

Propuesta de entrenamiento psicológico integrado al deportivo en dos jugadoras de tenis de mesa: una experiencia en el CAR Sant Cugat de Barcelona

Proposal of psychological training integrated into sport training in two table tennis players table-tennis: an experience in the CAR Sant Cugat of Barcelona

Fecha de recepción: 03/10/2016

Fecha de aceptación: 13/10/2016

Lucía Abenza Cano

UCAM

Aurelio Olmedilla Zafra

Universidad de Murcia

Constanza Martínez

resumen/abstract:

El presente trabajo aborda el entrenamiento psicológico integrado al deportivo con deportistas desde una perspectiva interdisciplinar. Concretamente, el dirigido a dos jugadoras juveniles de tenis de mesa del equipo nacional español, internas en el Centro de Alto Rendimiento de Sant Cugat de Barcelona. Se describe el sistema de evaluación psicológica, el programa de intervención y se discuten los resultados derivados de la implementación del entrenamiento psicológico integrado al deportivo. En el programa de intervención se ofrece una descripción general de la planificación anual, en la cual se integran las estrategias psicológicas en función del momento de la temporada y de la relevancia de las competiciones. La intervención psicológica desarrollada con las tenimesistas evidencia una mejora en el dominio de las habilidades psicológicas relacionadas con la optimización del rendimiento deportivo.

This paper approaches psychological training integrated into sport training for athletes from an interdisciplinary perspective. Specifically, it focuses on two young players of table-tennis within the Spanish national team, who are enrolled in the High Performance Center of Sant Cugat of Barcelona. This intervention program describes the system of psychological assessment, and both such program and the corresponding results are discussed and derived from psychological training which is incorporated into traditional sport training. A general description of the annual planning is shown in the program of intervention. Such planning involves the psychological workload according to the different stages of the season and the importance of competitions. The psychological intervention developed with the tenimesists evidences an improvement in the mastery of the psychological abilities related to the optimization of the sport performance.

palabras clave/keywords:

Psicología; Entrenamiento integrado; Tenis de mesa; Alto rendimiento.

Psychology, Integrated training, table-tennis, elite sport.

Introducción

El tenis de mesa es presentado principalmente como un deporte individual, (pese a que los entrenamientos sean obligatoriamente en grupo y en la competición se juegue dobles y equipos) de oposición y sin características cíclicas (López, 2009). Esto quiere decir, que se dan continuamente periodos de descanso y de juego, en los que la psicología juega un papel de vital importancia, tratando de recuperar y fortalecer la mente del jugador en los descansos, y hacer que, durante el juego, el estado psicológico del mismo no interfiera en el análisis y la consecuente solución motriz de manera negativa. Durante el juego, el punto clave lo marca la toma de decisiones tácticas: dónde enviar la bola (dependiendo de la posición del rival) y cómo hacerlo (con o sin efecto, cortado, lateral, entre muchos otros). Por ello, esta disciplina deportiva muestra una gran dificultad perceptiva y decisional (López, 2009; Mingchang, 2014). Durante la competición, el jugador depende completamente de su capacidad para luchar contra su rival en una situación altamente impredecible y dinámica. Poseer recursos de afrontamiento es un requisito previo para que el tenimesista juegue plenamente su táctica, y mantenga un funcionamiento armónico a pesar de los elementos potencialmente estresantes inherentes a la confrontación. Sin no maneja dichos recursos de afrontamiento, es muy difícil que el jugador salga victorioso de una situación crítica durante el partido (Duan, 2014; Godoy-Izquierdo, Vélez y Pradas, 2007; López, 2009; Mingchang, 2014; Séve, Ria, Poizat, Saury y Durand, 2007; Urra, 2014).

El resultado del análisis en los últimos años de las características psicológicas de destacados jugadores chinos (referentes internacionales) revela que atributos como el autocontrol, la flexibilidad, la racionalidad, la motivación hacia el logro, la perseverancia y la vitalidad son propios de estos excelentes deportistas (Mingchang, 2014).

Mora, Zarco y Blanca (2001) definen el entrenamiento psicológico como aquel que busca beneficiar, potenciar o eliminar algunas de las relaciones que se dan en la competición, con el objetivo de incrementar o mantener el propio rendimiento deportivo. Con ello se pretende, no solo la mejora del rendimiento deportivo del atleta, sino también de su salud trabajando tanto a nivel deportivo como personal. Así pues, se considera fundamental en las etapas de formación, el desempeño de todas las cualidades necesarias para la futura alta competición, y por supuesto, para un desarrollo saludable. Entre todas estas necesidades, aun teniendo muy presentes las físicas, técnicas y tácticas, destacaríamos las psicológicas (Morilla, Pérez, Gamito, Gómez, Sánchez y Valiente, 2003). En este sentido, los trabajos de Godoy-Izquierdo et al. (2007) y López (2009) ponen de manifiesto la necesidad de incluir el entrenamiento psicológico en la preparación deportiva integral de los jugadores de tenis de mesa, dotándoles así de las habilidades psicológicas apropiadas a las exigentes demandas de este deporte. Se ha evidenciado que el entrenamiento psicológico en tenis de mesa es beneficioso a la hora de incrementar los niveles de autoconfianza y el rendimiento deportivo (Marí, 1997). Igualmente, el entrenamiento de estrategias de afrontamiento con tenimesistas se ha mostrado efectivo en la reducción de los niveles de ansiedad precompetitiva (Séve et al., 2007; Urra, 2014).

La mayoría de los autores coinciden en que las técnicas psicológicas que mayor relevancia cobran en el tenis de mesa y en las que se debería poner especial énfasis son: el control de la

activación (biofeedback, visualización, relajación, entre otras), control de la atención (búsqueda visual o selección de estímulos discriminantes), auto-diálogos internos (por ejemplo, stop-thinking, re-estructuración cognitiva, o auto-feedback), motivación (marcar objetivos deportivos y de realización), control conductual (establecer rutinas entre punto y punto, control visual, entre otros), planificación de la competición (plan pre-partido), técnicas favorecedoras del aprendizaje técnico (como el ensayo mental o aprender por analogías) y táctico (toma de decisiones) y otras referentes a la cohesión de equipo y a la comunicación entre técnicos y jugadores (Godoy-Izquierdo et al., 2007; López, 2009; Marí, 1997; Mingchang, 2014; Reyes, Raimundi y Gómez, 2012; Séve et al., 2007). Además, la exposición crónica al estrés y la recuperación insuficiente puede afectar negativamente en la motivación, el comportamiento y el considerable descenso del rendimiento de los jugadores, e incluso el abandono de la práctica deportiva (Martinent y Decret, 2015).

Por otro lado, el entrenador puede influir positivamente en el desarrollo psicológico de sus deportistas, contribuyendo a fortalecer su motivación y autoconfianza, controlar su estrés, lograr una atención apropiada y una buena cohesión de equipo. Y si además, se trabajan otras estrategias psicológicas más complejas de la mano del psicólogo deportivo, finalmente se conseguirá un incremento positivo en las probabilidades de conseguir el éxito, no solo en rendimiento sino también en su salud (Buceta, 2004). Para trabajar en esta línea, se necesitan propuestas que expliquen métodos de entrenamiento psicológico integrado y orienten sobre el diseño de actividades que permitan incluir las habilidades mentales en la preparación individualizada del deportista (Eraña, 2004; Morilla et al., 2003; Olivares, López y Garcés de Los Fayos, 2016). Partiendo de esta metodología se pueden formar jugadores que, además de ser habilidosos, sean eficientes y resolutivos.

En el presente trabajo se describe una propuesta de entrenamiento psicológico integrado en el tenis de mesa a partir de una experiencia con jugadoras juveniles del equipo nacional internas en el Centro de Alto Rendimiento de Sant Cugat (C.A.R., Barcelona), con el objetivo principal de formar a las deportistas en la adquisición y mejora de las habilidades psicológicas relacionadas con la optimización del rendimiento deportivo. Se hipotetizó, por tanto, que el programa de entrenamiento psicológico aplicado produciría una mejora en las habilidades psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo de las jugadoras de tenis de mesa.

