

¿Conviene utilizar como castigo el no practicar tenis de mesa cuando llegan las malas notas?

En algunos casos con la llegada de las notas, algunos padres, cuando sus hijos no obtienen buenos resultados escolares se pueden plantear que no deben practicar tenis de mesa.

En mi opinión, esto es un error, ya que por experiencia sabemos que la transferencia entre deporte y estudios es positiva en ambos sentidos y que normalmente los valores deportivos favorecen el esfuerzo y la disciplina que requiere el estudio.

En estos casos, podemos intentar, que la limitación de la práctica de tenis de mesa como castigo sea, en todo caso, parcial y que pueda servir de estímulo para mejorar las notas mediante un esfuerzo mayor pero sin que tenga que transcurrir un periodo excesivamente largo (la llegada de las siguientes notas) para reanudar la práctica habitual como refuerzo.

Es decir, podría ser recomendable dejar de entrenar algún día/hora, pero manteniendo un nivel de entrenamiento y competición suficiente para no perder el ritmo de la temporada, dejando la posibilidad de retomar el volumen habitual de entrenamiento si el niño/joven demostrara que pone el interés y el esfuerzo necesarios para el estudio y/o corrige su conducta poco adecuada (falta de puntualidad/asistencia, atención en clase, presentación de trabajos/deberes, etc).

En cualquier caso, siempre es conveniente que recordemos los beneficios que la práctica del tenis de mesa supone para niños y jóvenes a la hora de limitar su práctica. Pero sobre todo, plantear desde el principio al niño/joven que para poder practicar tenis de mesa en las mejores condiciones es necesario que cumpla con sus obligaciones escolares, además de poner interés en el entrenamiento y la competición de tenis de mesa. De esta forma todo irá mejor.

Muchas veces, cuando trabajo con los jugadores más jóvenes o hablo con sus padres, les planteo que estudiar les viene bien para mejorar en tenis de mesa y que lo que les da el tenis de mesa les puede servir para estudiar mejor.

Eduardo Lázaro Ezquerro
Psicólogo de la RFETM en el CAR de Madrid

Cuando los resultados no llegan: sobreponerse a las adversidades

El término “resiliencia” incluido en el Diccionario de la Lengua Española, en su acepción psicológica se refiere a la “capacidad humana de asumir con flexibilidad situaciones límite y sobreponerse a ellas”. Proviene de la física para denominar la capacidad de un material elástico para absorber y almacenar energía de deformación. Consiste en un proceso de adaptación frente a adversidad que permite seguir pensando que el futuro es esperanzador y lleno de posibilidades a pesar de no haber conseguido lo que queríamos o que las circunstancias de la vida nos hayan puesto en una situación difícil.

El Instituto Español de Resiliencia (<http://www.resiliencia-ier.es>) responde a la pregunta ¿Qué es la resiliencia personal? de la siguiente manera: “Una persona resiliente está preparada para hacer frente a los cambios e incertidumbres futuras y consigue la mejor versión de sí misma. La neurociencia demuestra de forma contundente que la resiliencia es una respuesta cerebral adaptada y su desarrollo indica un ajuste psicológico sano frente a la adversidad”.

Dentro del ámbito deportivo se habla de “fortaleza mental” en la que una de sus dimensiones es la personalidad resistente y resiliencia. Se trata de la habilidad o capacidad del deportista para seguir intentando el máximo rendimiento aun cuando juegue mal, pierda, sea criticado u otras adversidades relacionadas con la salud, la familia, el entrenador, los viajes, el público, los árbitros, los rivales, etc.

Entonces, podemos considerar la resiliencia como uno de los grandes valores del deportista. Cuando los resultados esperados no llegan y la frustración secuestra nuestro ánimo, sobreponerse es lo que marca la diferencia entre los que continúan luchando y los que tiran la toalla.

