

# **Programa de entrenamiento para jugadores de tenis de mesa de alto nivel**

Autor: Josep Mari  
Psicólogo del CAR  
Centro de Alto Rendimiento Deportivo  
Sant Cugat del Vallès

## **PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARA JUGADORES DE TENIS DE MESA DE ALTO NIVEL**

### **Adaptabilidad**

La adaptabilidad se define como la capacidad de jugar en situaciones de permanente evolución manteniendo un buen nivel de eficacia.

**PALABRAS CLAVE: Entrenamiento psicológico, tenis de mesa, alto nivel.**

### **RESUMEN:**

El presente artículo describe los determinantes, los objetivos, los medios y los sistemas de evaluación implicados en un programa de entrenamiento psicológico realizado, durante la temporada deportiva 94-95, con los jugadores del grupo de tenis de mesa del Centro de Alto Rendimiento de Barcelona. Se proponen criterios para elaborar programas en función de las necesidades psicológicas del deporte, de los deportistas, de las demandas y del estilo de dirección del entrenador y de las condiciones de trabajo del psicólogo del grupo. Se presentan medios de trabajo para facilitar el aprendizaje de gestos técnicos, de jugadas tácticas y de la regulación de la atención y de la activación antes y durante el partido. Finalmente se discuten procedimientos prácticos para evaluar la eficacia del programa.

### **Introducción**

El presente artículo describirá el programa de entrenamiento psicológico llevado a cabo, durante la temporada deportiva 94-95, en el grupo de tenis de mesa del Centro de Alto Rendimiento de Sant Cugat.

Antes de exponer la intervención realizada con los jugadores del grupo, quisiéramos justificar los contenidos y las formas de desarrollar prácticamente dichos contenidos. Todo ello en base a tres tipos diferentes de parámetros:

- a) Los determinantes de la intervención psicológica.
- b) Las demandas psicológicas del entrenador.**
- c) Los modelos psicológicos teóricos utilizados.

No analizaremos todas las características de los parámetros propuestos. Solamente, haremos referencia a aquéllas que, de alguna manera, hayan determinado los contenidos o las formas de desarrollarlos.

## **Programa de entrenamiento para jugadores de tenis de mesa de alto nivel**

Autor: Josep Mari  
Psicólogo del CAR  
Centro de Alto Rendimiento Deportivo  
Sant Cugat del Vallès

### **a) Los determinantes de la intervención psicológica.**

- a1) Las características del deporte**
- a2) Las características de los jugadores**
- a3) El estilo de dirección del entrenador**
- a4) Las condiciones de trabajo para el psicólogo**

Veámoslos por separado, para entender su aportación.

#### **a1) Las características del deporte**

##### **Predominio táctico**

Cualquier jugador de tenis de mesa convendría que, en el momento de ejecutar un determinado golpe durante el partido, la cuestión más importante no es la fuerza que se le imprima a ese golpe, ni el grado de perfección técnica con el que se realice. Quizá lo más relevante sea, decidir si ese golpe debe ejecutarse en diagonal o en paralelo, por ejemplo, en función de la posición del rival en relación a la mesa o de la intención que se le quiera dar a esa bola (sorprender, molestar o puntuar).

Por eso mismo, buena parte de la intervención psicológica llevada a cabo ha tenido como objetivo facilitar al jugador la toma de decisiones tácticas durante el juego.

##### **Alta velocidad de ejecución y práctica discreta**

Un estudio de la Federación Francesa de Tenis de Mesa (Molodtsov, 1995), realizado durante los Campeonatos Absolutos de Europa y del Mundo, desde 1980 hasta 1981, ofrece los siguientes datos relevantes para el tema que ahora nos ocupa:

Duración media del tiempo de juego (en seg.) 3'7

Duración media del tiempo de reposo (en seg.) 8'7

Por tiempo de juego entendemos la duración de un punto, de los 21 que hay que conseguir para ganar un juego. Comprende el intervalo de tiempo que transcurre entre el servicio y la consecución del punto. Por tiempo de reposo aludimos al período de tiempo que tiene lugar entre que termina un punto y empieza el siguiente.