Material y método

Descripción del caso

El programa de entrenamiento que se propone tiene su origen en una experiencia práctica y formativa vivenciada en el C.A.R. de Barcelona por una alumna de cuarto curso del Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, que estuvo supervisada y tutorizada en todo momento por profesionales de Ciencias del Deporte y por un psicólogo deportivo con amplia experiencia profesional en la élite de este deporte. Durante el periodo de intervención se trabajó con dos jugadoras juveniles de la selección española de tenis de mesa, internas en el CAR de Sant Cugat y becadas (gracias a sus logros deportivos) por la Real Federación Española de Tenis de Mesa (RFETM). Las dos jugadoras concilian su vida aca-

démica y deportiva satisfactoriamente; tienen un rendimiento destacado en su categoría a nivel nacional, compiten a nivel internacional y entrenan diariamente bajo la supervisión de un equipo multidisciplinar formado por médicos, fisiólogos, podólogos, fisioterapeutas, nutricionistas, psicólogos, preparadores físicos y entrenadores que trabajan conjuntamente para optimizar su rendimiento deportivo.

Muestra

A continuación, se detallan las características sociodemográficas y antropométricas de las dos jugadoras:

Juvenil I: 16 años. Estudiante de primero de Bachillerato. Acumula 10 años de experiencia deportiva. Talla: 1.58 cm. Peso: 50.2 kg.

Juvenil II: 18 años. Estudiante de segundo de Bachillerato. Acumula 12 años de experiencia deportiva. Talla: 1.68 cm. Peso: 60.4 kg.

Se solicitaron las respectivas autorizaciones a la Real Federación Española de Tenis de Mesa (RFETM), al equipo técnico, a las atletas y sus tutores legales (en el caso de la juvenil I) para participar en el estudio.

Variables

Entrevista semi-estructurada apoyada por un registro ad-hoc para conocer la percepción que las deportistas, su entrenador y su psicólogo deportivo tenían sobre aspectos psicológicos (puntos fuertes y débiles), y poder diseñar el programa de entrenamiento integrado al deportivo en tenis de mesa partiendo de los puntos comunes de los tres puntos de vista (jugadoras-entrenador-psicólogo).

También se realizó el análisis conjunto (deportistas/psicólogo) de las puntuaciones en el *Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD)* de Gimeno, Buceta y Pérez-Llantada (1999), además de las anotaciones específicas en el marco del cuestionario. La estructura factorial de este instrumento está definida por cinco escalas que aglutina un total de 55 ítems: control del estrés, influencia de la evaluación del rendimiento, motivación, habilidad mental y cohesión de equipo. El proceso seguido para la elaboración del cuestionario CPRD y la consistencia interna de conjunto total de ítems (coeficiente alfa de Cronbach = 0,85) permiten considerar este instrumento útil, interactuando con la información procedente de otros procedimientos de evaluación, para ayudar al psicólogo deportivo en la detección de necesidades y recursos, el planteamiento de hipótesis explicativas, la realización de análisis funcionales, la toma de decisión sobre los objetivos de la intervención y la observación del progreso de los deportistas (Gimeno, Buceta y Pérez-Llantada, 2001).

Procedimiento

El programa de entrenamiento psicológico integrado al deportivo en tenis de mesa se implementó a lo largo de la temporada 2014-2015 siguiendo una estructura estandarizada de pre-evaluación, intervención y post-evaluación. Este entrenamiento tenía lugar en el CAR

Tabla 1.- Valoración subjetiva (jugadora-entrenador-psicólogo) del perfil psicológico de la juvenil I: puntos fuertes y débiles

PERCEPCIÓN DE LA JUGADORA (JUVENIL I)			
Aspectos psicológicos fuertes		Aspectos psicológicos débiles	
Factor psicológico	Ejemplo	Factor psicológico	Ejemplo
No contesta	Deportivo	-Débil mentalmente	Deportivo
			Si voy perdiendo o las cosas no van bien me desanimo muy rápido.
	En otro aspecto de mi vida		En otro aspecto de mi vida
			Me afectan mucho las cosas que me dicen.
Factor psicológico	Ejemplo	Factor psicológico	Ejemplo
No contesta	Deportivo	-Demasiado exigente -Negativa	Deportivo
			Solo me centro en lo que fallo, hasta que al final sí que lo acabo fallando todo.
	En otro aspecto de mi vida		En otro aspecto de mi vida
			En todo, como en los estudios, que si no saco un 9 me siento mal.
PERCEPCIÓN DEL ENTRENADOR			
Aspectos psicológicos fuertes		Aspectos psicológicos débiles	
Factor psicológico	Ejemplo	Factor psicológico	Ejemplo
-Orgullo -Garra -Inteligencia	Deportivo	-Muy negativa -Desconfiada -Excesiva frustración -Poca capacidad de sufrimiento -Mala actitud	Deportivo
	Muy competitiva. Juega con mucha intensidad en sus golpes.		No acepta el fallo. Le cuesta adaptarse al cambio y no aprecia su mejoría. Poca generosidad con sus compañeras de entrenamiento.
	En otro aspecto de mi vida		En otro aspecto de mi vida
	Es una chica muy lista académicamente, con mucha capacidad de aprendizaje, metódica y alegre.		No la conocemos tanto como para opinar.

PERCEPCIÓN DEL PSICOLÓGO DEL DEPORTE			
Aspectos psicológicos fuertes		Aspectos psicológicos débiles	
Factor psicológico	Ejemplo	Factor psicológico	Ejemplo
-Ambición	Deportivo	-Flexibilidad	Deportivo
	Cuando se le pide por sus objetivos deportivos emplea un elevado nivel de ambición.		Valorando un partido es todo o nada, blanco o negro, no existen las tonalidades de gris
	En otro aspecto de mi vida		En otro aspecto de mi vida
	Nunca se da por satisfecha con su rendimiento académico, por elevado que sea		Lo mismo ocurre valorando su rendimiento académico o su adaptación al centro
Factor psicológico	Ejemplo	Factor psicológico	Ejemplo
-Autoexigencia	Deportivo	-Paciencia	Deportivo
	Se enfada mucho durante los entrenamientos: a la primera ocasión en que las cosas no le salen como ella esperaba.		Se desespera muy rápido cuando no es capaz de corregir pronto un gesto deportivo.
	En otro aspecto de mi vida		En otro aspecto de mi vida
	Cuida mucho su aspecto físico		Se desespera cuando tiene que esperar por algo o alguien.

de Sant Cugat (Barcelona) donde las dos jugadoras residían y entrenaban. Las tenimesistas entrenaban con una frecuencia semanal de 5 sesiones de 3 horas de duración (entrenamiento en pista) y se reunían con el psicólogo deportivo una vez al mes para abordar en exclusiva el trabajo psicológico que posteriormente se incluía en las citadas sesiones de entrenamiento en pista. Se trató, por tanto, de una intervención interdisciplinar donde psicólogo del deporte, entrenador y preparador físico colaboraban en la integración del entrenamiento psicológico en la pista resaltando que la instrucción, el seguimiento y el control de las técnicas psicológicas desarrolladas era labor exclusiva del psicólogo deportivo.

Intervención y evaluación

En este trabajo se desarrolla una propuesta de entrenamiento psicológico integrado en el tenis de mesa en torno a dos niveles de concreción; (a) un primer nivel correspondiente a la *planificación anual* de la temporada y, (b) un segundo nivel (más específico) donde se ilustra una *sesión tipo* de entrenamiento.

