



**CUADERNO TÉCNICO
de
TENIS DE MESA**

**EL ESTADO MENTAL
EN LA COMPETICIÓN Y EN EL
ENTRENAMIENTO**

Autor: Gérard Le Roy
Formador de Entrenadores
Diciembre 1991

Traducción: Joan Arnau
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula

Barcelona, agosto de 2004

ÍNDICE

Índice	1
Introducción	2
Capítulo 1 – Estado mental en la competición	3
1.1.- Antes de entrar en la sala	4
1.2.- En la sala	7
1.2.1.- Al entrar en la sala	7
1.2.2.- En el calentamiento	9
1.2.3.- En la competición	10
Capítulo 2 – Estado mental en el entrenamiento	13
2.1.- Preparación de la competición	14
2.1.1.- Aprendizaje o trabajo técnico	14
2.1.2.- Perfeccionamiento	16
2.1.3.- Preparación de la competición	16
2.2.- Trabajo mental en el entrenamiento	18
2.2.1.- Trabajo de la concentración	18
2.2.2.- Trabajo de la estabilidad emocional	19
Anexo 1 – Exigencias para jugar bien	20
Anexo 2 – Complementos a preparación de la competición	24

INTRODUCCIÓN

La técnica, actualmente, parece ser conocida y dominada por la mayoría de jugadores. La prueba es el Campeonato de Catalunya Infantil celebrado en Salou el año 1991.

A partir de ahí, si solamente continuáramos trabajando la técnica, no conseguiríamos que nuestros jugadores alcanzaran el alto nivel.

Hemos de hacer el esfuerzo necesario para que los jugadores trabajen en el entrenamiento y jueguen en la competición con el estado mental adecuado.

En el entrenamiento, podemos observar que los jugadores:

- Se divierten jugando.
- No hacen caso de las consignas.
- No saben de qué consta el entrenamiento.
- No saben como se concibe la progresión.

En estos momentos, la observación que hacemos en casi todas las competiciones es que los jugadores:

- No utilizan las cosas aprendidas.
- No saben conducir un once
- Se enfadan y pierden la lucidez.
- Si les preguntan como han hecho o perdido los puntos, no lo saben.

El estado mental en la competición y en el entrenamiento

Capítulo 1 : El estado mental en la competición

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

Capítulo 1

ESTADO MENTAL EN LA COMPETICIÓN

En la competición podemos diferenciar dos fases:

1.1.- Antes de entrar en la sala.

1.2.- En la sala.

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

1.2.1.- Entrada en la sala.

1.2.2.- Calentamiento.

1.2.3.- Competición.

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

El estado mental en la competición y en el entrenamiento

Capítulo 1 : El estado mental en la competición

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

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

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

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

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

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

- **Cuidarse de su estado mental:**

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

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

La concentración

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

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

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

En la concentración podemos distinguir dos variables:

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

El estado mental en la competición y en el entrenamiento

Capítulo 1 : El estado mental en la competición

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

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

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

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

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

¿Cómo se consigue la concentración?

- La concentración se conseguirá pensando en el partido.

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

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

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

El estado mental en la competición y en el entrenamiento

Capítulo 1 : El estado mental en la competición

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

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

La estabilidad emocional

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

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

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

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

El estado mental en la competición y en el entrenamiento

Capítulo 1 : El estado mental en la competición

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

1.2.- El estado mental en la sala.

1.2.1.- Estado mental al entrar en la sala.

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

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

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

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

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

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

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

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

El estado mental en la competición y en el entrenamiento

Capítulo 1 : El estado mental en la competición

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

- Los lugares que más te gustan de la sala

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

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

Es decir:

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

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

1.2.2.- Estado mental en el calentamiento.

Se trata de buscar el bienestar jugando.

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

Se han de seguir las siguientes pautas:

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

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

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

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

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

1.2.2.- Estado mental en la competición.

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

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

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

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

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

3. Tratar el problema del miedo.

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

Es indispensable desdramatizar el miedo. Dirigirlo, no sufrirlo.

4. Tener una relación realista con el contrario.

Gestionar su agresividad – Valorar la actuación del contrario

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

El estado mental en la competición y en el entrenamiento

Capítulo 1 : El estado mental en la competición

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

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

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

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

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

La manera justa de concebir la competición es decir:

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

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

La idea principal podemos resumirla diciendo:

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

El estado mental en la competición y en el entrenamiento

Capítulo 1 : El estado mental en la competición

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

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

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

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

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

5. La lucidez táctica.

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

Lo que se ha de hacer es:

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

El estado mental en la competición y en el entrenamiento

Capítulo 2 : El estado mental en el entrenamiento

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

Capítulo 2

ESTADO MENTAL EN EL ENTRENAMIENTO

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

Abordaremos este capítulo en dos apartados:

2.1.- Preparación de la competición.