## **Programa de entrenamiento para jugadores de tenis de mesa de alto nivel**

Autor: Josep Mari  
Psicólogo del CAR  
Centro de Alto Rendimiento Deportivo  
Sant Cugat del Vallès

Bien, con estos datos, el lector puede deducir, como mínimo, dos conclusiones fundamentales para el psicólogo: intervenir durante el punto conlleva el peligro de interferir en la tarea del jugador, y, segunda, el lapso de tiempo de que dispone el jugador entre puntos, facilita la intervención psicológica. Traducido para el jugador sería: "durante el punto, céntrate en aplicar la táctica, entre puntos, en prepararte para el siguiente". La alta velocidad de ejecución y la práctica discreta han determinado el aspecto formal referido al cuándo utilizar recursos psicológicos en competición.

### **a2) Las características de los jugadores**

Los rasgos de los jugadores van a condicionar el segundo de los objetivos del programa y el estilo de dirección con el que se les tratará.

#### ***Adolescentes***

La autonomía personal, la persistencia en el esfuerzo y la capacidad de autocrítica; entre otros aspectos necesarios para alcanzar el alto rendimiento, parece reñido con esta etapa evolutiva.

A través de reforzar la autonomía, forzar la iniciativa en relación a la preparación deportiva y exigirles en la medida de sus posibilidades; en resumen, fomentando la implicación de los jugadores en el programa, se ha intentado acelerar el proceso de maduración personal de los mismos.

#### ***Noveles en alto rendimiento y en preparación psicológica***

Para todos los componentes del grupo, ésta era la primera vez que participaban en un proyecto con objetivos de alto rendimiento. También era ésta, como podría suponerse, su primera relación con un profesional de la psicología. Por todo ello, tuvo que fomentarse la educación de los jugadores en todos aquellos conceptos y valores compatibles con el alto rendimiento y con la preparación psicológica para la competición. Esto se procuró, más que dedicando un apartado del entrenamiento a esta cuestión, no desaprovechando ninguna oportunidad, de las que ofrecía el trabajo diario con el jugador, para introducir dichos aprendizajes.

## **Programa de entrenamiento para jugadores de tenis de mesa de alto nivel**

Autor: Josep Mari  
Psicólogo del CAR  
Centro de Alto Rendimiento Deportivo  
Sant Cugat del Vallès

### **a3) El estilo de dirección del entrenador**

#### ***Estilo de dirección autoritario***

El entrenador había conseguido llevar hasta la cima del tenis de mesa mundial a uno de sus jugadores. Conocía, pues, una forma de llegar al alto rendimiento. Su estilo obedecía a esta condición, las cosas debían hacerse, en un principio, como él creía, sobre todo en la parte más técnica del deporte.

Para las disciplinas complementarias, como era el caso de la psicología, su criterio era algo distinto. Admitía sus limitaciones y pedía la colaboración de un especialista. Puesto que pedía colaboración, ofrecía la confianza y las condiciones para que este especialista pudiera desarrollar su trabajo. Ahora bien, debía ser él, como máximo responsable de los jugadores, quien tuviera siempre la última palabra sobre cualquier tipo de intervención sobre el jugador.

El psicólogo comprendió la necesidad de funcionar de esta manera, por lo que, lejos de considerarla como una limitación, obtuvo de ella la colaboración necesaria para optimizar su intervención en el grupo de jugadores.

### **a4) Las condiciones de trabajo para el psicólogo**

Gracias a la colaboración comentada en el apartado anterior se pudieron definir las condiciones de trabajo para el psicólogo del grupo. Estas podrían resumirse como sigue:

- Posibilidad de programar, ajustar y valorar periódicamente la intervención psicológica con el entrenador. Este aspecto permitió complementar la visión más objetiva y puntual del psicólogo, con otra más intuitiva y continuada en el tiempo por parte del entrenador. Ambas visiones se complementaron y, a juicio del autor, permitieron una aproximación más realista a las necesidades psicológicas de los jugadores en cada momento de la temporada.
- Posibilidad de intervenir psicológicamente a diferentes niveles (despacho, sala de entrenamiento, concentraciones y competiciones). Esta posibilidad, facilitaba al psicólogo la generalización de los aprendizajes básicos adquiridos por los jugadores en el despacho a las situaciones reales de competición.

