrenaments i partits. En el meu cas, les anotacions ens servien per comentar la seva actuació quan tornaven a València. El tipus d'anàlisi postpartit ens ajudava a interpretar també a què atribuïen els seus encerts i les seves errades, la qual cosa ens orientava sobre els aspectes motivacionals.

iii) Precompetició

Finalment, amb vista a la preparació per als partits, es va preparar un pla de precompetició per a cada una. En termes generals aquest incloïa els aspectes següents:

1. *La nit abans*: preparar la bossa amb totes les coses. Dormir les hores habituals. No pensar excessivament en el partit. En el cas de pensar, buscar imatges en les quals cada jugadora es veiés jugant l'endemà amb confiança.
2. *El dia del partit*. Menjar lleuger. Menjar alguna cosa cada dues hores (galetes, etc.). Decidir o revisar els objectius del partit amb l'entrenador. Evitar les distraccions. Escalfament: estirar músculs sense forçar, prendre consciència de les sensacions del cos, buscar l'harmonia del cos-ment, es podia escoltar la música que a cada una li anés millor. Buscar les imatges en les quals cada una es veiés amb confiança, amb desinvoltura en el joc. Pilotejar el temps necessari. Decidir com actuarien si els tocava servir o restar, així com quin costat de la pista utilitzarien si els tocava escollir. Una vegada a la pista, posar en funcionament totes les rutines entrenades i recordar que l'important és jugar cada punt!

Els plans dissenyats per a cada jugadora es van entrenar tant de forma simulada en situacions d'entrenament com a través de la visualització.

B. Planificació individualitzada

A més de l'entrenament psicològic del grup en aquestes tres situacions, es van entrenar de manera individual les qüestions personals i situacions que requeria cada una de les jugadores. Així per exemple, una cosa que no estava inclosa en el nostre programa d'entrenament van ser les lesions. Tanmateix, al llarg d'aquest any algunes de les jugadores van estar lesionades durant un temps. En aquests casos vam introduir l'entrenament a través de la visualització.

No podien fer entrenament físic ni entrenament tècnic, de manera que vam planificar amb l'entrenador les sessions de treball setmanalment. Vam anar apuntant els diferents exercicis que havien de fer. Entrenaven

una hora al matí i una hora a la tarda. Les pautes generals que vam seguir en l'entrenament han estat desenvolupades en un altre lloc (Atienza i Balaguer, 1994).

Quan es van incorporar novament a la pràctica van notar certes diferències respecte d'altres èpoques de lesions. Tot i que no vam fer cap avaluació quantitativa, a nivell qualitatiu tant elles mateixes com l'entrenador van assenyalar que no havien perdut el "tacte" com en situacions anteriors.

5a. Fase: Avaluació final

Una vegada finalitzada la intervenció del present any vaig procedir a avaluar-lo. El tipus d'avaluació que vam fer va ser de disseny de cas únic. Vam analitzar si hi havia diferències entre les avaluacions inicials (pretractament) de cada una de les jugadores i l'avaluació final (posttractament). Aquí cada jugadora era el seu propi control. Les diferències entre tots dos valors ens van informar de si s'havia produït o no el canvi. Les mesures que vam utilitzar com ja hem assenyalat en el transcurs de l'article van ser els autoinformes, les mesures fisiològiques (*Sport tester*) i les mesures conductuals.

El primer pas analitzat va consistir a esbrinar si havíem aconseguit els objectius establerts.

Comptàvem amb les avaluacions inicials en cada una de les variables estudiades, la seva avaluació després del període establert per a la seva consecució i els valors de la darrera avaluació global de setembre. D'aquí que tot i que en aquest apartat analitzarem l'avaluació global del programa d'intervenció, no hem d'oblidar que l'avaluació va ser contínua al llarg del programa.

Respecte dels objectius establerts per al grup (vegeu quadre 6), cal dir que vam millorar en tots els aspectes però que en el grau de millora van influir marcadament les diferències individuals.