2.2.- Trabajo mental en el entrenamiento.

El estado mental en la competición y en el entrenamiento

Capítulo 2 : El estado mental en el entrenamiento

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

2.1.- Preparación de la competición.

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

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

El entrenamiento puede tener tres formas diferentes:

2.1.1.- Aprendizaje o trabajo técnico

2.1.2.- Perfeccionamiento

2.1.3.- Preparación de la competición

2.1.1.- Aprendizaje o trabajo técnico

Aprendizaje:

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

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

- * rapidez
- * colocación
- * altura

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

El estado mental en la competición y en el entrenamiento

Capítulo 2 : El estado mental en el entrenamiento

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

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

Trabajo técnico:

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

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

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

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

2.1.2.- Perfeccionamiento.

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

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

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

2.1.3.- Preparación de la competición.

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

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

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

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

El estado mental en la competición y en el entrenamiento

Capítulo 2 : El estado mental en el entrenamiento

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

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

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

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

Conclusión:

Es necesario que el jugador venga al entrenamiento para prepararse.

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

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

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

2.2.- Trabajo mental en el entrenamiento.

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

- El jugador ha de entender como funciona:
 - Un acto motriz
 - El proceso de progresión (umbrales,...)
 - La adecuación de los ejercicios hacia el objetivo que perseguimos (no fallar, por ejemplo)

- Ha de haber una disciplina personal, el primer paso de la cual es el de seguir los principios y las leyes de la progresión y formación del sistema nervioso:
 - Trabajar con concentración.
 - Buscar el umbral.
 - Hacer caso de las consignas que le damos.

- Tener un **estado mental** que permita trabajar con una relativa serenidad, en relación con la **estabilidad emocional**, y con una **concentración idónea**.

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

2.2.1.- Trabajo de la concentración.

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

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

2.2.2.- Trabajo de la estabilidad emocional.

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

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

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

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

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

El estado mental en la competición y en el entrenamiento

Anexo 1 : Exigencias para jugar bien

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

Anexo 1

EXIGENCIAS PARA JUGAR BIEN

Para jugar bien, el jugador debe aprender lo antes posible a dominar unas habilidades básicas:

- 1.- **PRECISIÓN.**
- 2.- **RAPIDEZ DE LA PELOTA**
- 3.- **REGULARIDAD.**

1.- PRECISIÓN.

Entendemos que la precisión es la capacidad de enviar voluntariamente una pelota, por ejemplo, con un error de 5 cm. como máximo.

Este error puede ser suficiente para perder el punto.

¿En qué estado mental es necesario que este el jugador?

Es necesario que para cada pelota que envíe, valore si la ha lanzado demasiado lejos, demasiado cerca, demasiado a la derecha o demasiado a la izquierda.

Consideremos que la diana es un punto sobre la mesa.

Este ejercicio requiere una **concentración** sobre el trabajo que se está haciendo, que es un trabajo intelectual, y que después de **evaluar cada pelota**, busque de **corregir la pelota siguiente** en función de esta evaluación

Después veremos que esta capacidad de trabajar concentrado durante un tiempo cada vez más largo también se trabaja.

El estado mental en la competición y en el entrenamiento

Anexo 1 : Exigencias para jugar bien

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

El trabajo de precisión requiere:

- **Gran estabilidad emocional**, porque cuanto más buscas una cosa y no la consigues, más se incrementa la tensión (nervios) y va creciendo esta tensión, hasta que llega un momento que se “explota” (y el jugador lo “manda todo a paseo”). Este es el mismo fenómeno que se produce en una olla a presión.

A menudo esto es debido a que el jugador no respeta la primera exigencia, es decir, la de la **concentración en el trabajo**.

Cuanto menos se concentra el jugador – más faltas – más tensión emocional – más se enfada – menos se concentra - ...

- **Que haga caso de las consignas**. Si el jugador no consigue lo que busca, puede deberse fácilmente al hecho de que no haga caso de las consignas recibidas del entrenador.

A veces, el jugador quiere conseguir los objetivos demasiado rápidamente y a un nivel óptimo de entrada, y esto no es posible porque requiere un proceso de aprendizaje. (Por ejemplo: intentar hacer un slip estilo Jorgen Persson).