## **Programa de entrenamiento para jugadores de tenis de mesa de alto nivel**

Autor: Josep Mari  
Psicólogo del CAR  
Centro de Alto Rendimiento Deportivo  
Sant Cugat del Vallès

Para terminar con el análisis de los determinantes de la intervención psicológica, podríamos resumir que las características del deporte y de los jugadores han incidido mayormente en los contenidos del programa, y el estilo de dirección del entrenador y las condiciones de trabajo del psicólogo han condicionado, principalmente, las metodologías necesarias para adquirir los anteriores contenidos.

Para completar la comprensión de la intervención, nos queda por valorar dos tipos más de aspectos: las demandas del entrenador y los supuestos teóricos del departamento de psicología. Tratemos ahora las primeras.

Tres fueron, en su momento, las demandas que se recibieron y que ahora se relacionan a continuación. He querido respetar la terminología con que el entrenador las formuló, por considerarla muy expresiva:

### **Aprender a aprender**

Los jugadores que quieran avanzar hacia el alto rendimiento deberán aprender golpes, jugadas, prepararse para competir, mantener la concentración durante el juego, analizar un rival y a tomar decisiones durante el juego, entre otros muchos aprendizajes.

El entrenador estimaba que sus jugadores no sabían formularse objetivos, no sabían persistir en el esfuerzo por alcanzarlos, no tenían criterios para valorar si los habían logrado; en definitiva, no sabían aprender.

### **Autocontrol emocional**

Otra atinada observación del entrenador comparaba el rendimiento de los jugadores en entrenamiento con el ofrecido por ellos mismos en competición. El resultado era alarmante, nadie rendía regularmente a su nivel de posibilidades en competición; aunque sí podía hacerlo durante los entrenamientos.

Para rentabilizar los esfuerzos invertidos en el programa era preciso dotar a los jugadores de un bagaje de recursos psicológicos que les permitieran rendir regularmente a su nivel de posibilidades bajo la presión propia de la competición.

### **Maduración personal**

Los mismos comentarios expuestos en el apartado de los determinantes referidos a las características de los jugadores, justifican la presente demanda.

## **Programa de entrenamiento para jugadores de tenis de mesa de alto nivel**

Autor: Josep Mari  
Psicólogo del CAR  
Centro de Alto Rendimiento Deportivo  
Sant Cugat del Vallès

Ahora procede enumerar los supuestos teóricos a partir de los cuales se han interpretado las demandas realizadas y se han articulado las intervenciones del programa de entrenamiento psicológico. Otros supuestos teóricos, probablemente, hubieran generado una intervención que en nada se asemejaría a la presente.

### **- Teoría de la U Invertida (Yerkes y Dodson, 1908).**

Según la cual, para obtener el máximo rendimiento en una tarea concreta es preciso un determinado nivel de activación que depende de la tarea, la situación y el individuo que la ejecute.

### **- Teoría de la Atención (Nideffer, 1976).**

De acuerdo con la teoría, cada tarea exige una determinada forma de dirigir la atención para ser ejecutada con el mayor acierto posible.

### **- Teorías sobre los principios activos de la técnica de establecimiento de objetivos**

**(Locke y Bryan, 1969; Locke, 1966; Lapote y Nath, 1976; Latham y Locke, 1975; Latham y Baldes, 1975; Terborg, 1976).**

El establecimiento de objetivos, centra y canaliza las actividades propias, facilita la propia regulación y la persistencia del esfuerzo y ayuda al desarrollo de nuevas estrategias para mejorar el rendimiento. Asumiremos estos postulados para facilitar el aprendizaje y la toma de decisiones.

## **Intervención psicológica**

### **Sujetos**

Se trabajó con ocho jugadores, cuatro chicos y cuatro chicas, de edades comprendidas entre los 14 y los 17 años de edad. Tal y como se ha enunciado en la introducción, todos eran noveles en el alto rendimiento y en la preparación psicológica para la competición. Cinco eran procedentes de clubes catalanes, por lo que su conocimiento mutuo estaba ya iniciado, y el resto procedía de clubes del resto del país.