Tabla 2.- Valoración subjetiva (jugadora-entrenador-psicólogo) del perfil psicológico de la juvenil II: puntos fuertes y débiles

PERCEPCIÓN DE LA JUGADORA (JUVENIL II)			
Aspectos psicológicos fuertes		Aspectos psicológicos débiles	
Factor psicológico	Ejemplo	Factor psicológico	Ejemplo
-Lucha	Deportivo	-Concentración	Deportivo
	Para demostrar que yo también quiero lo mejor		A la mínima que pasa algo en mi contra pierdo la concentración.
	En otro aspecto de mi vida		En otro aspecto de mi vida
	Para superarme a mí misma cada día		En un examen me pongo nerviosa si no sé la pregunta.
PERCEPCIÓN DEL ENTRENADOR			
Aspectos psicológicos fuertes		Aspectos psicológicos débiles	
Factor psicológico	Ejemplo	Factor psicológico	Ejemplo
-Muy perseverante -Luchadora -Fuerte mentalmente -Perceptiva -Solidaria con sus compañeros -Orgullosa	Deportivo	-Capacidad de análisis	Deportivo
	No da un punto por perdido hasta que el árbitro sube el marcador del rival.		Le cuesta adaptarse al juego del rival (gomas antiguas).
	En otro aspecto de mi vida		En otro aspecto de mi vida
	Jamás falta a una sesión. Si no puede venir, avisa y propone otra fecha.		Cada vez que debe tomar decisiones vitales, pide ayuda para valorar las opciones.
PERCEPCIÓN DEL PSICÓLOGO DEL DEPORTE			
Aspectos psicológicos fuertes		Aspectos psicológicos débiles	
Factor psicológico	Ejemplo	Factor psicológico	Ejemplo
-Honestidad	Deportivo	-Atrevimiento	Deportivo
	Cuando ha decidido dejar de priorizar el tenis de mesa en su vida lo ha comunicado a todas las partes implicadas		Prefiere jugar con guión pre-establecido que improvisar en función del momento.
	En otro aspecto de mi vida		En otro aspecto de mi vida
	No le he pillado, en años, ni una sola mentira		Cuando debe tomar decisiones personales, le cuesta abandonar (a pesar de que lo consigue) su zona de seguridad y confort.

Para la evaluación, inicialmente se empleó entrevista semi-estructurada apoyada por un registro ad hoc (ver Tabla 1 y Tabla 2) donde se establecieron los puntos psicológicos fuertes y débiles de las dos jugadoras desde tres puntos de vista; las propias jugadoras, su entrenador y el psicólogo del deporte. Algunos ejemplos de las preguntas de la entrevista fueron:

- “A nivel general, y según tu parecer, ¿cuáles consideras como tus/sus aspectos psicológicos fuertes, es decir buenos o muy buenos?”
- “¿Podrías poner algún ejemplo de estos aspectos psicológicos fuertes en tu/su práctica deportiva?”

Tabla 3.- Plan de Competición jugadora juvenil I

Deporte : Tenis de mesa	Categoría: Juvenil	Fecha: 12-02-2015	Deportista: Juvenil I
Competición: Partidos del entrenamiento		Importancia de la competición en la temporada (0-10): 6	
Indicar la estrategia (táctica) a seguir en el partido ¿Cómo he preparado el partido?			
¿Cómo voy a realizar el partido? ¿Cómo quiero jugar?			
Debo atacar yo, luchar en todo momento, jugar con cabeza jugándole más por la derecha.			
¿Qué posibles dificultades puedo encontrarme en el desarrollo de la competición?			
Mi cabeza.			
Que no me entre el revés o el top spin de derecha.			
Para cada una de estas dificultades ¿Qué plan alternativo tengo preparado?			
Luchar.			
Ser positiva y no ver solo lo malo.			
Valoración general del desarrollo de la competición			
¿Se ha presentado alguna dificultad de las previstas? Sí.		¿Cuál? Que no me entró el revés.	
¿Se ha conseguido solucionar con el plan alternativo? Sí, pero porque la derecha iba más o menos bien.			
¿Se ha presentado alguna dificultad no prevista?		SI	¿Se ha conseguido solucionar? SI
Indicar cómo se ha intentado solucionar y las dificultades encontradas (en su caso)			
Pues me metió muchos puntos y en vez de cabrearme no les di importancia. Y que empecé perdiendo 2-0 porque estaba “cagada” y no metía una bola y seguí luchando hasta que al final salí.			
OBSERVACIONES			
Mi rival juega muy bien en el intercambio, mete todas las bolas y eso no me da bien.			

- “¿Podrías poner algún ejemplo de estos aspectos psicológicos fuertes en cualquier otro aspecto de tu/su vida?”
- “A nivel general, y según tu parecer, ¿cuáles consideras como tus/sus aspectos psicológicos débiles, es decir malos o muy malos?”

Tanto al inicio como al final de la temporada, se llevó a cabo el análisis conjunto (deportistas/psicólogo) de las puntuaciones en el *Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD)* de Gimeno, Buceta y Pérez-Llantada (1999) para comprobar la eficacia de la intervención psicológica desarrollada (ver Figura 1 y Figura 2).

a) Programación anual (primer nivel de concreción)

En un plano general, partiendo del calendario competitivo de las jugadoras, se programó para una temporada completa, es decir, desde principios de septiembre hasta mediados de julio (10 meses y medio), un plan de trabajo psicológico fraccionado por microciclos o semanas. En dicha programación, se especificaron las fechas de competición regular, tanto de División de Honor como de Súper División, los campeonatos nacionales e internacionales y otros torneos, siendo a mediados de julio el Campeonato de Europa. La carga psicológica que se integra semanalmente a lo largo de la temporada, se dosifica en función de la proximidad de las competiciones y de la relevancia de las mismas.

Contenidos psicológicos trabajados en la programación anual.

Casi cada semana a lo largo de toda la temporada, se trabajó el “*Plan de Competición*”, para anticipar posibles dificultades que pudieran surgir, favoreciendo la preparación de situaciones que albergaban algún tipo de duda en las jugadoras, aumentando así su autoconfianza y su motivación frente al partido. Además, de una evaluación objetiva y constructiva post-competición, centrada en la revisión de las dificultades encontradas, tanto las previstas como las no previstas, valorando sus recursos y alternativas (ver ejemplo Tabla 3).

“*Estilo Cognitivo durante la Competición*” para indicar qué tipo de pensamientos fluían durante las distintas fases del partido. Mediante esta técnica se pretendía reflexionar acerca de la competición realizada y de los tipos de pensamientos vinculados a cada momento de la misma, con el fin de alertar sobre los pensamientos asociados, por un lado a las dificultades encontradas y por otro a las buenas maniobras realizadas. Esta reflexión y su derivación conductual ayudaron a las jugadoras a planificar estrategias para cada una de las competiciones, incrementando la confianza y la percepción de control. En la Tabla 4 se puede ver un ejemplo.

Con respecto a los “*Objetivos de Rendimiento*” (o de ejecución), se evaluaban diariamente en el entrenamiento, pues las jugadoras no podían ir a entrenar sin un objetivo en mente que guiara su conducta y les proporcionara percepción de control. Los objetivos se redactaban por escrito, ya que escribir es una conducta organizada y, además, permitía a las jugadoras a comprometerse públicamente con esos propósitos. En este sentido, cualquier profesional del cuerpo técnico que quisiera evaluar cómo estaban trabajando las jugadoras ese día, podía supervisar la hoja de registro de objetivos de rendimiento, y anotar sus apreciaciones