No es necesario conseguir un slip tan perfecto. Lo que interesa es que el jugador consiga hacer pasar la pelota justa por encima de la red, con un mini golpe. Que tenga la sensación precisa.

Todo esto acaba siendo un círculo un poco vicioso, y viene del hecho de no conocer como funciona la progresión. Se quiere que las cosas salgan bien y fuertes la primera vez. Esto o bien indica un **orgullo enorme**, o una **falta de conocimiento grave**.

Cuando un ser humano es capaz de hacer un slip fuera de banda, quiere decir que cualquier ser humano es capaz de hacerlo, pero con una rapidez bastante lenta (con una cierta lentitud).

El estado mental en la competición y en el entrenamiento

Anexo 1 : Exigencias para jugar bien

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

Aquí nos encontramos con el problema del umbral. Por encima de esta rapidez determinada, no tiene la capacidad de hacerlo. Y lo hará tanto mejor cuanto más se mantenga alrededor de este umbral.

- **Mantener el nivel suficiente de concentración.** También puede pasar que baje la concentración. Que no se fijen en cuales son los elementos pertinentes de las acciones que hay que hacer sobre la pelota. Entonces se falla por una bajada de concentración.

2.- RAPIDEZ DE LA PELOTA.

La rapidez de la pelota es lo que los jugadores denominan normalmente "fuerza de la pelota".

Físicamente, la rapidez de la pelota dependerá de la fuerza que se le aplique. Por lo tanto, para obtener una pelota más rápida habrá que darle más fuerza, y esto se conseguirá con una mayor rapidez de la pala, por lo cual será necesario darle aceleración. Cuanta más aceleración de la pala en el momento de tocar la pelota, más fuerza le daremos a esta pelota y, por lo tanto, mayor rapidez tendrá.

Lo que suele pasar cuando un jugador tiene una pelota fácil, es que la quiere pegar fuerte. A menudo ocurre que la quiere pegar mucho más fuerte que su umbral, y por lo tanto, la puede fallar.

También puede pasar que, debido al cansancio físico local del codo o del hombro, al cabo de unas cuantas pelotas que entren, no entre la siguiente porque este cansancio puede provocar un retraso en la contracción del músculo (Es decir, el músculo no se contrae con la rapidez que quiere el jugador).

También puede pasar, que debido a un cansancio local, las sensaciones propioceptivas (Kinestésicas) salgan totalmente deformadas.

El estado mental en la competición y en el entrenamiento

Anexo 1 : Exigencias para jugar bien

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

3.- REGULARIDAD.

Es una forma de trabajo en la cual se repite unas cuantas veces un movimiento con el fin de construir una memoria motriz de este movimiento, de una manera más eficiente.

A los jugadores normalmente no les gusta la regularidad y encuentran este trabajo aburrido. El resultado es que trabajan hasta 7 u 8 repeticiones y después se desconectan, y seis meses después constatamos que rechazan totalmente de trabajar hasta 100 repeticiones.

Además, el trabajo de regularidad ha de hacerse de manera consciente.

Generalmente los jugadores rechazan incluso el trabajar durante 5 minutos con regularidad.

Para trabajar la regularidad es necesario hacerlo por debajo del umbral, dado que para que se alimente la memoria motriz, es imprescindible trabajar con éxitos.

Cuando se supera el umbral, empiezan a producirse fallos. Entonces ya no se trabaja la regularidad.

Anexo 2

COMPLEMENTOS A PREPARACIÓN DE LA COMPETICIÓN

Complemento 1.-

El calentamiento es básicamente una **búsqueda de sensaciones**, de **referencias**, y no una secuencia de intentos para ver si sale bien o no (como si jugáramos a la lotería).

Para ganar un poco de tiempo, confundimos voluntariamente calentamiento y ejercicios básicos. El hecho de que los jugadores no realicen este calentamiento con toda la rigurosidad de búsqueda de sensaciones, provoca que nos quedemos casi al mismo nivel de los ejercicios básicos.

Estos ejercicios, durante la temporada, han de subir progresivamente el nivel de dificultad. El nivel ha de empezar al nivel del jugador. El hecho de que vaya aumentando la dificultad de los ejercicios básicos, es un **control de la progresión**.

Complemento 2.-

Con el fin de acortar el tiempo de paro entre dos pelotas, y que se pueda aprovechar en la pelota siguiente la memoria de la pelota precedente (referencia), los jugadores entrenarán preferentemente con cestas de pelotas y no con una única pelota. Esto requiere una cierta disciplina para que se haga de forma correcta y útil.