### **Entrenamiento**

Se sucedieron dos tipos de entrenamiento paralelamente en el tiempo, desde el inicio de la temporada, en agosto, hasta el Campeonato de Europa para Jóvenes, en julio del siguiente año. Uno dirigido a la facilitación del aprendizaje de gestos y de jugadas, y otro orientado a la regulación de la atención y de la activación (ajuste psicológico, para el presente trabajo) antes y durante la

## Programa de entrenamiento para jugadores de tenis de mesa de alto nivel

Autor: Josep Mari  
Psicólogo del CAR  
Centro de Alto Rendimiento Deportivo  
Sant Cugat del Vallès

competición. Veamos, por medio de las siguientes tablas, las técnicas que se entrenaban en cada bloque con el fin de conseguir dichos objetivos.

<b>Objetivos específicos</b>	<b>Técnicas</b>	<b>Sistemas de evaluación</b>
Facilitar el aprendizaje de gestos técnicos	Establecimiento de objetivos	Criterio cuantitativo del entrenador (Del 0 al 10)
Facilitar el aprendizaje de jugadas tácticas	Esquemas de decisión	% de puntos en competición en los que usa la jugada ensayada

**Tabla nº 1. Primer objetivo general de la intervención: Facilitar el aprendizaje.**

El procedimiento seguido para la aplicación del establecimiento de objetivos fue el siguiente: (Tabla nº 2)

## Programa de entrenamiento para jugadores de tenis de mesa de alto nivel

Autor: Josep Mari  
Psicólogo del CAR  
Centro de Alto Rendimiento Deportivo  
Sant Cugat del Vallès

Fase	Descripción	Responsable	Un ejemplo
1	Establecimiento de objetivos generales de resultado para la temporada	Entrenador Jugador	Medalla en el Campeonato de Europa para Jóvenes
2	Establecimiento de objetivos técnicos para la temporada	Entrenador	Ampliar el repertorio de servicios
3	Establecimiento de objetivos técnicos para el ciclo de entrenamiento	Entrenador	Aprender a usar los servicios cortos
4	Establecimiento de objetivos técnicos semanales	Entrenador Psicólogo	Conseguir que de una serie de 10 servicios cortados de revés y en corto, un mínimo de 7 den el segundo bote en una zona marcada de la mesa
5	Establecimiento de objetivos técnicos para la sesión de entrenamiento	Jugador	Conseguir 3 servicios consecutivos cortados de revés y en corto correctos (segundo bote en zona marcada)
4	Proporcionar medios para que el jugador trabaje los objetivos	Entrenador Psicólogo Jugador	- Feedback del entrenador - Identificación de sensaciones - Visualización del gesto
5	Auto-registro del trabajo realizado durante la sesión	Jugador	- 2 objetivos operativos/sesión - Medios para conseguirlo - Valoración del logro (0-10)
6	Cotejo del auto-registro del jugador con la opinión de los técnicos	Entrenador Psicólogo Jugador	El jugador se puntúa sistemáticamente por encima de ocho, cuando el técnico percibe muchas deficiencias
7	Restablecimiento de objetivos técnicos para la sesión de entrenamiento	Jugador	Conseguir 6 servicios consecutivos cortados de revés y en corto correctos (segundo bote en zona marcada)
8	Valoración cuantitativa, en base a criterios, de la mejora técnica conseguida en competición	Entrenador	Nota: 4 El servicio aún es demasiado largo, pues no impide que el rival tome la iniciativa con top-spin.

**Tabla nº 2. Progresión seguida durante la aplicación de la técnica de establecimiento de objetivos.**

## Programa de entrenamiento para jugadores de tenis de mesa de alto nivel

Autor: Josep Mari  
Psicólogo del CAR  
Centro de Alto Rendimiento Deportivo  
Sant Cugat del Vallès

Para facilitar el aprendizaje de jugadas se promovieron los esquemas de decisión. Dichos esquemas incluían dos tipos de informaciones: los criterios que permitirían tomar una determinada decisión ante un servicio propio o un resto del rival, y la organización, en el tiempo, de dichos criterios.