Tabla 4.- Estilo cognitivo durante la competición jugadora juvenil I

Fecha	12-02-2015	Nombre	Juvenil I
Tenis de mesa	Campeonato: simulación partido en entrenamiento	Resultado	Ganó 3-1
Es muy importante que informes, con todos los detalles que seas capaz, en qué piensas durante cada set.			
Para facilitarte la tarea, vamos a dividir la información en distintas etapas:			
Trata de recordar con todo detalle, en que estás pensando durante el primer partido.			
Justo antes de entrar al campo de juego			
Estaba nerviosa y un poco negativa. Contra ella ya había jugado y me había ganado. Tenía poca confianza en mí misma.			
Calentando con el adversario			
No calentamos.			
Sensaciones durante el primer set			
Al principio del primer set estaba nerviosa porque quería empezar bien el partido, y así fue. Me puse 6-2 ganando y ya cogí mucha confianza y gané este set con facilidad.			
Al terminar el primer set e ir hacia el banquillo			
Estaba bastante contenta con el inicio del partido. No obstante, en el segundo set sabía que ella se pondría más en serio y me costaría muchísimo ganar el segundo set.			
Segundo set (momentos destacados como al finalizar o en la mitad...)			
Así fue, me ganó el segundo set. Empezó ella ganándome 4-0, yo perdí la concentración y me desanimé. Aquel set lo tiré.			
Al empezar el tercer set			
No sabía qué podía pasar, salí a jugar sin ninguna tensión, de esta manera empecé ganando el set. A partir del momento que empecé ganando el set, me activé de nuevo y empecé a ser consciente de todo lo que hacía.			
4 set			
Me di cuenta que ella ya no estaba por el partido y aproveché para acabar de ganar el partido y no tener problemas para acabarlo.			
Reflexión final al terminar el partido.			
Para mí, era un partido muy importante, ya que tenía que luchar contra mi cabeza para no tener pensamientos negativos y ganar confianza a medida que iba pasando el partido. Supe cómo controlarme y gané mucha confianza. Creo que también influyó que venía de ganar el anterior partido, porque me sentí cómoda.			

o valoraciones. Por un lado, se focalizaba en algún componente técnico o táctico, y por el otro, trabajaban incidiendo en un aspecto psicológico específico, que podía relacionarse con el objetivo técnico/táctico o diferir por completo. Un ejemplo de objetivo técnico-táctico planteado por una jugadora fue: “*asegurar mi top spin de revés para coger más confianza de cara a los partidos*”; y la premisa para cumplirlo: “*durante todo el entrenamiento trataré de dar más efecto a la pelota cuando ejecute el top spin de revés para fallar lo mínimo posible. En los ejercicios que se combinen el spin de revés y de derecha focalizaré mi atención en el spin de revés y me permitiré arriesgar un poco más con la derecha*”. Esta misma jugadora se planteó para la misma sesión de entrenamiento como objetivo psicológico, “*mante-*

ner la concentración todo el entrenamiento y no perder de vista en ningún ejercicio mi foco de atención (la pelota)”; y como premisa para cumplirlo, “botar una vez la pelota antes de sacar e iniciar el punto”.

“Objetivos para la Competición” (o de resultado). A través de esta técnica se pretendía incrementar la concentración en los aspectos claves a conseguir para cada una de las competiciones. En un primer momento las deportistas antes de la competición indicaban los dos objetivos clave a conseguir. Una vez terminada la competición y después de haber descansado evaluaban el grado de consecución de los objetivos propuestos, indicando los aspectos que a su parecer habían facilitado o dificultado la consecución de los objetivos.

En numerosas situaciones de partido las jugadoras parecían no mantener su pensamiento dentro de las líneas racionales, lógicas y reales, cayendo en exageraciones, distorsiones, equívocos, malas interpretaciones y mostraban una actitud muy negativa. Por ello, se le instruyó durante todo el año en la técnica psicológica de la “Reestructuración cognitiva + Auto-instrucciones”. Con ello, se pretendía modificar el lenguaje de las jugadoras para analizar la realidad, y cambiar sus pensamientos negativos por otros positivos o más realistas. Para poner en marcha esta estrategia, las jugadoras se apoyaron un “Diario de éxitos” propio. En él escribían todos los éxitos conseguidos en cada entrenamiento (útil para analizar las causas y factores de los que dependen estos éxitos), una frase al día de confianza que debían repetirse en los entrenamientos, y un repertorio de palabras auto-motivadoras para apoyarse durante los entrenamientos o competiciones, deshacerse de los pensamientos negativos e irracionales y ayudar al control de la activación. Con respecto a la Visualización, se trabajó combinada con ejercicios de Relajación y Respiración, siempre bajo la dirección del psicólogo deportivo y partiendo de una visión muy general de esta estrategia, hasta llegar (a mediados/finales de temporada) al trabajo más específico y próximo a los aspectos deportivos. Las tenimistas no tenían experiencia previa con la práctica imaginada, por lo que se empezó con imágenes cotidianas (tales como visualizar colores, objetos, paisajes, olores,...) llegando a los gestos deportivos propios del tenis de mesa e incluso a determinadas jugadas tácticas.

b) *Diseño y descripción del entrenamiento psicológico integrado al deportivo en tenis de mesa: sesión tipo de entrenamiento psicológico integrado en tenis de mesa (segundo nivel de concreción)*

En el segundo nivel de concreción, se presenta una “sesión tipo de entrenamiento” como un ejemplo de integración del componente psicológico al trabajo en la mesa. La sesión tipo de entrenamiento que se expone en la Tabla 5 se compone de una parte inicial, dedicada al calentamiento; la parte central o principal donde la sesión toma una mayor intensidad, y una parte final o vuelta a la calma, en la que predominan ejercicios de saque, relajación, respiración y visualización. Todos los ejercicios están diseñados desde la perspectiva de dos jugadoras diestras.

Seguimiento de la intervención

El seguimiento y control de la aplicación de cada uno de los contenidos del programa de intervención psicológica y la evaluación de las competiciones se realizó mediante la revisión

Tabla 5.- Sesión tipo de entrenamiento psicológico integrado en tenis de mesa

" INTEGRACIÓN DE CONTENIDOS PSICOLÓGICOS EN UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO EN TENIS DE MESA "			
1. Planificación y organización			
1.1 Objetivos de la sesión práctica: responder a tres preguntas clásicas en el entrenador de tenis de mesa.			
1ª) ¿Cómo incluir aspectos psicológicos en la mejora de las habilidades o capacidades de la jugadora? 2ª) ¿De dónde se pueden obtener ejercicios variados para la mejora de sus capacidades y/o habilidades? 3ª) ¿Qué aspectos psicológicos se pueden trabajar en la mesa?			
1.2 Contenidos que se contemplan			
Técnicos: - Top spin de revés - Top spin de derecha - Contratopspin de revés - Contratopspin de derecha - Fly de revés - Fly de derecha - Corte de revés - Corte de derecha - Bloqueos activos y pasivos de revés - Bloqueos activos y pasivos de	Tácticos: - Principios ofensivos - Principios defensivos	Psicológicos: - Control de la concentración y atención - Control de la activación - Motivación con objetivos - Autoconfianza - Control emocional - Percepción y toma de decisión - Comunicación con la compañera y el entrenador - Trabajo en equipo y cohesión grupal	Físicos: - Velocidad - Resistencia - Agilidad - Precisión - Velocidad de reacción - Coordinación - Potencia
1.3 Metodología			
1.3.1. Principios básicos: - Enfoque integrado - Implicación cognitiva - Conocimiento de resultados - Aprendizaje significativo - Las actividades (dificultad temporal y perceptiva, espacio e intensidad se deben adaptar al desarrollo evolutivo y al nivel competitivo del jugador/a.			
1.4. Recursos y evaluación			
A.) Recursos humanos: - Entrenador - Psicólogo o evaluador - Jugadoras	B.) Recursos materiales: - Mesas - Pelotas + pelotas rotas - Botellas de plástico vacías - Pañuelos o papeles para dividir el campo - Gomas de diversos efectos	C.) Evaluación: - Cuerpo técnico: análisis de trabajo - Jugadores/as: autoanálisis y comentarios en grupo	

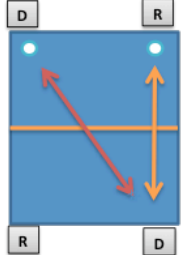
periódica de los autorregistros utilizados por las jugadoras y de los resultados deportivos alcanzados.

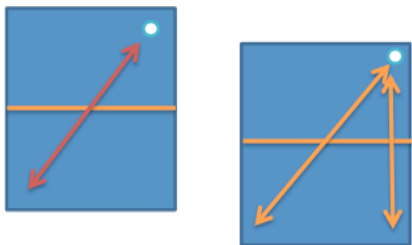
Tipo de diseño

Se utilizó un diseño de estudio de caso único pre-post intervención, comprobándose de forma intraindividual los objetivos e hipótesis propuestos mediante un enfoque descriptivo y explicativo; por ello la validez y controlabilidad son limitadas.

