

El estado mental en la competición y en el entrenamiento

Capítulo 1 : El estado mental en la competición

Autor: Gérard Le Roy
Traducción: Joan Arnau
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula

Capítulo 1

ESTADO MENTAL EN LA COMPETICIÓN

En la competición podemos diferenciar dos fases:

1.1.- Antes de entrar en la sala.

1.2.- En la sala.

En la sala, a su vez, podemos distinguir tres fases:

1.2.1.- Entrada en la sala.

1.2.2.- Calentamiento.

1.2.3.- Competición.

Seguidamente trataremos de manera detallada como se debe de trabajar en cada una de estas fases:

El estado mental en la competición y en el entrenamiento

Capítulo 1 : El estado mental en la competición

Autor: Gérard Le Roy
Traducción: Joan Arnau
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula

1.1.- El estado mental antes de entrar en la sala.

Es necesario un tiempo para que el jugador pueda dedicarse a pensar en su partido:

- **Tomar conciencia de su estado físico:**

El jugador ha de intentar tener físicamente las sensaciones que son necesarias para sentirse capaz de invertir energía.

Si el jugador no se siente bien, es el momento de comunicarlo al entrenador, porque aún se pueden hacer cosas, como masajes, relajación, etc. Está claro que en cuanto se entre en la sala de competición ya será demasiado tarde.

- **Cuidarse de su estado mental:**

Si su estado físico es bueno, será más fácil conseguir:

- **Concentración y**
- **Estabilidad emocional.**

La concentración

La concentración se mide por el tiempo durante el cual el jugador puede dedicarse a hacer caso de uno o dos parámetros en concreto.

Constatamos que este tiempo normalmente no supera el minuto porque aparece una fatiga.

Se puede incrementar esta duración de la concentración con el entrenamiento.

En la concentración podemos distinguir dos variables:

- **Duración**, que es medible y la podemos entrenar.

El estado mental en la competición y en el entrenamiento

Capítulo 1 : El estado mental en la competición

Autor: Gérard Le Roy
Traducción: Joan Arnau
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula

- **Intensidad**, que no se puede medir, pero se puede comprobar que cuanto más reducido es el campo de observación, o el número de cosas observadas, más intensidad se puede conseguir.

En tenis de mesa, normalmente nos podemos fijar en una o dos cosas a la vez, por ejemplo:

Si dos jugadores están pasando pelotas, pueden concentrarse en el efecto que lleva la pelota del contrario para evitar que vaya a la red una pelota cortada. Podemos variar la duración de la concentración pero no podremos hacer variar la intensidad de esta concentración. Es necesario tener un campo de observación bastante abierto para dar una respuesta idónea.

Lo importante es que el entrenador pueda dar las consignas al jugador para que se pueda concentrar en este o aquel parámetro.

¿Cómo se consigue la concentración?

- La concentración se conseguirá pensando en el partido.

Hay dos posibilidades: que el jugador conozca a su adversario o que no le conozca.

1. **Si conoce a su contrario**, es necesario que se imagine como jugará los puntos contra su adversario, tal como se ha preparado para hacerlo.
2. **Si no conoce a su contrario**, ha de imaginarse jugando bien, tal como se ha preparado para hacerlo, aplicando los esquemas de juego que conoce, con tranquilidad y concentración.

Cuando hay un partido importante, el día anterior, antes de ir a dormir, les pedimos a los jugadores que piensen el partido, porque parece demostrado que la impregnación antes del sueño es más eficaz.

El estado mental en la competición y en el entrenamiento

Capítulo 1 : El estado mental en la competición

Autor: Gérard Le Roy
Traducción: Joan Arnau
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula

Lo importante es que el jugador busque un bienestar que conozca, y, evidentemente, es difícil que este bienestar se encuentre por primera vez. Cuando esto pase, será por casualidad. Después de haberlo encontrado una vez, ya será más fácil de volverlo a encontrar, porque ya tendrá una referencia y por lo tanto lo tendrá en la memoria.