Estos criterios eran confeccionados por el psicólogo, con la ayuda del jugador, y ajustados, en última instancia, por el entrenador. Se probaban en competiciones simuladas, primero, en partidos poco importantes, después, para terminar usándose en los torneos oficiales. Veamos un ejemplo de esquema de decisión para el tipo de servicio que nos había servido de ejemplo anteriormente:

Servicio cortado de revés	Dejada en la derecha	Top-spin de derecha (Distancia del bote) Flip
Sobre la derecha y en corto	Cortada tensa al revés	Top-spin de revés (Posición rival) Cortada corta a la derecha

Figura nº 1. Ejemplo de esquema de decisión para un tipo de servicio.

Objetivo General: Facilitación del ajuste psicológico		
Objetivos específicos	Técnicas	Sistemas de evaluación
Regular la atención y la activación antes del juego	- Plan de pre-partido	- % de cumplimiento del plan - Distribución errores no forzados
Regular la atención y la activación durante el juego	- Indicios y rutinas - Identificación de constancias en el juego	- Distribución errores no forzados - nº de iniciativas consecutivas durante el juego

Tabla nº 3. Segundo objetivo general de la intervención: Facilitar el ajuste psicológico.

Tanto el plan de pre-partido, como las rutinas entre puntos, obedecen a la misma idea: ordenar, cronológicamente en el tiempo, todas aquellas conductas y cogniciones que confieren al jugador el nivel de activación y la regulación del

## **Programa de entrenamiento para jugadores de tenis de mesa de alto nivel**

Autor: Josep Mari  
Psicólogo del CAR  
Centro de Alto Rendimiento Deportivo  
Sant Cugat del Vallès

foco de atención óptimos para hacer frente a las demandas psicológicas de las distintas situaciones de la competición.

Para la elaboración, ajuste y aplicación de dichas estrategias se procedió de acuerdo al siguiente plan:

- **1.- Auto-observación de las conductas y de los pensamientos emitidos durante el calentamiento y el tiempo entre puntos.**
- **2.- Análisis conjunto, entre el psicólogo, el entrenador y los propios jugadores, de las demandas psicológicas implicadas en las anteriores situaciones.**
- **3.- Valoración del grado de correspondencia entre las demandas de las situaciones y las conductas y los pensamientos actuales.**
- **4.- Ajuste del actual repertorio de conductas y de pensamientos, buscando la correspondencia anterior.**
- **5.- Verificación del repertorio en base a la funcionalidad de las conductas, la eliminación de distracciones y de tiempos muertos durante el plan en situaciones cada vez más parecidas a la competición real.**
- **6.- Adaptación de los planes generales a las dinámicas específicas de las competiciones (tops, torneos con eliminatorias, campeonatos de Europa, etc.).**

Los indicios de desajuste psicológico (errores no forzados consecutivos, pérdida de intención en el juego, pensamientos negativos, enfados desproporcionados, falta de variación en el servicio, falta de confianza para tomar la iniciativa, etc.) informarán al jugador durante el juego del inicio del desajuste psicológico. Ante cualquiera de esas señales (un máximo de tres por jugador) se adiestra al deportista para que aproveche el tiempo entre puntos y aplique la rutina ensayada. Veamos un ejemplo de una de las más utilizadas por los jugadores del grupo.

## Programa de entrenamiento para jugadores de tenis de mesa de alto nivel

Autor: Josep Mari  
Psicólogo del CAR  
Centro de Alto Rendimiento Deportivo  
Sant Cugat del Vallès

Fase	Conducta	Objetivo
1	Parar el juego, acudiendo a la toalla, ajustando el equipo o el material de juego.	Tomar tiempo para aplicar la rutina.
2	Hacer un par de respiraciones profundas.	Ajustar el nivel de activación (relajar) para poder pensar a continuación.
3	Recordar la táctica a seguir y elegir el siguiente servicio/resto.	Centrarse nuevamente en el juego.
4	Combinar unos saltos rítmicos con el autodiálogo positivo.	Ajustar el nivel de activación (activar) para reiniciar el juego.
5	Centrarse en la pelota.	Mantener la concentración hasta la reanudación del juego.