Complemento 3.-

En el período de preparación de la competición, es necesario que exista una voluntad por parte del jugador de utilizar, en el curso de una jugada, las cosas que se están trabajando en las sesiones de

El estado mental en la competición y en el entrenamiento

Anexo 2 : Complementos a preparación de la competición

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

perfeccionamiento, en lugar de volver a caer inconscientemente en los automatismos anteriores.

Si no se hace de esta manera, resulta que por falta de mentalización del jugador, se acaban haciendo dos cosas diferentes, una en el entrenamiento y la otra en la competición.

Complemento 4.-

Es imprescindible que los jugadores dejen de creer que el entrenamiento hace progresar inconscientemente, como por ejemplo los medicamentos curan una enfermedad.

Muchos piensan que sólo hay que ir al entrenamiento para hacerlo. Con eso solo ya progresaré. Esto es totalmente erróneo.

La progresión es el fruto en primer lugar, y en el porcentaje más importante, **de la voluntad** y después el fruto de una metodología y de un trabajo.

Complemento 5.-

El **acto motriz justo** empieza por una **percepción** de una pelota que llega con unas ciertas características (dirección, altura, rapidez, efecto, largada, etc.). Esta percepción ya es orientada. Es decir, ya se ha seleccionado aquello que se quiere ver.

En relación con esta percepción, **se toma una decisión: la acción** (por ejemplo una pegada), pero con algunas características:

- con esta dirección y a un punto del espacio,
- con esta fuerza, y
- pegar cuando la pelota llegue a tal punto del espacio.

El estado mental en la competición y en el entrenamiento

Anexo 2 : Complementos a preparación de la competición

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

Más que nada, al mismo tiempo que decido las características de la acción, decidir que pegaré la pelota en tal punto del espacio y en tal momento. Así pues **se prepara la acción**.

Entonces el sistema nervioso central lanza el programa motriz, que comporta también sus propias características, de acuerdo con las características observadas de la pelota que llega. Es decir:

- desplazamiento, para colocarse en el lugar donde estará la pelota para pegarla,
- altura de la pala,
- largada del empuje,
- punto de salida del movimiento (es decir, en que momento empezará el movimiento, tanto temporal como espacial),
- en qué momento se iniciará la aceleración para que la acción se efectúe de la manera deseada.

En el momento que se efectúa la acción o el acto motriz, tenemos dos tipos de informaciones:

- las propioceptivas (internas, sensorio motrices)
- las exteroceptivas (de ver como se ha efectuado la acción). Es decir, comprobar si se ha hecho la acción como queríamos.

Son estos dos tipos de información los que desarrollan la **memoria motriz**, a partir de la cual se preparan los actos motrices siguientes.

Si se produce una disfunción, puede intervenir en cualquier punto de este esquema:

- Puede haber una **percepción falsa** de los parámetros de esta pelota (rapidez, trayectoria, ...).
- Puede haber un **error a nivel de la decisión**, es decir, querer intentar sobre esta pelota una acción que está

El estado mental en la competición y en el entrenamiento

Anexo 2 : Complementos a preparación de la competición

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

totalmente fuera del tema, con esta pelota en concreto. Por ejemplo:

- a) Se equivoca en la rapidez de desplazamiento que le hace falta para ir a buscar la pelota.
 - b) Se equivoca a nivel de decisión, queriendo pegar una pelota que es demasiado baja.
 - c) Se equivoca queriendo hacer un slip fase subiendo, de manera que cuando llegue a la pelota, esta ya habrá bajado demasiado.
 - d) Se equivoca queriendo jugar demasiado fuerte.
- Pueden haber **averías en el plan de ejecución**. Es decir, la preparación de la acción no es la idónea para el golpe que es necesario realizar. Por ejemplo:
- a) Quiere hacer un top spin fase subiendo y empieza con la pala demasiado abajo.
 - b) Quiere pegar un top spin y empieza con la pala demasiado abierta.

Lo que pasa entonces es que hay un desfase entre aquello que se quiere hacer y lo que se hace realmente.

Vemos pues que puede haber tres tipos de fallos, según en que fase se sitúe el fallo.

Un entrenador que esté al caso, le dirá al jugador en qué fase está el fallo. Pero la realidad suele ser que el jugador no hace caso, probablemente porque es totalmente ignorante de cómo funciona un acto motriz.