Pel que fa a la planificació individualitzada de l'entrenament, tant en qüestions personals com en situacionals, vam trobar que dues de les jugadores van aconseguir els objectius traçats, mentre que una d'elles no va arribar a aconseguir-lo plenament. Una de les variables mitjanceres d'aquest cas va ser la motivació a llarg termini.

Finalment perquè les jugadores avaluessin el programa d'intervenció, els vaig demanar que anotessin els aspectes positius, els negatius i els suggeriments per a l'any vinent. Una valoració sobre els aspectes positius de l'entrenament psicològic realitzada per una de les jugadores informava que aquest havia estat positiva per a ella en els aspectes següents: a) per portar més ordre durant un partit, b) per no estar tan despistada, c) quan estava lesionada feia servir la visualització i no perdia tant de temps, perquè estava entrenant mentalment, d) per visualitzar i entrenar un cop quan ho estava canviant, e) per portar una estratègia i un escalfament en ordre abans d'un partit, f) per no parlar tant entre punt i punt. No va assenyalar aspectes negatius ni suggeriments.

Si anés a fer una avaluació del programa en el moment actual utilitzaria formularis estructurats o semiestructurats en què s'avaluessin tots els aspectes de l'entrenament realitzats. Una guia per dissenyar un qüestionari que s'ajusti a cada programa es pot trobar a Orlick (1986a) (vegeu Balaguer i Castillo, 1994). Així mateix, també seria convenient utilitzar algun instrument com els assenyalats

per Pérez Recio (1989) i Palmi (1992) perquè l'entrenador avaluï el programa.

Conclusions

Considero que el fet que l'entrenament psicològic s'incorporés i fos vist per les jugadores des del principi com una part més de l'entrenament va ser fonamentalment per l'actitud de l'entrenador. Aquest va estar present en els moments importants de l'entrenament psicològic, tant en el procés d'intervenció en pista com en els d'aprenentatge de les tècniques psicològiques fora de pista. L'exemple més notori va ser tot el procés d'anàlisi, planificació i aprenentatge de les estratègies entre punts i durant el punt assenyalades.

Vull ressaltar la importància de comptar amb un programa teòric que serveixi de guia en la intervenció psicològica. Considero que tot i que amb el temps cada psicòleg de l'esport va integrant diferents models i va dissenyant el seu propi, durant els primers anys convé comptar amb un model específic que orienti la intervenció i que permeti explicar el perquè de les diferents conductes, cognicions i emocions dels esportistes en les diferents situacions que s'analitzen. En el tennis, un d'aquests models és el que utilitzem bàsicament en la nostra intervenció.

El model seguit no només ens va permetre orientar l'entrenament psicològic sinó que també ens va ajudar a integrar els aspectes tècnics, tàctics, físics i psicològics en l'entrenament i l'anàlisi conjunta de l'actuació de les jugadores als partits.

El fet d'enfocar l'entrenament com un tot en el qual intervenen diferents professionals coordinats per una figura que dona unitat a l'entrenament considero que és una peça fonamental de l'èxit en la consecució dels objectius,

sobretot en un grup d'iniciació a la competició.

En resum, considero que el treball dut a terme durant aquest primer any ens va permetre aconseguir els objectius que ens havíem proposat i alhora va possibilitar assentar les bases per continuar entrenant de manera interdisciplinària.

