



TRABAJO FIN DE GRADO – REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA:

LA CONCENTRACIÓN COMO HABILIDAD PSICOLÓGICA NECESARIA PARA EL TENIS

UNIVERSIDAD MIGUEL
HERNÁNDEZ

TUTOR ACADÉMICO:
MIGUEL CRESPO CELDA

ANTONIO VAELO LIMORTI
CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE
CURSO ACADÉMICO: 2014- 2015

ÍNDICE

1. CONTEXTUALIZACIÓN	3
2. METODOLOGÍA.....	7
3. RESULTADOS.....	8
4. DISCUSIÓN	9
5. CONCLUSIÓN	11
6. PROPUESTA METODOLÓGICA.....	12
7. BIBLIOGRAFÍA	15



1. CONTEXTUALIZACIÓN

El tenis es un deporte que se caracteriza por ser uno de los más relevantes desde el punto de vista de las exigencias psicológicas que impone a los deportistas. Varias son las razones que apoyan esta afirmación: por un lado los partidos no tienen límite de tiempo y eso puede causar que en muchas ocasiones se pierda la concentración, la activación, la motivación, la fortaleza mental, además del resto de habilidades psicológicas. Además, en los partidos de tenis hay muchas situaciones que producen altibajos en el rendimiento los cuales están marcados por diferentes situaciones críticas. Por todo ello es muy importante mantener la concentración durante todo el partido, debido a que la pérdida de ésta habilidad psicológica puede ser decisiva a la hora de decidir el resultado del partido.

La concentración es la habilidad para focalizar nuestra atención sobre los aspectos relevantes de la tarea y para mantener este foco durante el período de tiempo en que transcurre el acontecimiento deportivo: el partido o el entrenamiento. Entre los aspectos relevantes de la tarea de un jugador destacan: mirar la pelota, atender a los movimientos del oponente y a la posición de la raqueta; las condiciones atmosféricas (dirección del viento, etc.). Además de poder atender a los estímulos relevantes del partido, el jugador también ha de ser capaz de mantener la atención durante el tiempo que dura el partido. Un partido de tenis puede durar mucho tiempo y un fallo en la concentración puede costarle a un jugador el partido. A unos jugadores les resulta más fácil que a otros atender a las variables relevantes de la tarea y esto viene condicionado en buena medida por lo que Nideffer denomina su estilo atencional (Crespo 1993).

A la hora de analizar la concentración, las investigaciones consideran que existen dos dimensiones para analizar las demandas atencionales que se producen en cada situación. La primera de ellas hace referencia a la amplitud y la otra a la dirección. La amplitud permite analizar si la atención está amplia o estrechamente focalizada, esto es, si estamos mirando toda la pista (amplio) o bien nos estamos fijando únicamente en la pelota (estrecha). Por otra parte, la dirección del foco atencional permite conocer si ésta está dirigida hacia el medio ambiente externo (mirando los objetos de nuestro entorno) o bien hacia el interior del sujeto (atendiendo nuestros propios sentimientos y nuestras propias ideas). Véase en la figura 1 (Crespo, 1993).



Figura 1. Dimensiones de la concentración

Mientras que los jugadores han preferido estilos atencionales en virtud de las diferencias genéticas, bioquímicas y aprendidas, que debe ser capaz de pasar de uno a otro en función de las exigencias de la situación o el medio ambiente (Nideffer, 1976). Los jugadores ven la concentración como un proceso multidimensional, que consta de un escaneo y un componente de enfoque (Van Schoyck y Grasha, 1981). Así, en lugar de un tipo de foco de atención que prevalece para toda la duración de un partido, Balaguer (1993) generaliza los siguientes focos de atención como aplicable a diferentes situaciones de juego:

- **Antes del partido:** Los jugadores tienden a utilizar focos de atención interno- ancho para planificar estrategias y revisar los juegos de sus oponentes.
- **Antes del punto:** Cuando se prepara para servir, los jugadores primero adoptan un enfoque externo- ancho en la observación de sus oponentes y atienden a todos los factores externos que afectan el punto. Los jugadores luego pasan a un enfoque interno- ancho para determinar la estrategia de punto, con lo que una vez finalizado, se convertirán en un foco interno- estrecho para ajustar la tensión para controlar la pelota.
- **Durante puntos:** Las recomendaciones son que los jugadores utilizan un intenso enfoque externo- estrecho (por ejemplo, en la pelota).
- **Entre los puntos:** El foco atencional interno- ancho debería ser usado por los jugadores para jugar relajado.