Tabla nº 4. Ejemplo de rutina psicológica entre puntos.

Con el objetivo de facilitar al jugador el ajuste psicológico durante la competición, utilizamos una técnica más, la que convenimos en llamar identificación de constancias el juego. Vaya por delante este breve ejemplo de la misma, en sustitución de una compleja explicación.

Constancia	Implicación	Afrontamiento
Precipitación tras un largo intercambio de golpes	Pérdida del punto y de la confianza en esa jugada	No forzar los golpes al final del intercambio

Tabla nº 5. Ejemplo de identificación de constancias durante el juego.

## **Programa de entrenamiento para jugadores de tenis de mesa de alto nivel**

Autor: Josep Mari  
Psicólogo del CAR  
Centro de Alto Rendimiento Deportivo  
Sant Cugat del Vallès

Por medio del análisis de videos que recogían los últimos partidos del jugador, y gracias una vez más a la colaboración del entrenador, nos dimos progresivamente cuenta que el jugador se precipitaba, esto es, golpeaba la bola antes de tiempo, en el momento de golpear las últimas bolas de un intercambio largo de golpes.

El jugador, en contra de los datos ofrecidos por la estadística en ese tipo de jugadas y de la opinión del entrenador sobre su competencia en esa misma jugada, se creía incapaz de aguantar un largo intercambio de golpes sin perder el punto. Por esa razón, se sentía incómodo en esa situación y quería ponerle fin cuanto antes; más aún considerando que no tenía nada que hacer. Probablemente por esto se precipitaba y cometía el error que reforzaba su creencia.

Cuando logramos hacer consciente al jugador de este hecho y de sus implicaciones, le pedimos que, ante esa situación, tanto en entrenamientos como en partidos, tuviera una especial paciencia que le impidiera forzar la terminación del intercambio. Darnos cuenta de esta constancia y proponerle otro afrontamiento, en opinión de todos, contribuyó significativamente a mejorar esta faceta de su juego.

Para terminar con la descripción de la intervención psicológica realizada, debemos hacer una breve referencia a lo que en las tablas anteriores denominamos sistemas de evaluación. Con ello nos referimos a los criterios que nos permiten valorar si, con los medios dispuestos, nos estamos aproximando a la consecución de los objetivos establecidos en los plazos previstos.

En cuanto a los objetivos de ajuste psicológico, vamos a utilizar tres índices. Son los siguientes:

- **Porcentaje de cumplimiento de los planes de competición (en su parte conductual observable) por parte del jugador durante la competición.**

Si el plan ha mostrado previamente su eficacia, a mayor cumplimiento del mismo es de esperar mayor ajuste psicológico en los momentos de la competición que cubre.

- **Distribución de los errores no forzados durante el juego.**

Entendemos por error no forzado aquel error que no está motivado por la acción del rival, sino por el desacierto propio debido al desajuste psicológico. Aquellos golpes que, por el nivel del jugador, no acostumbra a fallar, se

## Programa de entrenamiento para jugadores de tenis de mesa de alto nivel

Autor: Josep Mari  
Psicólogo del CAR  
Centro de Alto Rendimiento Deportivo  
Sant Cugat del Vallès

convertirán en errores no forzados en competición cuando la concentración del jugador brille por su ausencia o cuando el nivel de activación para ejecutarlos no sea el más adecuado.

En concreto, e insisto, dado el nivel de juego de los jugadores con los que se trabajaba, definimos como error no forzado las siguientes situaciones del juego:

- Fallo directo de servicio (echar el servicio fuera o a la red directamente).
- Fallo directo de resto (se considera los jugadores tienen el nivel suficiente como para devolver la bola, otra cosa distinta será la continuación de la jugada).
- No tocar la bola en el momento de golpearla.
- Fallar un globo (bola alta, sin efecto, fácil de golpear).
- Fallar la primera entrada después del servicio (se trata de una jugada ensayada).
- Fallar el primer bloqueo (golpe básico que debe estar dominado).
- Número de iniciativas consecutivas tomadas durante el juego (con servicio/resto).