La estabilidad emocional

La estabilidad emocional de un jugador, en un momento dado, se puede definir como la capacidad del jugador de aguantar una tensión interna provocada por frustraciones, por la importancia de la competición, por la presión del público, de los padres, etc.

Si sobrepasa el punto crítico de tensión, el jugador “explota”.

En el curso de una competición, el estado emocional va variando. Lo importante es que el jugador tenga bastante estabilidad.

Es necesario que el jugador se desprenda de todas las pegas o razones que puedan hacer que no esté suficientemente concentrado.

El estado mental en la competición y en el entrenamiento

Capítulo 1 : El estado mental en la competición

Autor: Gérard Le Roy
Traducción: Joan Arnau
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula

1.2.- El estado mental en la sala.

1.2.1.- Estado mental al entrar en la sala.

En el momento que el jugador entra en la sala, se encuentra con un ambiente nuevo al cual se ha de acostumbrar (los colores, la luz, los gritos, ...).

No se puede entrar en un lugar totalmente nuevo y concentrarse en seguida. Para poderse concentrar hay que estar acostumbrado al ambiente que nos rodea.

Por ello, es indispensable entrar en la sala de competición suficientemente pronto para tener tiempo de acostumbrarse al nuevo ambiente.

Has de sentirte habituado a un ambiente antes de poderte concentrar.

En la capacidad de concentración pueden influir todo tipo de percepciones, tanto las **percepciones exteroceptivas**, como las **percepciones propioceptivas** y las **sensaciones memorizadas**:

- **Percepciones Exteroceptivas:**
 - Vista
 - Oído
 - Olfato
 - Temperatura
 - Dimensiones de la sala
 - Sensación del suelo (parquet, cemento, etc.)

- **Percepciones Propioceptivas:**
 - El bienestar
 - Sensaciones de soltura, relajación, rigidez, ...
 - Sentirse ligero o sentirse pesado
 - Sensación de respirar bien o de sentirse oprimido.

- **Sensaciones memorizadas:**
 - Haber ganado o haber perdido en esta sala

El estado mental en la competición y en el entrenamiento

Capítulo 1 : El estado mental en la competición

Autor: Gérard Le Roy
Traducción: Joan Arnau
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula

- Los lugares que más te gustan de la sala

Todo esto, a menudo es inconsciente, y es importante darse cuenta que los jugadores son muy fetichistas.

Podríamos resumirlo con la **idea de que uno ha de apropiarse de todo el ambiente.**

Es decir:

- Coger la energía del mundo y
- Concentrarla toda en un punto (cuerpo y mente).

Es necesario disponer de esta energía para conseguir aquello que es difícil de conseguir de una manera totalmente autónoma.

1.2.2.- Estado mental en el calentamiento.

Se trata de buscar el bienestar jugando.

Hasta ahora lo habíamos buscado sin jugar, ahora lo buscaremos jugando.

Se han de seguir las siguientes pautas:

1. **Buscar movilidad y “apropiarse del espacio del área de juego”**. Coger las referencias del área de juego.
2. **Buscar las sensaciones de “toque de pelota”**. En concreto, el “toque de pelota correcto de hoy”, respecto a la mesa de hoy, la pelota de hoy, la humedad actual, la pala con la que estoy jugando ahora, etc. Y aceptar estas condiciones como un profesional que sabe que no sirve de nada enfadarse contra las condiciones.

Enfadarse, no es más que una manera de perder inútilmente la energía en tonterías que no sirven de nada.

En cambio, hay que tener la inteligencia de **adaptarse**, no jugando a la babalá.

3. **Prepararse para la competición**. Practicar en concreto las fases del juego, si es posible sobre la misma mesa en la que se jugará la competición.
4. **Acabar el calentamiento con una simulación de la competición**. Al menos jugando un once.

Como conclusión, primero de todo **es necesario buscar el bienestar**, antes que buscar el quedar bien.

1.2.2.- Estado mental en la competición.

Después del calentamiento, un rato de descanso y vuelta a la calma. Volver a coger energía física y mental.

1. Representación mental de los esquemas de las fases que salen bien.

Concentrarse en las cosas que han salido bien del calentamiento. Desprenderse de todo lo que es negativo.