Las habilidades psicológicas, además de las habilidades físicas y técnicas, son uno de los factores más importantes para conseguir un buen rendimiento deportivo. En todos los deportes en general y en particular, en el tenis de alto rendimiento, la concentración y atención, son unas de las variables psicológicas que adquieren una mayor importancia.

El manejo de las habilidades psicológicas adquiere una gran importancia a la hora de explicar sus diferentes rendimientos. La preparación psicológica del deportista incluye tanto el manejo de destrezas psicológicas que potencien el nivel de ejecución y rendimiento en competiciones, así como, el establecimiento de rutinas o planes de acción dirigidos a organizar la actuación del deportista antes, durante y después de las competiciones (Chirivella, 2010).

El tenis es uno de los deportes en los que la preparación psicológica es fundamental para que los jugadores rindan al máximo de sus posibilidades. Muchas veces, tanto los jugadores como los entrenadores se sorprenden cuando el rendimiento en un partido ha sido muy inferior al que han conseguido en los entrenamientos. Tanto unos como otros se preguntan por las causas de la diferencia y no siempre encuentran la explicación. Aunque no siempre resulta fácil dar con ella. Podríamos decir que si un jugador realiza un entrenamiento completo estará más preparado para afrontar las diferentes "amenazas" de una competición que si únicamente entrena algunos aspectos.

Durante un partido un jugador necesita estar preparado a muchos niveles. Necesita tener entre otras cosas: a) una gran habilidad técnica para saber ejecutar los diferentes golpes de este deporte: b) una gran habilidad táctica para decidir las acciones correctas para cada ocasión. c) una buena preparación física para conseguir la velocidad, fuerza, resistencia, agilidad y flexibilidad necesarias para actuar con eficacia a lo largo de todo el partido y d) una buena preparación psicológica para poder conseguir, entre otras cosas, controlar la presión característica de las

competiciones, atender a los estímulos que son relevantes en cada ocasión, tener confianza en sus posibilidades, conseguir un nivel de activación óptimo y proyectarse con energía en cada golpe. Si los jugadores consiguen armonizar los diferentes aspectos de su entrenamiento y entienden que en su funcionamiento no existe separadamente lo físico de lo técnico, ni de lo táctico, ni de lo psicológico, sino que es la acción conjunta de todos estos aspectos lo que les permite que se proyecten como un todo integrado, están ya en el camino de desarrollarse y actuar al cien por cien de sus posibilidades.

La fortaleza mental es uno de los requisitos más importantes y necesarios en toda actividad deportiva; sin ésta, difícilmente podremos hablar de un deportista exitoso a pesar de una buena técnica y preparación física. Este punto es definitivamente uno de los fundamentales a trabajar en la preparación psicológica de todo deportista en general, pero sobre todo en los competitivos y aún más, los de élite, y a su vez, es una de los más difíciles de lograr.

La concentración, por tanto, puede entenderse como la capacidad de un jugador para atender a lo que es importante durante el juego y ajustar lo que no es, al mismo tiempo ser capaz de dirigir la atención de forma selectiva. La capacidad de mantener la atención en el tiempo. La cantidad de información (interna y externa) que los jugadores pueden procesar en cualquier momento (Boutcher, 1992, Guallar y Pons, 1994).

En el mundo del tenis, hay diferentes formas de mantener la concentración. Por ejemplo, antes de realizar el servicio, muchos tenistas botan la pelota 2 o 3 veces, o por ejemplo cuando terminan el punto se secan el sudor mientras analizan la situación.

La capacidad para controlar los procesos de pensamiento, para concentrarse en una tarea, es una de las claves más importantes para lograr una actuación eficaz en el deporte. El control mental es por tanto un factor decisivo en la competición, ya sea esta a nivel de deportes individuales o de equipo, de base o de elite (González, 2007).

Sin embargo, variables como la atención y la concentración, en el contexto deportivo, y concretamente en el tenis, son consideradas por los expertos como dos de las variables psicológicas más importantes e influyentes en el logro del éxito deportivo. Los procesos de la atención en deportistas ocupan un lugar de interés en la literatura de la Psicología del deporte (Nideffer, 1979, 1981, 1985, 1993; Lazarus, 2000).

La capacidad para focalizar la atención en los estímulos relevantes y la habilidad para concentrarse en los momentos oportunos son primordiales para el óptimo desarrollo de la actividad deportiva. Sólo cuando el deportista consigue focalizar y mantener la atención en los estímulos realmente importantes de la tarea, sólo cuando es capaz de alejar los pensamientos negativos de su mente y evitar cualquier otra forma de distracción, sólo entonces se puede hablar legítimamente de aprovechamiento de los recursos y de optimización del rendimiento. De hecho, todos los investigadores del deporte saben que los mejores niveles de ejecución se consiguen cuando el deportista atiende a lo que hay que atender y logra la activación óptima, una zona en la que la atención está totalmente dirigida al proceso de ejecución y a nada más (Hernández, 2006) .

