

## MÓDULO 3

# Unidad 5

### **3.5.1.- La mejora de las cualidades psicológicas del jugador de tenis de mesa.**

### **3.5.2.- La preparación para la competición.**

#### **3.5.1.- La mejora de las cualidades psicológicas del jugador de tenis de mesa.**

Hay muchas cualidades que no sabemos mejorar, pero precisamente es importante estudiar lo que sabemos y lo que no sabemos, para que nuestro conocimiento pueda progresar.

- **La motivación.** Ya hemos hablado de ella (ver el módulo 2). ¿Se puede mejorar la motivación? Si se lo preguntamos a los deportistas de alto nivel de hoy, la respuesta será unánime: sí. La mayoría de ellos no pensaba que un día sería profesional. En cambio, sí que el tenis de mesa les gustaba mucho, y la principal fuente de su motivación era ganar partidos y campeonatos. El interés intelectual para el conocimiento del tenis de mesa era débil, y a veces aún lo es.

Parece ser que la característica dominante de estos jugadores de tenis de mesa es, que cuando eran pequeños, no se desanimaban fácilmente y tenían la capacidad de luchar, tanto en los campeonatos como en el entrenamiento.

En cambio, los jugadores dotados que tenían la misma edad, y que fueron figuras en la misma época, dejaron de jugar o de entrenar a partir del momento que no tuvieron tanto éxito. Coinciden más o menos con los jugadores que, en el entrenamiento lo hacían bien siempre y cuando las cosas les salieran bien, pero que no querían esforzarse demasiado si se tenía que trabajar fuerte para conseguir un objetivo. Todos conocemos el tipo de jugador brillante y poco trabajador.

No se sabe hasta que punto este tipo de jugador poco trabajador no tendría más motivación si tuviera una experiencia de un trabajo que rindiera, porque no lo prueba nunca. De momento, es el caso más frecuente de fracasos en el entrenamiento. Jugadores jóvenes y dotados ganan campeonatos infantiles o juveniles y son las promesas de su club. Cuando llegan al nivel absoluto, desaparecen de los cuadros de honor.

De momento consideramos como innata la capacidad de luchar que notamos en algunos jugadores, y no sabemos como fomentar el nacimiento de esta capacidad en los jugadores que no la tienen. En cambio, sabemos que no se contagia de los luchadores hacia los otros, más bien ocurriría al revés.

- **La estabilidad emocional.** Podemos constatar que algunos jugadores son, de natural, más agresivos que otros. Mientras que a algunas personas les hace falta poca cosa para que reaccionen fuertemente, otras, por el contrario, demuestran casi siempre una gran estabilidad emocional. Esto debe de ser una característica personal, y no podremos cambiar grandes cosas.

En cambio, lo que podemos entender es como funciona la estabilidad emocional: una tensión nerviosa puede nacer de cualquier sensación negativa que perciba la persona (frustración, miedo, sentimiento de injusticia, jugada que no se debía de perder, agresividad del contrario, etc...). Esta tensión no se exterioriza enseguida bajo la forma de un comportamiento agresivo. Parece ser, que todo el mundo tiene la posibilidad de aguantar una cierta tensión, que evidentemente será diferente según las personas. Podemos imaginar personas con una capacidad enorme de aguantar tensiones, y personas con una capacidad muy débil de retención. Esto provoca que sobrepasado el umbral, todo el mundo explote. Para algunos casos raros, el hecho de explotar representa una especie de válvula de seguridad, y después pueden continuar jugando mejor. Para la mayoría representa una pérdida de control. El hecho de que la agresividad sea orientada hacia otro o hacia uno mismo no cambia nada: a partir de este momento el jugador dejará de estar lúcido y

desviará su energía hacia otros centros de atención distintos al de la victoria. En este momento, muchos jugadores aceptan ya la derrota, y se enfadan contra sí mismos.

A ver si, consciente del fenómeno, el jugador puede entrenarse a hacer subir este umbral. Se nos presentaron casos que mejoraron mucho. La principal dificultad reside en que el mismo jugador sea capaz de identificar el fenómeno cuando se produzca. Es preciso recordar que, mientras no ha explotado, el jugador puede utilizar su tensión como un motor que refuerce su voluntad. En algunos casos, será suficiente animar al jugador para que aplase la explosión.

En todos los casos, la experiencia ha demostrado que sí que podemos ayudar a un jugador que desee realmente aumentar su capacidad de aguantar la tensión, y que hay jugadores que tienen una estabilidad tan frágil que no pueden ni entrenar.