De todas maneras, no nos interesa tanto el promedio, o el número de errores no forzados consecutivos a lo largo de un juego. Nos interesa, para validar nuestro trabajo, la distribución de tales errores durante el juego (suma de 21 tantos, con victoria por dos de diferencia en caso de empate final). Resumiremos nuestro criterio al respecto en la siguiente tabla:

Acumulo de errores no forzados durante los diez primeros tantos del juego	Acumulo de errores no forzados durante los tantos del 11 al 16	Acumulo de errores no forzados durante los últimos tantos del juego
Dificultades para iniciar el juego con la predisposición psicológica necesaria (Revisar el plan de pre-partido)	Dificultades para mantener la concentración durante el juego o para recuperarla una vez perdida (Revisar indicios y rutinas)	Dificultades para rendir bajo presión (Revisar recursos para relajarse y constancias en esa parte del juego)

**Tabla nº 6. Interpretación de la distribución de los errores no forzados durante el juego.**

## Programa de entrenamiento para jugadores de tenis de mesa de alto nivel

Autor: Josep Mari  
Psicólogo del CAR  
Centro de Alto Rendimiento Deportivo  
Sant Cugat del Vallès

- **Número de iniciativas consecutivas durante el juego**

El número de veces seguidas que el jugador, con y sin su servicio, es capaz de tomar la iniciativa del juego es considerado, por el autor, como un excelente indicio de la confianza del jugador en sus posibilidades. Así, cuanto mayor sea este índice por juego, mayor también será el grado de confianza del jugador en ese instante. El concepto de confianza englobaría, según nuestra propuesta, no únicamente el ajuste psicológico durante el juego, sino también el aprendizaje de gestos y jugadas. Cuanto más asimilado está un gesto, más confianza se tiene en él y más veces es realizado durante el partido.

### Resultados

A pesar de tratarse de un trabajo aplicado, existen índices objetivos para valorar su eficacia. Dichos índices no constituirán un trabajo experimental de primera magnitud, pero sí nos permitirán extraer conclusiones sobre la intervención.

En concreto son tres los criterios que se proponen para tal fin.

- **El rendimiento bajo presión.**

La tabla siguiente, resume el rendimiento ofrecido por los jugadores, en relación a su nivel, en las dos pruebas más importantes de la temporada. Para calificar el rendimiento del jugador en relación a su nivel, tomamos como criterio el acuerdo entre el entrenador, el psicólogo y el propio jugador. Solamente cuando existía total acuerdo al respecto, se consideraba el rendimiento como tal.

	Rindieron a su nivel	Rindieron por debajo de su nivel	Rindieron por encima de su nivel
Campeonato de Europa para Jóvenes	4 (50 %)	----	4 (50 %)
Campeonato de España Juvenil	3 (43 %)	1 (14 %)	3 (43 %)

Tabla nº 7. Resumen del rendimiento de los jugadores en las dos competiciones más importantes de la temporada.

## **Programa de entrenamiento para jugadores de tenis de mesa de alto nivel**

Autor: Josep Mari  
Psicólogo del CAR  
Centro de Alto Rendimiento Deportivo  
Sant Cugat del Vallès

- **El grado de integración del entrenamiento psicológico en la preparación general del jugador.**

Después del primer año de trabajo, la preparación psicológica se concretó como sigue.

- Un mínimo de una sesión individual semanal por jugador (de 30 a 60 min.).
- El psicólogo participa en dos entrenamientos técnicos semanales (de 90 a 120 min.).
- El psicólogo participa en las concentraciones y competiciones más importantes.
- Los jugadores rellenan, después de cada partido oficial, una hoja de análisis psicológico.

- **Indicativos de ajuste psicológico durante el juego.**

De unos primeros resultados de un estudio propio en curso, podemos adelantar que parece confirmarse que a mayor cumplimiento del plan de pre-partido, menor incidencia de errores no forzados durante los diez primeros tantos del partido. Así mismo, a mayor regularidad en la preparación para el punto (medida en segundos, desde que se posiciona el jugador hasta que sirve) menor incidencia, también, de errores no forzados durante el punto. De todas maneras, queremos reiterar el carácter provisional de estos datos.