Por este motivo, y siguiendo a Dosil (2004), la concentración debe ser uno de los objetivos a tener en cuenta en cualquier programa de entrenamiento psicológico y una habilidad que deberán perfeccionar tanto los deportistas como los no deportistas.

En este sentido, algunos autores han sugerido que una buena evaluación de la capacidad atencional requiere la evaluación de otras variables dependientes y relacionadas con la concentración como son la motivación, la tensión, la confianza, el positivismo, la ansiedad

precompetitiva, etc.

De acuerdo con este propósito de evaluar la concentración y atención, además de sus variables relacionadas, se han utilizado distintas técnicas de intervención psicológica tales como la bio-retroalimentación (Lorenzo, Gil y Martin, 2001), visualización, establecimiento de objetivos (Lorenzo et al., 2001) y regulación del nivel de activación. A pesar de los estudios que ponen de relieve la efectividad de este tipo de intervenciones, existen otros, siendo cada vez más numerosos, que cuestionan dicha efectividad.

Los errores en el juego se suelen producir por los jugadores que dirigen sus focos atencionales de forma inadecuada. Los problemas típicos de concentración con los que se encuentran los jugadores de tenis son los siguientes:

- Aburrimiento: Se produce cuando la actividad no interesa a los jugadores.
- Enfado: Se produce descontrol emocional porque alguien o algo no responde según como nosotros creemos que es justo.
- Precipitación: Se produce cuando el jugador no espera el momento oportuno de entrar en acción y ejecutamos el gesto demasiado pronto.
- Parálisis por análisis: Se produce cuando los jugadores se distraen con sus propios sentimientos o pensamientos.
- Orientar los pensamientos hacia el futuro.
- Falta de autoconfianza: Se produce cuando se duda de la capacidad de aprendizaje o de la capacidad de ejecución.

Para entrenar la concentración se utilizan técnicas de relajación y concentración, atención, auto-instrucciones, entrenamiento modelado y práctica imaginada (Palmi, 1989). Un programa de entrenamiento mental en la concentración puede incluir, entre otros, los siguientes pasos:

- Aprender estrategias personales para obtener un nivel de actuación óptimo para la ejecución.
- Aprender a actuar con actitud positiva.
- Aprender cuál es el mejor foco atencional en las distintas tareas y situaciones.
- Desarrollar rutinas que ayuden a reducir la incertidumbre durante aquellos momentos en los que la pelota no está en juego.

También se pueden realizar una serie de ejercicios específicos, tanto en pista como fuera de ella, para mejorar la concentración. Así, por ejemplo en pista, “entre puntos”, podemos desarrollar el control ocular realizando el ejercicio de mirar fijamente las cuerdas de la raqueta o el suelo. Y “durante el punto” podemos ayudarnos para centrar la atención en mirar la pelota fijándonos en las costuras de la pelota, en las letras de la pelota, en el color, etcétera. También podemos entrenar en pista introduciendo distracciones: ruido, movimientos de gente, etcétera, para que los jugadores lleguen a jugar olvidándose de todos estos detalles. Y fuera de pista podemos entrenar la focalización de la atención con sesiones de visualización o con técnicas de meditación.

Por tanto, podemos decir, que en términos generales las investigaciones han permitido establecer un conjunto de habilidades psicológicas que influirían en el rendimiento deportivo y representarían la excelencia deportiva, cualidades tales como la confianza en sí mismo, motivación y el compromiso, el control o grado de ansiedad, la concentración, el control de la atención, la imaginación, el establecimiento de objetivos, la planificación de entrenamientos y competiciones o la simulación de los entrenamientos.

Así, el objetivo del presente trabajo de fin de grado es analizar las investigaciones realizadas sobre

concentración en el tenis y los efectos de su entrenamiento sobre el rendimiento de jugadores de distintos niveles de juego ya que considero que la concentración es la habilidad más importante en el mundo del tenis por todo lo comentado anteriormente.

2. METODOLOGÍA

El proceso se ha llevado a cabo durante el periodo comprendido entre febrero y mayo.

Los criterios de inclusión que se escogieron para la elección de los artículos a revisar fueron los siguientes:

- 1.- Que los sujetos de estudio fueran jugadores de tenis.
- 2.- Que se aplicara un programa de trabajo de concentración psicológico.
- 3.- Artículos de habla inglesa o española.