- **La concentración.** (Ver el módulo 2). Hemos comentado ya que todos los jugadores pueden concentrarse en una cosa, y que ha de haber un contenido para poderse concentrar. Se ha de considerar también la facultad de concentración como una capacidad que se entrena. Los parámetros pertinentes son el tiempo, el campo (o la anchura del campo), y la fatiga.
  - La amplitud del número de elementos en los cuales se ha de concentrar influye mucho sobre la capacidad de concentración. Podemos fijar el número de elementos y aumentar el tiempo, o al revés, intentar conservar el tiempo de concentración, aumentando el número de elementos. Ejemplo: observación de que efecto lleva la pelota en cada momento en el juego contra “una caña”.
  - La fatiga que viene de los ejercicios de concentración se recupera rápidamente. En cambio, una persona que llegue ya cansada al entrenamiento, no podrá hacer muchos ejercicios de concentración.

### **3.5.2.- La preparación para la competición.**

Haremos un repaso de los estados mentales que se han de conseguir antes, durante y después de la competición, pensando que él después de la competición ya es la preparación de la competición siguiente.

#### **Antes de la competición.**

- El jugador se imagina la competición sin tensión, se prepara para vivir una cosa que será dura, pero que sabe asumir. Si tiene tendencia a enfadarse, más vale que se obligue a imaginarse un estado mental sereno para condicionarse a tener una buena estabilidad emocional. Si se puede, es preciso ir a la sala de competición antes, y pasar en ella un rato (sin hablar con nadie) concentrándose en sus sensaciones visuales (luz, suelo, espacio, colores) y acústicas (cada sala tiene su voz). Se trata de sentirse bien en un ambiente dado, y en este ambiente empezar a aislarse, tal como deberá de hacerlo en la competición, solo contra el adversario.
- Según la importancia de la competición (supongamos que sea importante), la preparación habrá empezado ya días antes. Es necesario buscar un estado mental que consiste en sentirse en calma, lleno de energía y de fuerza, que da seguridad de sí mismo. Cuando se ha conseguido este estado, conservándolo, se han de imaginar los puntos, los esquemas y los guiones que se han preparado. El éxito de un jugador puede depender solo de un punto, y este punto, de la preparación mental. La lucidez depende de la estabilidad emocional y esta depende del condicionamiento.
- El día antes hay que cenar normalmente (nada fuerte), e irse a dormir a la hora habitual. El repaso de los guiones ayudará a dormir bien, y a memorizar mejor lo que se ha de recordar.
- A la hora de levantarse, es el momento de ver como se siente. Si hay un problema, habrá que resolverlo ahora, de aquí a una hora ya será demasiado tarde, y encima, tendrá el mismo problema durante toda la competición.

- Hay que llegar a la sala temprano (algunos días antes es mejor poner un cirio en la iglesia para que abran temprano la sala). Llegar primero y ver llegar a los demás es importante. Evita más que nada las charlas inútiles y las pérdidas de energía, y permite escoger el lugar de calentamiento, que puede empezar con calma, sin necesidad de tener que pelearse por una media mesa. Durante el calentamiento es indispensable buscar las sensaciones justas (pala, pelota, suelo), acostumbrase a la luz, a los colores, a los sonidos. Se ha de acabar el calentamiento con fases del juego: el primer veintiuno de la prueba ha de ser como mínimo el tercero del día. Jugar tal como se ha de jugar el partido, nada de pelotear, sino que es necesario ¡intentar hacerle daño al contrario!

### **Durante la competición.**

¡Hay que empezar fuerte! No encallarse en detalles, ver lúcidamente que dos puntos de ventaja son suficientes para ganar. Los puntos perdidos ya no cuentan. Entre los puntos: respirar, lucidez: ¿Qué se ha de observar? ¿Qué intenta hacer el contrario? ¿Cambiará la manera de jugar o no? ¿Sigo el guión o no? ¿Qué le haría daño ahora? ¿Qué servicio haré ahora? ¿Empiezo ahora el guión de final de veintiuno, o aún no? Etc...

Normalmente, pensar de esta manera positiva es suficiente para mantener la estabilidad emocional en su grado idóneo.

### **Después del partido.**

¿Cuáles son las conclusiones que podemos sacar de este partido? ¿Qué podemos mejorar? ¿Qué apuntamos para poderlo preparar más adelante? ¿Qué se ha de cambiar en los guiones de las secuencias de servicios? ¿Cuáles son los esquemas que han salido mejor? En definitiva, todas las cosas que servirán para preparar el ciclo de entrenamiento siguiente, y para tener referencias comunes.