Resultados

La evaluación final de la intervención se realizó a través de entrevistas individuales con el cuerpo técnico, observación de los resultados y conductas deportivas en competición. Con las deportistas se realizó un análisis conjunto (deportista/psicólogo) de las puntuaciones obtenidas en el CPRD (que se cumplimentó de nuevo) y su comparación con las obtenidas

SESIÓN DE TRABAJO	
Parte inicial	
Calentamiento (1ª parte)	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> Las jugadoras empezarán calentando derecha- derecha (solo golpeo) durante 4-5 minutos e igual con el revés. </div> <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> Primer ejercicio. - Derecha- revés en paralelo: 20 top spins seguidos y en el mismo peloteo los hace también la compañera. </div> <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> Segundo ejercicio. - Derecha- derecha en diagonal: Cuando un jugador haga 10 top spins seguidos, continuará su compañero con otros 10, y así sucesivamente hasta 40. </div> <div style="border: 1px solid red; padding: 5px;"> VARIANTES a) Aumentar el número de golpes. b) Poner un tiempo para conseguirlos (más adelante reducirlo). c) Variar la distancia en el golpeo (delante- detrás- delante). d) Limitar el área de golpeo con un objeto, sobrepasándolo (precisión). e) Variar la posición de golpeo en la mesa en cada top spinning. f) Alternar el efecto. g) Al escuchar X palmadas hacer el top spin en la otra dirección tantas veces como palmadas se escuchen y volver a la dirección inicial retomando el conteo. </div>	<div style="text-align: center;">  </div> <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; margin-top: 10px; text-align: center;"> D: derecha R: revés </div> <div style="border: 1px solid purple; padding: 5px; margin-top: 10px; text-align: center; background-color: #e6e6fa;"> Perspectiva jugadora diestra </div> <div style="border: 1px solid green; padding: 5px; margin-top: 10px;"> OBJETIVOS PSICOLÓGICOS: <ul style="list-style-type: none"> - Trabajar el foco atencional adecuado atendiendo a los estímulos relevantes (concentración). - Mantenerlo el tiempo necesario para resolver eficazmente la tarea (concentración). - Motivar con objetivos (por ejemplo llegar a X golpes seguidos). - Trabajar bajo presión la precisión (controlar el estrés). - Trabajar en equipo (cohesión grupal). </div>

SESIÓN DE TRABAJO	
Parte inicial	
Calentamiento (2ª parte)	
<div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> Primer ejercicio. - Revés- revés en diagonal: alternando 1 top spin y 1 picado sucesivamente. *Hacer el máximo nº de golpes en 5 minutos. </div> <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> Segundo ejercicio. - Contratopspin encima de la mesa revés -revés en diagonal y revés -derecha en paralelo. </div> <div style="border: 1px solid red; padding: 5px;"> VARIANTES a) Variar el efecto (unos golpes con mucho y otros poco). b) Reducir el área de juego con un pañuelo dividiendo de la mitad del medio campo en otra media mitad. c) Cambiar la dirección: el picado se hace en diagonal y el top spin en paralelo intentando rozar la línea lateral de la mesa (precisión). d) 1 palmada del entrenador y se cambia de dirección de juego; mantenerla hasta el final del punto. e) Con 2 palmadas del entrenador se cambia de dirección de juego una pelota y seguidamente volvemos a la dirección inicial siguiendo el conteo. f) Mientras resuelve el ejercicio (estímulo externo) tiene que mentalmente contar números, cantar o recitar (estímulo interno). </div>	<div style="text-align: center;">  </div> <div style="border: 1px solid green; padding: 5px; margin-top: 10px;"> OBJETIVOS PSICOLÓGICOS: <ul style="list-style-type: none"> - Trabajar el foco atencional adecuado atendiendo a los estímulos relevantes (concentración). - Mantenerlo el tiempo necesario para resolver eficazmente la tarea (concentración). - Responder de manera efectiva ante una sobrecarga psicológica. - Motivar con objetivos (ser la pareja que más golpes haga en 5 minutos). - Trabajar bajo presión la precisión (controlar el estrés). - Trabajar con la compañera (cohesión grupal). </div>

SESIÓN DE TRABAJO

Parte principal

1ª Parte

Primer ejercicio (con multibolas).

- Top spin de derecha en el centro y en la esquina derecha. Una de los compañeras le tira las bolas a la otra y luego cambian los roles.
- * Se le pondrá una pelota rota en algún punto del otro campo de la mesa y tendrá que tratar de darle antes de terminar el cesto de bolas. Si no lo consigue 10 abdominales.

Segundo ejercicio (con multibolas: Falkenberg).

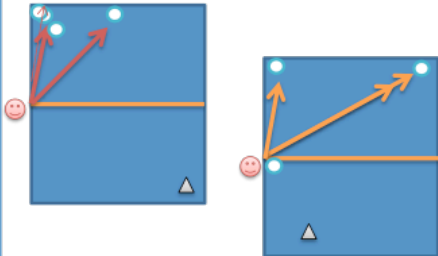
- Top spin en el revés, pivoto de derecha y derecha a la otra esquina + 1 pelota libre.
- * En esta pelota libre tendrán que golpear a la pelota rota del otro campo, que estará ubicada en cualquier zona de la mesa.

VARIANTES

- En el primer ejercicio, hacer el top spin de derecha por toda la mesa libre.
- Poner la pelota rota en áreas muy complicadas.
- Golpear la pelota libre del ejercicio del falkenberg solo con el top spin de derecha. Si le da con el revés hace 10 flexiones (o con el revés).
- Aumentar el "castigo" para incrementar la presión.
- Aumentar la velocidad tirando bolas más rápidas y seguidas.
- Tirar de vez en cuando en vez de 1 sola bola libre 2, y si se falla la

OBJETIVOS PSICOLÓGICOS:

- Trabajar el foco atencional adecuado (la pelota rota) atendiendo a los estímulos relevantes (concentración).
- Mantenerlo el tiempo necesario para resolver eficazmente la tarea (concentración).
- Motivar con objetivos (darle a la pelota rota).
- Trabajar bajo presión la precisión (controlar el estrés).
- Trabajar en equipo (cohesión grupal).
- Trabajar la autoconfianza (cuando consigue su objetivo).



SESIÓN DE TRABAJO

Parte principal

2ª Parte

Primer ejercicio (con multibolas).

- Primera bola hace top spin de revés en el revés, segunda y tercera van libres por toda la mesa. En estos tres golpes tendrá que elegir la pelota que mejor le venga para intentar derribar un botella vacía ubicada en cualquier parte del otro campo de la mesa.
- * Si no lo consigue en todo el cesto hará 1 más.

Segundo ejercicio (con multibolas).

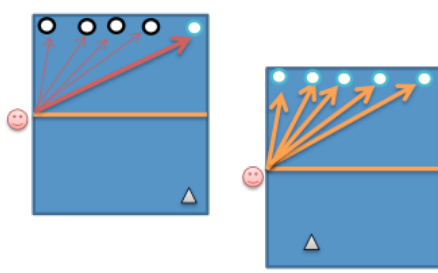
- Pelotas libres por toda la mesa a alta velocidad.
- * La otra compañera dirá de vez en cuando "3,2,1" (con cada número tirará una pelota) y en el "1" la jugadora intentará derribar la botella vacía del otro campo.

VARIANTES

- En el primer ejercicio, hacer primero otro gesto técnico como el fly.
- Hacer las tres bolas libres, parar 1 segundo y así sucesivamente.
- Variar la velocidad al tirar las pelotas (aumentarla para dificultar o reducirla para dar ventaja).
- Cambiar el efecto en cada pelota (unas cortadas otras lisas, otras con spin..).
- Hacer una serie de 3 en las que el jugador tiene que golpear a mayor distancia de la mesa y la otra serie cerca, e ir alternando sucesivamente.
- Poner más botellas a derribar.
- La jugadora que lanza las bolas tendrá una pala con una goma de picos y otra lisa, e irá golpeando con ambas caras de la pala.