La búsqueda la hemos realizado en diferentes bases de datos como "Pubmed", "Google Académico", "Plosone", "Mendeley" e "ISOC" tanto en la lengua inglesa como en la española. En las diferentes bases de datos he utilizado las palabras "attention tennis", "focus tennis", "concentration tennis", "atención en el tenis" y "concentración en el tenis".

La primera búsqueda en la base de datos de "Pubmed" fue con las palabras "concentration tennis", la cual mostró, 365 resultados. Muchos artículos no tenían que ver con la concentración psicológica y se referían a concentraciones de tenistas o concentraciones de lactato. Por ello, buscamos sinónimos, como "focus tennis". Al afinar los términos e introducir la palabra "focus tennis", obtuvimos 100 artículos. De los 100 artículos que obtuvimos muchos de ellos no tenían nada que ver con la psicología como anteriormente. Por ello, buscamos la palabra "focus tennis psychology" y obtuvimos 13 artículos. De los 13 artículos se hizo una lectura rápida (título y abstract) y se excluyeron 3, quedando 10 artículos que se leyeron completamente. De esos 10, los que se ajustaron a los criterios de inclusión y fueron utilizados para esta revisión sistemática fueron los 10. De los 10 artículos, 10 fueron utilizados como fuente de información de ideas y conceptos. (Figura 2).



Figura 2. Resumen del proceso de búsqueda bibliográfica llevado a cabo en el presente trabajo.

3. RESULTADOS

Los resultados de la búsqueda bibliográfica expuesta en el apartado anterior aparecen resumidos en la tabla siguiente:

ESTUDIO	AÑO	MUESTRA	EDAD (años)	EXPERIENCIA (años)	FASES	RESULTADOS
Latinjak et al.	2009	n =20	34	11,70	- Calentamiento - Línea Base - Intervención con autohabla	- Mas satisfechos con su rendimiento - Más atención en la ejecución de la tarea.
Balaguer. l.	1996	n =3	13-14		- Evaluación de las habilidades psicológicas. - Establecimiento de objetivos - Entrenamiento psicológico: general y específico. - Pre-competición, competición y post-competición - Evaluación final.	- Regularidad en su juego. - Dieron el 100% de ellas. - Introdujeron estrategias para actuar con eficacia. - Desarrollo integral de las tenistas (físico, técnico y psicológico).
Gould et al.	1996	n =20 n = 16 H n =4 M		14,5	- Estrategias del proceso general. - Ejercicios específicos.	- Grado moderado de conocimientos sobre psicología del deporte - Habilidades psicológicas muy importante para el jugador junior - Mejorar la capacidad para desarrollar habilidades psicológicas en sus jugadores
Latinjak et al.	2010	n =32	35,4	10,66	- Calentamiento personal y autónomo de los jugadores. - Tarea experimental (8rep) - Preguntas y explicaciones finales.	- Tarea con mayor exigencia perciben la aplicación de la técnica como mas difícil. -Mejora del rendimiento y de la concentración.
Latinjak et al.	2012	n= 48	36,04	6,81	- Familiarización con la tarea experimental - Recogida de datos en la línea base - Introducción y familiarización con el auto habla - Recogida de datos en la fase con intervención.	- Mejora del rendimiento. - Mejora de la concentración.

Guillot et al.	2013	n = 12 n = 5 H n = 7 M	11	4	<ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento general y específico. - Ejercicios para controlar la dirección y profundidad de la pelota - Ejercicios específicos para la transición a la red. - Juegos tácticos. - Partidos de formación. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mejora en la precisión y en la velocidad de saque. - Mejora en los primeros servicios. - Mayor cantidad de puntos ganados.
Gucciardi et al.	2013	n = 20 n = 9 H n = 11 M	14,8	2,31	<ul style="list-style-type: none"> - Entrevista - Encuesta online 	<ul style="list-style-type: none"> - La pasión y la frecuencia de la inspiración se asociaron con niveles significativamente más altos de comportamientos psicológicos. - El miedo al fracaso y la pasión obsesiva fueron inversamente relacionada con comportamientos psicológicos
Romero et al.	2010	n = 27	15	4	<ul style="list-style-type: none"> - La Escala de Bienestar Psicológico fue aplicada el día antes de un partido. - El ACSQ-1 se aplicó después de haber jugado dicho encuentro. 	<ul style="list-style-type: none"> - El ASCQ-1 obtuvo un alfa de Cronbach de 0,72. - La Escala de Bienestar Psicológico obtuvo una puntuación de alfa de Cronbach de 0,88.
Romero et al.	2013	n = 155	14,61	1,86	<ul style="list-style-type: none"> - La Escala de Bienestar Psicológico. - Cuestionario de Aproximación al Afrontamiento en el Deporte. - ACSQ-1. - La Escala de Autonomía de la percepción del deporte. 	Mayor autonomía percibida era la de los tenista con altos niveles de bienestar psicológico.
Latinjak et al.	2010	n = 16	37,3	8,31	<ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento - Línea Base - Intervención con autohabla 	La reflexión podría ayudar a atletas a concentrarse en la tarea.

