

## **El estado mental en la competición y en el entrenamiento**

Capítulo 2 : El estado mental en el entrenamiento

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

### Capítulo 2

#### **ESTADO MENTAL EN EL ENTRENAMIENTO**

En el entrenamiento debemos preparar la competición y ello exige un estado mental apropiado para que dicho entrenamiento sea eficaz.

Abordaremos este capítulo en dos apartados:

**2.1.- Preparación de la competición.**

**2.2.- Trabajo mental en el entrenamiento.**

## El estado mental en la competición y en el entrenamiento

Capítulo 2 : El estado mental en el entrenamiento

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

### 2.1.- Preparación de la competición.

Hacemos en el entrenamiento una sesión de trabajo que sea como un ensayo de la competición.

Todo lo que hemos comentado que hay que hacer en la competición, no se podrá lograr si no se ha preparado antes en el entrenamiento.

El entrenamiento puede tener tres formas diferentes:

#### 2.1.1.- Aprendizaje o trabajo técnico

#### 2.1.2.- Perfeccionamiento

#### 2.1.3.- Preparación de la competición

#### 2.1.1.- Aprendizaje o trabajo técnico

##### Aprendizaje:

El jugador ha de saber como funciona el proceso de aprendizaje:

- Se ha de poner en una **situación de receptividad** frente a sus sensaciones.
- Ha de tener un **estado de concentración** respecto a los elementos pertinentes del acto a realizar.
- El jugador ha de acercarse lo más posible a las consignas porque el entrenador le ha definido una situación que le favorece el aprendizaje:

- \* rapidez
- \* colocación
- \* altura

Estas son consignas que se suelen dar a la hora del aprendizaje con el fin de definir estas condiciones mas favorables.

## El estado mental en la competición y en el entrenamiento

Capítulo 2 : El estado mental en el entrenamiento

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

- Procurar de **no perder las referencias** cuando a lo largo de los ensayos hay un ensayo que sale bien. Es necesario pues, respetar el tiempo de latencia entre dos ensayos:
  - a) Para controlar si el ensayo ha sido bueno o no.
  - b) Para trasladar las referencias del ensayo precedente al ensayo siguiente.
- Una repetición de ensayos fallados provoca una **frustración** que hace subir la tensión hasta que el jugador se enfada i entonces pierde el control.

### Trabajo técnico:

En el caso del trabajo técnico, el estado mental es muy parecido al del aprendizaje, únicamente son distintos los elementos pertinentes de la situación y evidentemente las consignas que pretenden incrementar, poco a poco, la dificultad de la situación.

Muchos jugadores no tienen claro cual es el camino de su progresión, no reconocen en los ejercicios que les proponemos, las etapas de esta progresión.

El entrenador ha de hacer entender a los jugadores, cual es el objetivo que quieren conseguir. Y si este objetivo no lo alcanza el jugador, hacerle entender que ha de trabajar por objetivos parciales, que son los que marcan el objetivo hacia la progresión hasta el objetivo final.

Lo grave en este momento es que los jugadores no conocen cual es el camino de una progresión. Por ejemplo ven a Waldner y le quieren imitar inmediatamente. Entonces es el momento en que **el entrenador les ha de explicar como funciona el proceso de progresión.**

### **2.1.2.- Perfeccionamiento.**

En cuanto al trabajo de perfeccionamiento, la dificultad más grande consiste en que el jugador suele hacer en los partidos cosas diferentes a las que hace en los entrenamientos.

La causa de esto, a menudo es porque no tienen seguros los esquemas trabajados en el entrenamiento y, en cambio. Tienen más seguros esquemas más antiguos, que ya tienen incorporados. Con esto llegaríamos a la paradoja de que el entrenamiento no serviría para nada.

Las cosas nuevas las hemos de incluir poco a poco dentro de esquemas en los cuales el aspecto importante es la seguridad. Es necesario pues, que el jugador haga las sesiones de trabajo con el espíritu de encontrar esta seguridad, porque si no la encuentra, no las utilizará después en la competición. Es necesario que el entrenador insista en el aspecto progresivo.