OBJETIVOS PSICOLÓGICOS:

- Trabajar el foco atencional adecuado (la botella vacía) atendiendo a los estímulos relevantes (concentración).
- Mantenerlo el tiempo necesario para resolver eficazmente la tarea (concentración).
- Motivar con objetivos (derribar la botella).
- Trabajar bajo presión la precisión (controlar el estrés).
- Trabajar en equipo (cohesión grupal).
- Potenciar la autoconfianza (cuando consigue su objetivo incrementa).
- Desarrollar la percepción y toma de decisión (seleccionar incrementa).



SESIÓN DE TRABAJO

Parte principal

3ª Parte

Primer ejercicio.

- Con saque: revés-revés diagonal y cuando quiera la compañera la cambia a la derecha. La que recibe la primera bola en la derecha puede elegir si hacerla paralela y repetir el ejercicio o cruzarla y hacer las dos contratopspin hasta terminar el punto.

La jugadora que gane el punto saca, y será la que cambie la primera pelota a la derecha. Irán haciendo conteo de puntos y la primera jugadora que llegue a 15 ganará. El tiempo del ejercicio se parará con la primera pareja que lleve a 15 y volverán a hacerlo cambiando de pareja.

Segundo ejercicio.

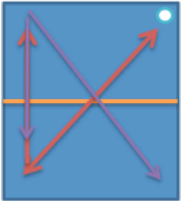
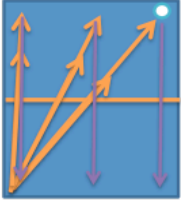
- Con saque: si va largo la jugadora que resta hará top spin paralelo durante todo el peloteo y la que sirva cruzado. Si va corto ambas tendrán que jugarse al centro del campo. Se contarán los puntos y debe ganar la jugadora que saca. Si pierde, hará 10 abdominales. (El ejercicio va por tiempo).

VARIANTES

- En el primer ejercicio cambiar el rol: la jugadora que cambia de dirección a la derecha puede elegir si tirarle otra bola paralela y la compañera ya tendría que cruzarla a la derecha, o cruzarla otra vez al revés para repetir la jugada.
- Saca la que pierda (si los saques fuesen buenos mayor igualdad del partido).
- La jugadora que saca empezará perdiendo 2-0 (aumenta la presión).
- Jugar con un sonido ambiental desagradable (música alta).
- Hacer el primer ejercicio por tiempo. Cuando el entrenador diga "ya" se para el marcador.

OBJETIVOS PSICOLÓGICOS:

- Trabajar el foco atencional adecuado atendiendo a los estímulos relevantes (concentración).
- Mantenerlo el tiempo necesario para resolver eficazmente la tarea (concentración).
- Responder bajo presión externa.
- Controlar la atención.
- Motivar con objetivos (llegar primero a 15 puntos).
- Controlar el estrés.
- Trabajar la autoconfianza (creerte que puedes ganar el ejercicio).
- Desarrollar la percepción y la toma de decisión.

SESIÓN DE TRABAJO

Parte principal

4ª Parte

Primer ejercicio.

- Saque corto libre; la jugadora que resta la deja corta y así siguen un par de bolas hasta que una de las dos hace fly (cuando percibe la mejor bola para hacerlo) en cualquier zona de la mesa y se juegan el punto haciendo contratopspin de revés y de derecha.

* El ejercicio durará solo 1 minuto; una vez transcurrido el tiempo el entrenador dirá "cambio" y se irán rotando las parejas.

Segundo ejercicio.


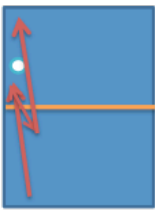
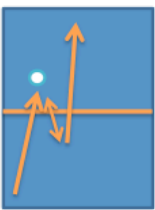
- IDEM ejercicio 1 pero además de la posibilidad de hacer fly, también se podrá cortar largo al centro.

VARIANTES

- En la derecha hacen contratopspin y en el revés solo bloquean, activo y pasivo combinado (primer ejercicio).
- En vez de contra topspin bloquean en ambos lados activo.
- Después del primer fly libre se intenta buscar los bordes laterales del campo de la compañera haciendo un contratopspin definitivo y ganador.
- El contratopspin directo que gane se suma 2 puntos. La que más puntos directos consiga en la ronda pone X abdominales a sus compañeros.
- Saca la jugadora que gane el punto anterior.
- Hacer el corte largo muy profundo y con efecto; si se consigue hacer punto directo con el corte se suma 2 puntos.

OBJETIVOS PSICOLÓGICOS:

- Trabajar el foco atencional adecuado atendiendo a los estímulos relevantes (concentración).
- Mantenerlo el tiempo necesario para resolver eficazmente la tarea (concentración).
- Motivar con objetivos (ser la jugadora que mande las abdominales).
- Potenciar la percepción y la toma de decisión (seleccionar la mejor bola para hacer fly o cortar profundo al centro).

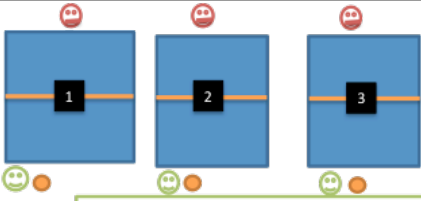




SESIÓN DE TRABAJO

Parte final

1ª Parte

Partidos.
- "Sube y baja":
se hacen sets por tiempo, que cronometrará el entrenador, y se numeran las mesas del 1 al X. Cuando el entrenador dice "¡stop!", en función del resultado, el jugador que vaya ganando pasará a jugar a la mesa que tenga al lado hacia la número 1 y el perdedor se irá una para abajo.



VARIANTES

- Los partidos se hacen sin tiempo pero con marcadores del tipo 10-10.
- El jugador que pierda más de 3 partidos seguidos hará un "castigo" (ej: 10 flexiones).
- El entrenador aumentará o reducirá el tiempo de partido.
- Jugarán en equipos o en dobles.
- El equipo o doble ganador pondrá prueba al resto.
- Todos los saques se tendrán que hacer largos (o todos cortos).
- Siempre se sacará a la derecha (o al revés o al centro).

OBJETIVOS PSICOLÓGICOS:


- Trabajar la percepción y la toma de decisión.
- Trabajar el foco atencional adecuado atendiendo a los estímulos más relevantes (concentración).
- Motivar con objetivos (ej: las jugadoras que estén en la mesa 1 en la última ronda pondrán un castigo consensuado entre las 2 para el resto).
- Trabajar bajo presión (controlar el estrés).
- Trabajar la autoconfianza
- Controlar las emociones.
- Trabajar en equipo o cohesión grupal (cuando los partidos se an en equipos o en dobles).

SESIÓN DE TRABAJO

Parte final

2ª Parte

Ejercicio.
Saques bajo presión:
1º) 10 minutos de saque libre con bolas rotas en diversas zonas del otro lado de la mesa e intentar darle a las máximas.
2º) Examen final delante de sus compañeras. Tendrá que meter 7 de 10 o hará 10 minutos más de saques antes de terminar el entrenamiento.

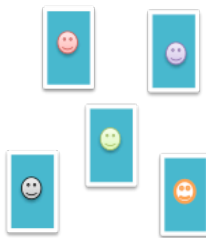


VARIANTES

- Se hacen equipos. Si alguno de los miembros del equipo no hace sus 7 saques dentro del campo, todo su grupo hará 10 minutos más de saques.
- Aumentar el número de aciertos en 10 saques (ej: 8 de 10).
- Hacerlos con el entrenador mirando justo enfrente del campo contrario.
- Individualizar el "castigo" si se fallan más de 3 saques (ej: si fallan 4 saques hacen 11 minutos extra; si fallan 5 hacen 12'..)
- Las jugadoras espectadoras podrán distraer a la jugadora con ruidos y gritos mientras hace sus saques en el examen final.
- La jugadora que más bolas rotas toque en los 10 minutos libres de saque, se evitará el posible "castigo" si falla más de 3 saques.
- El examen será teniendo que golpear de 10 saques mínimo 1 vez a la pelota rota que haya en el otro campo (si no se consigue, 5 minutos más de saque).
- Si golpea más de tres veces la pelota rota con sus saques, no hace más exámenes finales (de saque) en esa semana.