Tabla 1. Resumen de los resultados obtenidos en el proceso de búsqueda bibliográfica.

4. DISCUSIÓN

En la revisión de artículos realizada, cuatro de diez artículos trataban sobre la aplicación del auto-habla en un entrenamiento de tenis con tenistas de ocio, todos ellos están publicados por Latinjak y colaboradores. Tanto el método como el procedimiento de estos cuatro artículos estaban muy relacionados, ya que en todos ellos se plantea la investigación de la misma forma, pero alterando algunas características de la muestra y aplicando el auto-habla sobre diferentes variables de estudio.

En el primero artículo, el objetivo fue estudiar el efecto del auto-habla sobre el foco atencional de tenistas adultos. Además se usó la satisfacción de los jugadores con su rendimiento como variable control. La hipótesis de este trabajo era que tanto la satisfacción de los jugadores con su rendimiento como con su foco de atención cambiarían de la línea base a la fase de intervención. Los resultados confirmaron esta hipótesis. Cuando usaban el auto-habla, los jugadores, por un lado, se valoraban significativamente más satisfechos con su rendimiento, y por el otro, se fijaban significativamente más en aspectos relacionados con la ejecución de la tarea y menos en aspectos relacionados con los resultados de sus golpes (Latinjak, 2009).

En el segundo estudio, se comparaban variables relacionadas con la aplicación del auto-habla y con el efecto de la intervención en función de la exigencia de una tarea experimental. Los resultados de este estudio indicaban, por un lado, que aquellos jugadores que realizaban la tarea con mayor exigencia percibían la aplicación de la técnica como más difícil; y por el otro lado, que el auto-habla fue una técnica eficaz que mejoraba el rendimiento y la concentración con independencia de la exigencia de la situación (Latinjak, 2010).

En el tercer estudio, el propósito de este trabajo fue aplicar dos tipos de auto habla instruccional y relacionar sus efectos a nivel cognitivo con sus efectos a nivel de rendimiento en una tarea de precisión de tenis. La muestra se distribuía en 3 grupos: auto habla instruccional tradicional, un grupo de auto feedback, y un grupo control. Lo que se pretendía medir es el acierto, el grado de satisfacción con el rendimiento y su concentración percibida. Los resultados evidenciaron que ambos grupos de auto- habla fueron superiores al grupo control a nivel de rendimiento y concentración, y que los cambios a nivel cognitivo se relacionaron positivamente con los cambios a nivel de rendimiento (Latinjak, 2012).

En el ultimo estudio, se pretendía examinar los efectos de reflexión del pensamiento durante un ejercicio de tiro cruzado de derecha de tenis. Las comparaciones mostraban que los jugadores del grupo experimental aumentaban los pensamientos relacionados con la ejecución y los pensamientos relacionados con el resultados disminuían considerablemente, mientras que el contenido del pensamiento no cambió considerablemente en el grupo control. Los resultados de este estudio apoyaron la idea de que la reflexión podría ayudar a atletas a concentrarse en la tarea.

En el estudio de Gould et al. (1996), se pretendía entender porque el entrenamiento de las habilidades psicológicas no fueron usadas por los jóvenes entrenadores y que opiniones tienen los entrenadores sobre que harían con las habilidades psicológicas a la hora de transmitirlas. Tras realizar el estudio, el porque de hacer o no hacer el uso del entrenamiento de las habilidades psicológicas fueron los siguientes motivos: falta de entrenamiento, nivel de entender el contenido del entrenamiento de las habilidades psicológicas, conocer cómo enseñar las habilidades psicológicas, necesidad de individualizar el entrenamiento de habilidades psicológicas ,dificultad de evaluar, incrementar la motivación, enseñar a los padres sobre el valor del entrenamiento en habilidades psicológicas.

En otro estudio, el objetivo general que se perseguía con el entrenamiento psicológico era que las jugadoras pudiesen actuar con regularidad en su juego y que llegasen a dar el máximo de ellas mismas. Interesaba que fuesen capaces de realizar evaluaciones correctas de las necesidades de cada situación y pudiesen introducir las estrategias adecuadas para actuar con eficacia (Balaguer, 1996).