Bibliografia

- ATIENZA, F., BALAGUER, I. (1994). La práctica imaginada. Dins I. Balaguer (Dir) *Entrenamiento psicológico en el deporte. Principios y aplicaciones*. Valencia. Albatros Educación. 277-306.
- BALAGUER, I. (1990a). El entrenamiento psicológico en la iniciación a la competición profesional. Ponencia presentada al V *Simposium internacional para profesionales de la enseñanza del tenis*. Real Federación Española de Tenis. Publicaciones. 47-75.
- BALAGUER, I. (1990b). El entrenamiento psicológico en la iniciación a la competición profesional. Intervención psicológica en un grupo de competición femenino. Ponencia presentada al V *Simposium internacional para profesionales de la enseñanza del tenis*. Real Federación Española de Tenis. Publicaciones. 84-106.
- BALAGUER, I. (1993). El entrenamiento psicológico. Dins M. Crespo *Tenis*. Comité Olímpico Español. Madrid. Vol. II, 273-292.
- BALAGUER, I. (Dir) (1994). *Entrenamiento psicológico en el deporte. Principios y aplicaciones*. Valencia. Albatros Educación.
- BALAGUER, I., CASTILLO, I. (1994). Entrenamiento psicológico en el deporte. Dins I. Balaguer (Dir) *Entrenamiento psicológico en el deporte. Principios y aplicaciones*. Valencia. Albatros Educación pp. 307-347.
- BALAGUER, I., FUENTES, I., MELIÀ, J.L., GARCÍA-MÉRITA, M.L., & PÉREZ RECIO, G. (1993). El perfil de los estados de ánimo (POMS): Baremo para estudiantes valencianos y su aplicación en el contexto deportivo. *Revista de Psicología del Deporte*. 4, 39-52.
- JACOBSON, E. (1938). *Progressive Relaxation*. Chicago: University of Chicago Press.
- LOCKE, E., & LATHAM, G. (1991). Establecimiento de objetivos en el deporte. Dins J. Riera, & J. Cruz. *Psicología del deporte. Aplicaciones y perspectivas*. Barcelona. Martínez Roca. 140-164.
- LOEHR, J. E. (1982). *Mental Toughness Training for Sports*. Stephen Greene Press. Massachusetts.
- LOEHR, J. E. (1989). *Entrenamiento mental aplicado al tenis*. Madrid 16 y 17 de Novembre.
- LOEHR, J. E. (1989) Mental training for tennis. En J.L. Groppe, J.E. Loehr, D.S. Melville, & A.M. Quinn. *Science of coaching tennis*. Champaign. Illinois. Leisure Press. 251-264.
- LOEHR, J. E. (1990) Providing Sport Psychology Consulting Services to Professional Tennis Players. *The Sport Psychologist*, 4, 400-408.
- LOEHR, J.E. (1990). *El juego Mental*. Madrid. Tutor.
- MARTENS, R. (1982). *Sport competition anxiety test*. Human Kinetics Publisher.
- McNAIR, D.M., LORR, M., & DROPPLEMAN, L.F. (1971). *Manual for the Profile of Mood States*. San Diego, C.A.: Educational and Industrial Testing Service.
- NIDEFFER, R.M. (1976). Test of Attentional and Interpersonal Style. *Journal of Personality and Social Psychology*. 34, 3, 394-404.
- PALMI, J., BURBALLA, R., & OLIVA, J. (1989). La práctica imaginada (imagery) para la mejora del rendimiento del viraje de culbute en estilo crol de natación. *Revista de Investigación y Documentación sobre las ciencias de la educación física*. núm. 11, 7-15.
- PEREZ, G. (1989). *Entrenamiento psicológico. Informe de investigación*. Direcció General de l'Esport. Generalitat de Catalunya.
- RUSHALL, B.S. (1988) Características conductuales de los campeones. *Apunts*. XXV. 75-82.
- RUSHALL, B.S. & WIZNUK, K. (1985). Athletes Assessment of Coach. The Coach Evaluation Questionnaire. *Canadian Journal of Applied Sports Sciences*.
- RYCKMAN, R.M., ROBINS, M.A., THORTON, B., CANTRELL, P. (1982). Development and validation of a physical self-efficacy scale. *Journal of Personality and Social Psychology*. 42, 891-900.
- SPIELBERGER, C.D., GORSUCH, R.L., LUSHENE, R.E. (1970). *STAI Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (Self Evaluation Questionnaire)*. Palo Alto, California, Consulting Psychology Press.
- VEALEY, R.S. (1986). Conceptualization of Sport Confidence and Competitive Orientation. Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology*. 8, 221-246.
- WEINBERG, R. S. (1988). *The Mental Advantage*. Leisure Press. Illinois.