### **2.1.3.- Preparación de la competición.**

En lo que se refiere a la preparación de la competición, es evidente que **en el entrenamiento nos hemos de acercar lo máximo posible al estado mental de la competición.**

En el trabajo específico de preparación de la competición, se han de preparar las sesiones de entrenamiento de manera que se contemplen como una verdadera preparación de la competición. Lo importante es que se haga todo aquello que luego se utilizará en la competición.

¿Cómo podemos imaginar que un jugador tenga la conducta idónea en la competición, si no ha hecho muchos ensayos antes? ¿Dónde podemos ensaya mejor que en el entrenamiento?

Es necesario que hayan sesiones enteras dedicadas a la preparación de la competición, y que los jugadores respeten las normas en estas sesiones.

## **El estado mental en la competición y en el entrenamiento**

Capítulo 2 : El estado mental en el entrenamiento

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

Lo ideal para conseguir este objetivo son las concentraciones de competición. (Esto debería organizarse específicamente).

El sólo hecho de tener unas personas que no están habitualmente en el grupo, es un factor motivador para que haya el interés de la competición, pero en situación de entrenamiento.

El estado mental dentro de esta preparación se podrá encontrar siempre y cuando el jugador esté motivado. El primer paso es convencerle. El momento idóneo para convencerle es un cuarto de hora después de una buena paliza.

### **Conclusión:**

Es necesario que el jugador venga al entrenamiento para prepararse.

Es decir, actualmente perdemos demasiado tiempo haciendo las cosas que ya sabemos hacer, y dedicamos muy poco a un trabajo eficiente, orientado hacia una progresión. Únicamente por falta de mentalización. Esta mentalización debería producirse antes del entrenamiento.

**Es necesario un período en el cual el jugador se dedica a pensar en las cosas que trabajará, o a hablar con el entrenador del estado en el que se encuentra y del programa de la sesión.**

Actualmente, podemos considerar que el rendimiento es sólo de un 20% del que podría ser. Todo esto sólo por la falta de toma de conciencia de la importancia que tiene el aspecto mental.

### 2.2.- Trabajo mental en el entrenamiento.

A partir del análisis que acabamos de hacer, se deduce el comportamiento necesario de un jugador en el entrenamiento:

- El jugador ha de entender como funciona:
  - Un acto motriz
  - El proceso de progresión (umbrales,...)
  - La adecuación de los ejercicios hacia el objetivo que perseguimos (no fallar, por ejemplo)
  
- Ha de haber una disciplina personal, el primer paso de la cual es el de seguir los principios y las leyes de la progresión y formación del sistema nervioso:
  - Trabajar con concentración.
  - Buscar el umbral.
  - Hacer caso de las consignas que le damos.
  
- Tener un **estado mental** que permita trabajar con una relativa serenidad, en relación con la **estabilidad emocional**, y con una **concentración idónea**.

Estos dos últimos aspectos pueden ser trabajados, pero es indispensable que el jugador quiera realmente trabajarlos.

#### 2.2.1.- Trabajo de la concentración.

Es necesario trabajarla de manera que lo que se busque sea incrementar el umbral a partir del cual la concentración se pierde. Esto se puede trabajar con ejercicios que comporten una fijación de la atención, de manera que cada vez lleguemos un poco más cerca del umbral, pero sin que se trabaje por encima de él.

Se ha demostrado que el umbral va subiendo progresivamente, y el jugador cada vez podrá trabajar durante más tiempo con concentración.

### **2.2.2.- Trabajo de la estabilidad emocional.**

Si la tensión va subiendo, se llega a superar el umbral y entonces el jugador “explota” ( lo manda todo a paseo).

Entonces, lo que hay que trabajar es que el jugador se de cuenta de cuando está a punto de superar el umbral, y entonces, que haga algún ejercicio de disminución de la tensión, que le haga recuperar la estabilidad emocional que le permita continuar trabajando.

El ejercicio consiste en acostumbrarse a saber detectar este umbral, y actuar para evitar sobrepasarlo.

Es necesario darse cuenta de que de nada sirve estarse preparando durante años, si después, se “explota” en el Campeonato del mundo (por ejemplo), por haber superado el umbral de tú propia estabilidad emocional.

Si conseguimos una **buena concentración** y un buen **estado emocional**, conseguiremos un **estado de lucidez** de lo que está pasando en el partido.