OBJETIVOS PSICOLÓGICOS:

- Trabajar el foco atencional adecuado (las pelotas rotas) atendiendo a los estímulos relevantes (concentración).
- Responder bajo presión externa (controlar el estrés).
- Motivar con objetivos (el que más pelotas rotas toque en sus saques libres tiene premio).
- Desarrollar la autoconfianza (cuando más saques meta más alta será).

SESIÓN DE TRABAJO	
Parte final	
Vuelta a la calma: ejercicios de relajación	
<p>Ejercicios de relajación del brazo derecho.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apretar fuertemente el puño... abrir la mano. - Doblar la mano por la muñeca echando hacia atrás el puño... volver a la posición inicial. - Doblar la mano por la muñeca echando hacia adelante el puño... volver a la posición inicial. - Tensar el antebrazo identificando la tensión en la zona superior...aflojar el antebrazo. - Tensar el antebrazo identificando la tensión en la zona inferior...aflojar el antebrazo. - Doblar el brazo por el codo tensando los músculos del bíceps...aflojar el brazo que vuelva a descansar a la posición inicial. - Doblado el braz por el codo tratar de hacer fuerza, como para bajar el brazo, a fin de que se tense el tríceps...aflojar el brazo para que vuelva a la posición de reposos. - Estirar hacia adelante y hacia arriba el brazo extendido a fin de tensar el hombro...aflojar el brazo para que vuelva a la posición de reposo. <p>Estiramientos libres y feedback del psicólogo y el entrenador sobre la sesión realizada + Comentarios en grupo.</p>	
	<p>OBJETIVOS PSICOLÓGICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Practicar la relajación. - Desarrollar la concentración y la atención (en cada ejercicio el músculo tensado será el focus atencional).

al inicio de la intervención (ver Figura 1 y Figura 2). A través de los resultados obtenidos en el CPRD inicial y final, podemos observar las diferencias en el perfil psicodeportivo de las dos jugadoras de tenis de mesa analizadas. En la Figura 1 (Juvenil I) y Figura 2 (Juvenil II) podemos ver las puntuaciones iniciales y finales de las cinco escalas del CPRD; Control de Estrés (CE), Influencia de la Evaluación del Rendimiento (IER), Motivación (M), Habilidad Mental (HM) y Cohesión de Equipo (CH) para cada una de las jugadoras con las que se intervino durante la temporada.

En el caso de la jugadora juvenil I, los cambios presentados en las puntuaciones centiles pre-post de las subescalas del CPRD son: en Control del Estrés se produce un leve aumento (3-10); también se progresa favorablemente en Influencia de la Evaluación del Rendimiento (25-40) así como en Motivación (25-45); sin embargo, se produce un ligero descenso en Habilidad Mental (70-55) y un mantenimiento en la Cohesión de Equipo (75).

Los resultados iniciales y finales del CPRD de la tenimesista juvenil II revelan un incremento importante en las puntuaciones centiles de las subescalas Control del Estrés (12.5-26), Influencia de la Evaluación del Rendimiento (35-82.5) y Habilidad Mental (20-35), y un descenso en Motivación (30-13) y en Cohesión de Equipo (65-45).

Discusión y conclusiones

Los resultados de la intervención psicológica desarrollada con las tenimesistas han cumplido con el objetivo principal evidenciando, en términos generales, una mejora en el dominio de las habilidades psicológicas relacionadas con la optimización del rendimiento deportivo.

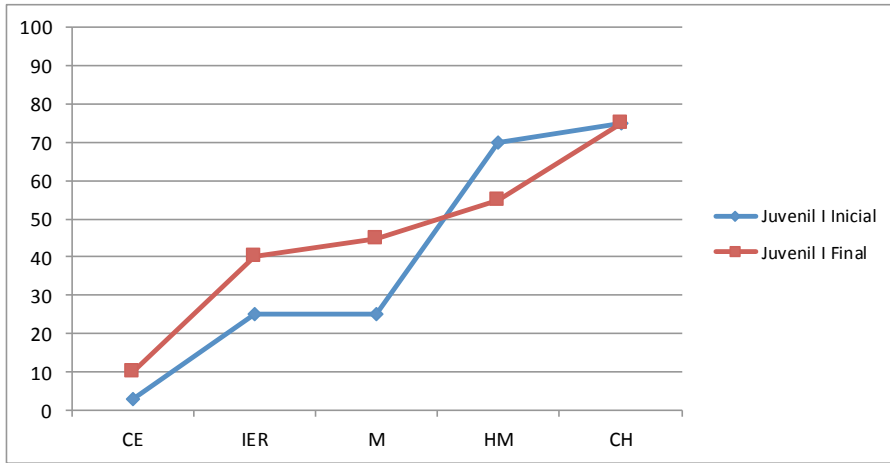


Figura 1.- Diferencias en el perfil psicodeportivo inicial y final de la jugadora Juvenil I de tenis de mesa.

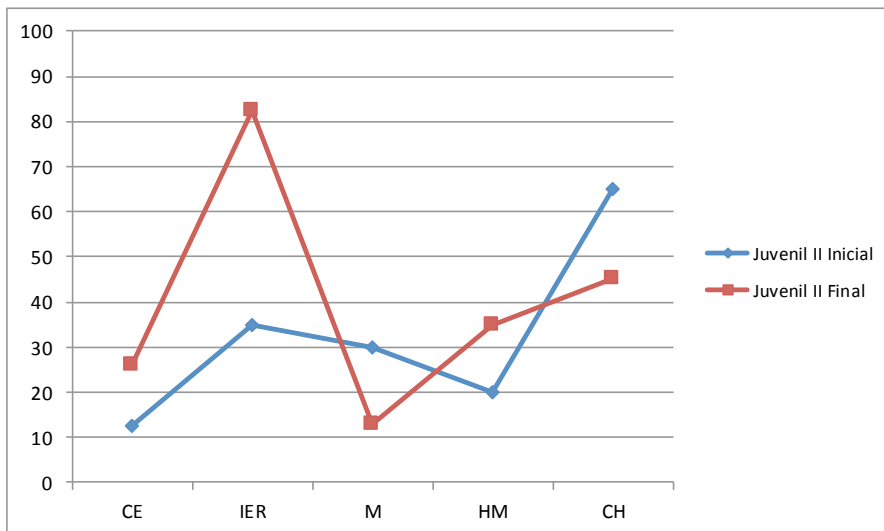


Figura 2.- Diferencias en el perfil psicodeportivo inicial y final de la jugadora Juvenil II de tenis de mesa.

Las bajas puntuaciones en los perfiles iniciales de las dos jugadoras en escalas como Control de Estrés (3 y 12.5), Influencia de la Evaluación del Rendimiento (25 y 35) y, en el caso de la juvenil II también Habilidad Mental (20), indicaron que estas deportistas no controlaban adecuadamente el estrés potencial de la competición, estaban afectadas por la evaluación (propia y ajena) de su rendimiento deportivo, afectando negativamente a la autoconfianza y al control de la activación y además, en el caso de la juvenil II, a un nulo empleo de recursos

y habilidades psicológicas. Junto a ello, su nivel motivacional no parecía el más adecuado (25 y 30) para atender a las exigentes demandas del alto rendimiento deportivo.