La revisión bibliográfica realizada tiene dos estudios de Romero et al. En el primer estudio de Romero et al. (2010), los resultados obtenidos indicaban, en primer lugar, que los jóvenes tenistas de competición que han constituido nuestra población, entendían perfectamente los conceptos de “estrategias de afrontamiento”, y “bienestar psicológico”, lo que implicó que la madurez cognoscitiva y emocional de los participantes les permitiera ubicarse correctamente en la situación deportiva, con todos sus componentes ansiógenos, con su implicación sobre el estado de bienestar global y a la vez, fueron capaces de analizar sus estados mentales frente a las exigencias y demandas de la competición y de su crecimiento personal paralelo.

En el estudio de Romero et al. (2013) tuvo como objetivo analizar el papel de los factores de bienestar psicológico en jóvenes jugadores de tenis profesionales, dando especial atención a las estrategias preferidas de afrontamiento y de autonomía percibida que contribuyeron específicamente al “Bienestar Psicológico. La investigación revelaba que los jóvenes tenistas percibían mayor autonomía mientras se dedicaban al deporte profesional a causa de las estrategias de afrontamiento que utilizan, tales como, la planificación activa, reestructuración cognitiva, la tranquilidad emocional y la búsqueda de apoyo social. Los resultados confirmaron también que la mayor autonomía percibida provocaba altos niveles de bienestar psicológico.

Otro aspecto estudiado fue si la combinación de la práctica imaginada de la acción y de la preparación física contribuyó a mejorar el rendimiento. Así, en el estudio de Guillot et al. (2013) se evaluó si durante la práctica imaginada de la acción se adoptó un enfoque externo de la atención y mejora el rendimiento en el saque de tenis. Los resultados de este estudio mostraron un aumento significativo en la precisión y en la velocidad del saque después de la práctica imaginada de la acción, una mejora significativa en los primeros servicios y provocó ganar mayor cantidad de puntos durante el partido.

En el séptimo estudio analizado se examinaron las correlaciones motivacionales (pasión, inspiración y miedo al fracaso) de las conductas psicológicas en tenistas adolescentes. Los resultados revelaban que la pasión y la frecuencia de la inspiración se asociaron con niveles significativamente más altos de comportamientos psicológicos. Por el contrario, el miedo al fracaso y la pasión obsesiva había sido inversamente relacionada con comportamientos psicológicos (Gucciardi et al, 2013).

A modo de conclusión, podemos afirmar que tras la revisión bibliográfica de los diez artículos finalmente incluidos en este trabajo, en todos se encontraron cambios significativos después de aplicar un programa de trabajo psicológico. Así, parece que la aplicación de un programa de entrenamiento psicológico conlleva un aumento en el rendimiento.

5. CONCLUSIÓN

Tras la revisión bibliográfica realizada se ha demostrado que los programas psicológicos aplicados en el tenis aumentan el rendimiento y provocan una mayor atención en la ejecución de la tarea. Los diez artículos de esta revisión han demostrado efectos significativos en lo mencionado anteriormente.

En el tenis existen características físicas que facilitan el buen funcionamiento técnico y táctico, pero también existen determinadas características psicológicas que apuntan en la misma dirección. Todas estas características tanto físicas como psicológicas se consiguen a través del entrenamiento.

Para que el entrenamiento de la concentración tenga resultados significativos en el aumento del rendimiento:

- Los pilares básicos sobre los que se debe trabajar son: relajación y concentración, atención, auto- habla, entrenamiento modelado y practica imaginada.
- Debe realizarse más de una sesión a la semana aplicando al sujeto una carga suficiente para poder producir las adaptaciones deseadas, de la misma forma que se hace con el entrenamiento físico y técnico.
- La duración del entrenamiento psicológico debe ser de 1 hora como mínimo, trabajando diferentes habilidades psicológicas como concentración, ansiedad, autoconfianza, motivación, etcétera.

6. PROPUESTA METODOLÓGICA

En el presente punto, basándonos en la literatura analizada para esta revisión, realizaremos una propuesta práctica de un entrenamiento psicológico para aplicar a un deportista de alto nivel. El deportista es un tenista que se encuentra entre los 800 mejores jugadores del mundo. Su edad es de 19 años. Es un jugador con una gran técnica de golpeo y un físico extraordinario. Su tendón de Aquiles es la psicología, ya que se desconcentra durante los partidos y se desanima fácilmente. Debido a su falta de concentración, el entrenamiento psicológico lo centraremos en la habilidad psicológica de la concentración.

Las horas de entrenamiento semanales oscilan entre 30-35 horas incluyendo el entrenamiento de los 3 aspectos importantes del tenis: el entrenamiento técnico, la preparación física y el entrenamiento psicológico.