2. Volver pues a un estado 0 de estabilidad emocional y de concentración.

Con el objetivo de poder salir con el máximo de eficacia y de energía desde el principio del partido.

3. Tratar el problema del miedo.

Este problema es normal en cualquier competición. Este miedo se puede soportar bien. Pero solo puedes vivir bien este miedo si has logrado este estado mental de decir: ¡sí que puedo! Lo sé hacer. Cuando se consigue esto se encuentra el verdadero placer de la competición. Es el arte de saber vivir este miedo. Cuanto más lo sabes, vivir, más disfrutas.

Es indispensable desdramatizar el miedo. Dirigirlo, no sufrirlo.

4. Tener una relación realista con el contrario.

Gestionar su agresividad – Valorar la actuación del contrario

La relación de un jugador con el contrario es una relación de agresividad. Pero no de la persona o hacia la persona. Puede ser una relación de dominación – sumisión en un sentido o en el otro. O bien es una relación de igualdad.

El estado mental en la competición y en el entrenamiento

Capítulo 1 : El estado mental en la competición

Autor: Gérard Le Roy
Traducción: Joan Arnau
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula

La relación de dominación – sumisión hace que en la competición uno de los jugadores cumpla la función de favorito y el otro la de ponerlo en cuestión.

La tradición “tonta” dice que el favorito ha de ganar sin luchar demasiado. Esto no tan solo es un menosprecio del contrario, sino que también es una manera de infravalorarse, de mutilar su propio juego.

La tradición, “tonta también”, quiere que el jugador más débil de esta relación no intente ganar si no puede. Es decir, que reconozca la superioridad del otro, sin esforzarse al máximo, porque si lucha mucho y pierde, hará el ridículo. (Esto lo piensa mucha gente).

Parece que haya una especie de inconsciente colectivo que diga que para ganar a un campeón, primero se ha de ganar un título de “challenger” (contrincante). Es decir, que es necesario pasar por algunas etapas preliminares. Este fenómeno lo hemos de desmontar totalmente.

La manera justa de concebir la competición es decir:

- Los dos tenemos ganas de ganar. Lucharemos de verdad para conseguirlo. Pero de verdad.
- No quiero demostrar que soy un campeón si no lo soy. Sencillamente quiero jugar bien. Y si lo hago mejor que tú, puedo ganar; y si juegas mejor tú, ganarás tú.

Esta es la manera adulta de enfocar la competición, que es una relación de igualdad.

La idea principal podemos resumirla diciendo:

“Se ha de actuar con un papel de verdad, y buscar que al menos una vez en la vida, el deportista conozca esta relación que hay entre dos atletas, que en este momento, se están entregando hasta el límite”.

El estado mental en la competición y en el entrenamiento

Capítulo 1 : El estado mental en la competición

Autor: Gérard Le Roy
Traducción: Joan Arnau
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula

Es una **experiencia inigualable** que conduce a un **respeto profundo**.

Es como una obra de teatro bien hecha, en la que cada uno interpretando mejor, permite al otro hacer su papel cada vez mejor.

Es en este momento que nace el respeto y la comunicación entre los dos jugadores por encima de la competición.

Se ha de entender que la agresividad que existe entre los dos lados de la mesa, es una agresividad real para la situación que hay. Por esto, la agresividad está más bien dirigida hacia el mismo jugador. Sólo, cuando debido a un incremento de la tensión emocional, se desborda por una frustración, es cuando se dirige esta agresividad hacia el otro, ... o hacia el árbitro. Esto es una señal de inmadurez y de no saber controlar el propio nivel de tensión emocional.

5. La lucidez táctica.

El desbordamiento de esta tensión emocional no hace más que perjudicar al propio jugador que la sufre.

Lo que se ha de hacer es:

- **mantener la lucidez táctica** que permita cambiar los esquemas en el momento idóneo. Continuar buscando el molestar y sorprender al adversario en los momentos claves del partido.
- **dirigir la agresividad**, que nace de las frustraciones, de manera positiva, **como energía para jugar bien** (el deseo de venganza, convertirlo en energía positiva para intentar jugar bien).