### **Discusión**

Tres son los aspectos que quisiera destacar del presente trabajo, en este apartado de discusión. El análisis inicial de los diferentes tipos de determinantes del contenido o de la forma de la intervención psicológica, los medios utilizados por el programa para facilitar el aprendizaje táctico y las propuestas finales para evaluar la eficacia de la intervención.

En el Departamento, consideramos que cualquier deporte presenta, de forma prioritaria, que no única, alguna de las siguientes necesidades: dosificar el esfuerzo (deportes de resistencia), automatizar patrones motrices (deportes técnicos) y tomar decisiones sobre la marcha (deportes tácticos, como el tenis de mesa). Decimos esto por considerar, como ya ha quedado claro en el texto,

## **Programa de entrenamiento para jugadores de tenis de mesa de alto nivel**

Autor: Josep Mari  
Psicólogo del CAR  
Centro de Alto Rendimiento Deportivo  
Sant Cugat del Vallès

que el factor que más va a condicionar los contenidos (objetivos y medios) de la intervención psicológica, va a ser esta prioridad.

En cuanto a los medios utilizados para el aprendizaje táctico, decir que la identificación de criterios o señales que pudieran facilitar la toma de decisiones ha resultado clave. Un paso más debería haberse dado., la automatización de dicho proceso de decisión. Cuanto más libre podamos dejar la concentración del jugador durante el juego, más disponible la tendrá para adaptarse al juego del rival.

En referencia al tercer punto, el relacionado con la evaluación de la intervención, queremos remarcar la utilidad práctica de conceptualizar el nivel de rendimiento ofrecido por el jugador en la competición en relación a su nivel habitual. Para cualquier técnico, más aún para el propio jugador, que haya seguido al deportista durante algún tiempo, le resulta relativamente fácil decidir si éste ha rendido a su nivel, por debajo o por encima de él, en un determinado partido o campeonato.

En esta misma dirección, pocas veces somos conscientes de la gran cantidad de información psicológica que se oculta tras aspectos técnicos. Los indicios de desajuste psicológico y la interpretación de la distribución de los errores no forzados a lo largo de un juego, son buena muestra de ello. Dedicamos muchos esfuerzos a pulir nuestros tests, nuestras entrevistas y nuestras hojas de observación. A veces, quizás nos sería más rentable repartir la inversión en la dirección propuesta; la traducción psicológica de aspectos técnicos del deporte.

Esperamos haber ofrecido un buen ejemplo de colaboración entre entrenador y psicólogo en la consecución del alto rendimiento deportivo.

### **Referencias**

- LaPorte, R.E. y Nath, R. (1976). Role of performance in prose learning. *Journal of Educational Psychology*, 68, 260-264.
- Latham, G.P. y Baldes, J.J. (1975). The practical significance of Locke's theory of goal setting. *Journal of Applied Psychology*, 60, 122-124.
- Latham, G.P. y Locke ; E.A. (1975). Increasing productivity with decreasing time limits: A field replication of Parkinson's law. *Journal of Applied Psychology*, 60, 524-526.

## **Programa de entrenamiento para jugadores de tenis de mesa de alto nivel**

Autor: Josep Marí  
Psicólogo del CAR  
Centro de Alto Rendimiento Deportivo  
Sant Cugat del Vallès

- Locke, E.A. (1966). The relationship of intentions to level of performance. *Journal of Applied Psychology*, 50, 60-66.
- Locke, E.A. y Bryan, J.F. (1969). The directing function of goals in task-performance. *Organizational Behavior and Human Performance*, 3, 157-189.
- Molodtsov, P. (1995). *Le tennis de table en tête*. Motnrouge: Editions France Tennis de Table, 163-164.
- Nideffer, R.M. (1976). Test of attentional and interpersonal style. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34 (3), 394-404.
- Terborg, J.R. (1976).. The motivational components of the goal setting. *Journal of Applied Psychology*, 61, 613-621.
- Yerkes, R.M. y Dodson, J.D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. *Journal of Comparative and Neurologic Psychology*, 18, 459- 489.

**Josep Marí**  
Psicólogo del CAR