El programa de entrenamiento psicológico llevado a cabo para este tenista tendrá una duración de cuatro semanas. El programa se realizaría todos los días a la semana integrándolo con el entrenamiento técnico y físico.

Los ejercicios deben variar, cada semana para evitar la monotonía en el tenista. El programa de entrenamiento esta formado por ejercicios de relajación y concentración, atención, auto- habla, entrenamiento modelado y practica imaginada, integrando el entrenamiento psicológico con el entrenamiento técnico y físico. Los objetivos que se plantean con el programa de entrenamiento son:

- Mejorar la concentración del tenista tanto en entrenamientos como en competición.
- Provocar un desarrollo integral del tenista.
- Aumentar el rendimiento en competición.
- Disfrutar a la hora de practicar tenis, ya sea entrenando o compitiendo.

Los materiales necesarios para la realización de los entrenamientos los encontramos en el gimnasio de la Academia Juan Carlos Ferrero, donde realizaremos el entrenamiento psicológico.

Para el diseño y la elaboración de un programa de entrenamiento psicológico podemos incluir las siguientes fases (Boutcher y Rotella, 1987):

- Conocimiento del tenis y del jugador.
- Establecimiento de objetivos.
- Entrenamiento de las habilidades psicológicas.
- Evaluación.

Un programa de entrenamiento para la mejora de la concentración de nuestro tenista aparece resumido en la tabla siguiente:

SITUACIÓN	EJERCICIOS
RITUALES SERVICIO	<ul style="list-style-type: none"> - Colocarse bien. - Respirar profundo y botar la pelota un número de veces determinado. - Visualizar un saque perfecto. - Concentrarse en el lanzamiento de la pelota. - Hacer un movimiento siempre igual que ayude a concentrarse.
RITUALES DEVOLUCIÓN	<ul style="list-style-type: none"> - Decidir cómo y dónde devolver. - Respirar hondo. - Usar auto- habla. - Colocarse bien. -Concentrarse en el sacador. - Seguir una rutina. - Hacer un movimiento siempre igual que ayude a concentrarse.

<p>DENTRO DE PISTA</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Centra tu atención en el sonido de la pelota cuando bota o cuando tu o tu contrario le pegáis. - Toma aire por la nariz cuando tu contrario pegue a la pelota. Suelta aire cuando golpees. Céntrate en tu respiración. - Colocar una diana en el campo contrario, vas realizando golpes de derecha y revés. Debes decir en voz alta “buena” o “mala” en función de si metiste la bola dentro de la diana. - Pelotear con 2 bolas a la vez. - Golpear la pelota de forma diferente a como lo hayas hecho anteriormente. - Usar auto- habla instruccional. - Un entrenador tiene pelotas rojas y amarillas en su cesta. Las pelotas amarillas, el jugador las tiene que jugar cruzadas, las rojas paralelas. - Dos jugadores pelotean, antes de golpear tienen que decir: bote y pego, de igual forma tienen que decirlo cuando la pelota bota en el campo del otro y cuando el otro va a pegarle. - Dos jugadores pelotean, antes de golpear pueden decir 1, 2, 3, 4 que se corresponden a las 4 zonas de los 4 cuadros de la cancha. El contrario tiene que enviar la siguiente pelota a esa zona de la cancha. - Lo mismo puede hacerse pero diciendo el golpe que se quiere golpear después. - Los jugadores pelotean sólo con una pelotas, si fallan tienen que ir a recogerla a la red. - Los jugadores juegan puntos pero tienen limitaciones en los golpes que pueden utilizar: sólo 2º saque, derecha, voleas, etc. - Ejercicios de consistencia: pasar 10, 20, 40, 80 pelotas sin fallar. - Jugar partidos de entrenamiento con interrupciones constantes: las puede crear artificialmente el entrenador, parando el juego, lanzando una pelota a la cancha.
<p>FUERA DE PISTA</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Toma una pelota de tenis y colócala frente a ti. Mírala fijamente y centra tu atención en ella. Deja que ocupe todo tu espacio mental. - Realiza la “práctica imaginada” del entrenamiento o partido, durante 15 minutos antes de empezar. -Toma un metrónomo y ponlo en marcha. Centra tu atención en su sonido regular. Deja que el ritmo ocupe todo tu espacio visual. - Usar auto- habla instruccional y motivacional. - Usar técnicas de relajación, mediante música.

Tabla 2. Resumen de la propuesta práctica de intervención para el trabajo de la concentración en tenistas.