Las percepciones subjetivas sobre las fortalezas y debilidades psicológicas manifestadas inicialmente por el trinomio jugadora-entrenador-psicólogo deportivo dieron lugar a reveladoras coincidencias. Así, en el caso de la juvenil I sorprendió que la negatividad y su consecuencia comportamental en la mesa reflejada en su “mala actitud” (según su entrenador) y poca paciencia (según su psicólogo deportivo), sumado a la ausencia de fortalezas psicológicas (según la jugadora) respaldaran el déficit de recursos psicológicos para el Control del estrés y la Influencia de la Evaluación del Rendimiento revelado en los resultados del CPRD. En esta misma línea, con la juvenil II el acuerdo en cuanto a los puntos débiles (control de la atención y autoconfianza) y los puntos fuertes (lucha, perseverancia y compromiso) de la jugadora coincidió con los bajos valores obtenidos en el CPRD (escalas de Control de estrés y de Influencia de la Evaluación del Rendimiento).

En ambos casos (juvenil I y juvenil II), el aumento en las puntuaciones obtenidas en el CPRD para la mayoría de las cinco escalas que mide este instrumento, determina un perfil psicodeportivo final mejorado respecto al inicial que refleja la eficacia en el programa de intervención psicológica. Concretamente, estos resultados concuerdan con numerosos trabajos que destacan la importancia de la intervención psicológica en deportistas dotándoles de recursos psicológicos útiles para contrarrestar los altos niveles de ansiedad y estrés asociados a los exigentes requerimientos de la competición (López, 2009; Olivares et al., 2016; Olmedilla, Ortega, Andreu, y Ortín, 2010; Séve et al., 2007; Urra 2014).

Cabe destacar como aspecto relevante también, el ligero descenso en la escala de Habilidad Mental mostrada por la juvenil I al finalizar la intervención explicado por el momento de la cumplimentación del CPRD final, justo después de su desafortunada participación en un torneo clasificatorio nacional donde tuvo un rendimiento deportivo pobre, muy alejado de las expectativas y objetivos planteados para esa competición. Hay que recordar que esta jugadora no reconoce tener ninguna fortaleza psicológica en la evaluación inicial y que, sin embargo, coincide con su entrenador y psicólogo en que es “negativa” a la hora de valorarse y afrontar la competición. En casos como este donde se evidencia un afrontamiento ineficaz de situaciones competitivas problemáticas parece apropiado tomar como referencia trabajos que describen intervenciones psicológicas específicas con atletas en situaciones de crisis (Abenza, Bravo y Olmedilla, 2006; Latinjak, Font-Lladó, Zourbanos Hatzigeorgiadis, 2016; Nieto y Olmedilla, 2001). Igualmente, el descenso en el nivel de la escala Motivación de la juvenil II se explica por su decisión de abandonar la práctica del tenis de mesa a un nivel de rendimiento al finalizar la temporada para centrarse en la carrera universitaria que iniciaba el siguiente curso académico. El descenso del nivel motivacional de los tenistas jóvenes que están internos en centros de alto rendimiento a lo largo de la temporada es un hecho estudiado por Martinet y Decret (2015), que lo relacionan con la confluencia temporal del final de curso académico (exámenes finales, más tarea) con el fin de la temporada competitiva (partidos muy importantes, periodos de entrenamiento más largos, más presión).

Por otra parte, en respuesta al llamamiento derivado de los resultados de la revisión bibliográfica (1997-2012) de Barker, Mellalieu, McCarthy, Jones y Moran (2013) evidenciando la predominante presencia de estudios de caso único sobre intervenciones psicológicas con atletas no profesionales, este trabajo describe la experiencia profesional con tenimesistas profesionales y de nivel internacional. Finalmente, tiene el valor añadido de ilustrar sobre la integración del trabajo psicológico al deportivo realizado en el terreno de juego ampliando la línea de lo expuesto en estudios donde se describen programas de formación que combinan diferentes técnicas psicológicas para la mejora del rendimiento deportivo (Barker et al., 2013).

Referencias

- Abenza, L., Bravo, J.F. y Olmedilla, A. (2006). Estrategias psicológicas para una intervención en crisis: un caso en balonmano femenino. *Revista de Psicología del Deporte*, 15(1), 109-125.
- Barker, J.B., Mellalieu, S.D., McCarthy, P.J. Jones, M.V. y Moran, A. (2013). A Review of Single-Case Research in Sport Psychology 1997–2012: Research Trends and Future Directions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 25, 4–32.
- Buceta, J.M. (2004). *Estrategias psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes*. Madrid: Dykinson.
- Eraña, I. (2004). Entrenamiento psicológico con jóvenes tenistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 13(2), 263-271.
- Duan, W. (2014). Exploration of the importance and application of the training of the psychological factors in the table tennis teaching. *Advances in Education Research*, 55, 175-179.
- Gimeno, F., Buceta, J.M. y Pérez-Llantada, M.C. (1999). El cuestionario de «Características psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo» (C.P.R.D.): Características psicométricas. En A. López de la Llave, M.C. Pérez-Llantada y J.M. Buceta (eds.): *Investigaciones breves en Psicología del Deporte* (pp. 65-76). Madrid: Dykinson.
- Gimeno, F., Buceta, J.M. y Pérez-Llantada, M.C. (2001). El cuestionario «Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo» (CPRD): Características psicométricas. *Análisis Psicológica*, 1 (XIX): 93-113.
- Godoy-Izquierdo, D., Vélez, M. y Pradas, F. (2007). Nivel de dominio de las habilidades psicológicas en jóvenes jugadores de tenis de mesa, bádminton y fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 18(1), 7-22.
- Latinjak, A.T., Font-Lladó, R., Zourbanos, N. y Hatzigeorgiadis, A. (2016). Goal-Directed Self-Talk Interventions: A Single-Case Study With an Elite Athlete. *The Sport Psychologist*, 30, 189-194.
- López, J.C. (2009). Habilidades psicológicas para la mejora del rendimiento en tenis de mesa. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 9(1), 53-72.
- Marí, J. (1997). Programa de entrenamiento psicológico para jugadores de tenis de mesa de alto nivel. *Revista de Psicología del Deporte*, 6(2), 77-90.
- Martinent, G. y Decret, J.C. (2015). Motivational Profiles Among Young Table-Tennis Players in Intensive Training Settings: A Latent Profile Transition Analysis. *Journal of Applied Sport Psychology*, 27, 268–287.
- Mingchang, L. (2014). Analysis on the importance of Psychological factors in the selection of juvenile table tennis talents. *Psychology Research*, 15, 191-195.
- Mora, J.A., Zarco, J.A. y Blanca, M.J. (2001). Atención-concentración como entrenamiento para la mejora del rendimiento deportivo en jugadores profesionales de fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 10(1), 49-65.
- Morilla, M., Pérez, E., Gamito, J.M., Gómez, M.Á., Sánchez, J.E. y Valiente, M. (2003). Planificación psicológica de la cantera del Sevilla F.C. S.A.D.: organización, funcionamiento y programa deportivo-formativo. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 3(2), 18-30.

- Nieto, G. y Olmedilla, A. (2001). Planificación del entrenamiento psicológico en atletas de élite: un caso en marcha Atlética. *Revista de Psicología del Deporte*, 10(1), 127-142.
- Olivares, E. M., López, J.J. y Garcés de Los Fayos, E.J. (2016). Entrenamiento psicológico en tiro olímpico: estudio e un caso. *Revista de Psicología del deporte*, 25(1), 131-135.
- Olmedilla, A., Ortega, E., Andreau, M.D. y Ortín, F.J. (2010). Programa de intervención psicológica en futbolistas: evaluación de habilidades psicológicas mediante el CPRD. *Revista de Psicología del Deporte*, 19(2), 249-262.
- Reyes, M., Raimundi, M.J. y Gómez, L. (2012). Programa de entrenamiento en habilidades psicológicas en jugadoras de voleibol de alto rendimiento. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(1), 9-16.
- Séve, C., Ria, L., Poizat, G., Saury, J. y Durand, M. (2007). Performance-induced emotions experienced during high-stakes table tennis matches. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 25-46.
- Urra, B. (2014). Evaluación de la efectividad del entrenamiento de estrategias de afrontamiento en el nivel de ansiedad precompetitiva en tenistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 23(1), 67-74.