6. BIBLIOGRAFÍA

- Balaguer, I. (1993). Entrenamiento psicológico. *M. Crespo (coord...) Tenis, I*, 273-292.
- Balaguer, I. (1996). Entrenamiento psicológico en un grupo de competición femenino de tenis. *APUNTS: educación física y deportes*, (44), 143-153.
- Boutcher, S. H., & Rotella, R. J. (1987). A psychological skills educational program for closed-skill performance enhancement. *The Sport Psychologist*, 1(2), 127-137.
- Boutcher, S. H. (1992). Attention and athletic performance: An integrated approach. *Advances in sport psychology*, 251-265.
- Chirivella, E. C. (2010). La Psicología del Deporte como profesión especializada. *Papeles del Psicólogo*, 31(3), 237-245.
- Crespo, M. (1993). Tenis II. *Madrid: Comité Olímpico Español*.
- Dosil, J. (2004). *Psicología de la actividad física y del deporte*. McGraw-Hill, Interamericana.
- González, J. (2007). Herramientas aplicadas al desarrollo de la concentración en el alto rendimiento deportivo. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 7 (1), 61-70.
- Gould, D., Damarjian, N., & Medbery, R. (1999). An examination of mental skills training in junior tennis coaches. *Sport Psychologist*, 13(2), 127-143.
- Guallar, A., & Pons, D. (1994). Concentración y atención en el deporte. *Entrenamiento Psicológico en el Deporte. Valencia, Espanha, Albatros Educación*, 207-245.
- Gucciardi, D. F., Jackson, B., Hanton, S., & Reid, M. (2015). Motivational correlates of mentally tough behaviours in tennis. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 18(1), 67-71.
- Guillot, A., Desliens, S., Rouyer, C., & Rogowski, I. (2013). Motor imagery and tennis serve performance: the external focus efficacy. *Journal of sports science & medicine*, 12(2), 332.
- Hernández, P. y Rodríguez, H. (2006). Success in chess mediated by mental molds. *Psicothema*, 18(4), 704-710
- Latinjak, A. T., Álvarez, M. T., & Pinsach, J. R. (2009). Aplicando el auto-habla al tenis: su impacto sobre el foco atencional y el rendimiento. *Cuadernos de psicología del deporte*, 9(2), 19-30.
- Latinjak, A. T., Renom Pinsach, J., & Torregrosa i Álvarez, M. (2010). El papel de la exigencia de la tarea en la aplicación del auto-habla y su efecto en tenistas de ocio. In *Revista de psicología del deporte* (Vol. 19, pp. 0187-201).
- Latinjak, A. T., Torregrosa, M., & Renom, J. (2012). Los cambios a nivel cognitivo como posible mecanismo explicativo del efecto del auto habla sobre el rendimiento. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(1), 155-158.
- Latinjak, A. T., Torregrosa, M., & Renom, J. (2010). Studying the effects of self-talk on thought content with male adult tennis players 1, 2. *Perceptual and motor skills*, 111(1), 249-260.

- Lazarus, R. S. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist*.
- Lorenzo, J., Gil, C., & Martin, G. (2001). Manual de prácticas de psicología deportiva. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Nideffer, R. M. (1976). Test of attentional and interpersonal style. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34(3), 394.
- Nideffer, R. M. (1979). The role of attention in optimal athletic performance. *Coach, athlete and the sport psychologist*, 99-112.
- Nideffer, R. M. (1981). *The ethics and practice of applied sport psychology*. Movement Publications.
- Nideffer, R. M. (1985). *Athletes' guide to mental training*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Nideffer, R. M., & Sharpe, R. C. (1993). Attention control training. *Handbook of research in sport psychology*, 542-556.
- Palmi, J. (1989). Algunas conclusiones sobre técnicas de intervención en psicología del deporte. *Actas del Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y del Deporte: Pamplona, 16, 17 y 18 de Marzo de 1989* (pp. 109-119). Departamento de Educación y Cultura.
- Romero Carrasco, A. E., Zapata Campbel, R., Garcia-Mas, A., Brustad, R. J., Garrido Quiroz, R., & Letelier López, A. (2010). Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en jóvenes tenistas de competición. *Rev. psicol. deport*, 117-133.
- Romero Carrasco, A. E., Campbell, R. Z., López, A. L., Poblete, I. L., & García-Mas, A. (2013). Autonomy, Coping Strategies and Psychological Well-Being in Young Professional Tennis Players. *The Spanish journal of psychology*, 16, E75.
- Van Schoyck, S. R., & Grasha, A. F. (1981). Attentional style variations and athletic ability: The advantage of a sport-specific test. *Journal of Sport Psychology*, 3(2), 149-165.