Siempre he admirado a los niños pequeños cuando aprenden a caminar. Caen y se levantan. Vuelven a caer y aunque se hagan daño, siguen levantándose. Caen una y otra vez, hasta que por su empeño y tenacidad, teniendo claro su objetivo, van dando sus primeros pasos y adquieren poco a poco, sobreponiéndose a las dificultades, la capacidad de desplazarse donde ellos quieren, sin depender tanto de sus padres. ¡¡¡Es admirable!!!

Si pasamos por alto que están programados genéticamente para ello, también observamos una gran motivación y el hecho de no desanimarse. Es decir saben lo que quieren y están dispuestos a esforzarse. Pero, quizás lo más importante, no centran su pensamiento en lo negativo: las caídas. Las tienen en cuenta, por eso toman sus precauciones, pero siguen poniendo todo su empeño en conseguirlo.

Una forma sencilla de definir la frustración es la distancia que existe entre las expectativas y la realidad. Cuando la realidad no alcanza el nivel de las expectativas, sentimos frustración y sufrimos. Sin embargo, el éxito deportivo implica asumir la frustración y seguir trabajando para alcanzar nuevos objetivos. El triunfo, muchas veces, no llega al primer intento. Necesitamos, utilizar esa “fortaleza mental” para no quedarnos atrapados en la frustración. La rabia, la queja y el desahogo, pueden servir en un primer momento pero rápidamente deben ser sustituidos por nuevas expectativas.

Desde una perspectiva más psicológica se pueden identificar varios componentes en la resiliencia: capacidad para realizar planes realistas y dar los pasos adecuados para llevarlos a cabo; autovaloración positiva y confianza en las propias fortalezas y capacidades; habilidades de comunicación y resolución de problemas; cierta capacidad de autocontrol emocional.

En definitiva, cuando los resultados esperados no llegan tenemos una opción bastante adaptativa y recomendable: utilizar la resiliencia. ¿Cómo...? Planteando objetivos realistas y continuando con el empeño en la acción, manteniendo la confianza en nosotros mismos, expresándonos con claridad y tomando decisiones ante los problemas, todo ello de una forma autocontrolada sin dejarnos llevar por la desesperación y el fatalismo.

Eduardo E. Lázaro Ezquerro
Psicólogo de la RFETM en el CAR Madrid

El entrenamiento psicológico en el tenis de mesa

Las posibilidades que ofrece la utilización de la psicología en el ámbito del deporte son múltiples.

El rendimiento del deportista en la competición de tenis de mesa requiere una alta concentración y una constante toma de decisiones en situaciones en las que un punto puede ser decisivo para el resultado. Por otra parte, factores como la percepción del nivel de juego propio y del contrario puede condicionar el estado emocional del jugador. Además a las características propias de este deporte, hay que sumar las generales de la práctica deportiva, que son susceptibles de mejora a través del entrenamiento psicológico. Nos referimos a la necesidad de ser constante en el entrenamiento, a mantener la motivación, a superar las adversidades, a mantener un equilibrio emocional durante la temporada, etc.

Todo esto hace necesaria la preparación psicológica como un valor añadido que puede marcar la diferencia.

La psicología del deporte no sólo interesa a los jugadores sino también a los entrenadores y otros profesionales relacionados, ya que pueden obtener del conocimiento psicológico una herramienta de trabajo y de actuación que potencie sus habilidades para comprender mejor los estados de ánimo de sus jugadores, sus dificultades en la preparación técnica y táctica en el entrenamiento, instrucciones en la competición, liderazgo, etc.

El jugador de tenis de mesa para alcanzar el máximo rendimiento en la competición, requiere trabajar distintos aspectos de su condición física, técnica, táctica y psicológica. La incorporación del conocimiento psicológico puede contribuir a alcanzar objetivos en todas estas áreas.

Respecto a la condición física, la aportación psicológica puede favorecer la adherencia al entrenamiento, el control del sufrimiento y del cansancio, así como la recuperación, y la prevención del agotamiento psicológico.

En cuanto a la cuestión técnica, la psicología puede aportar el conocimiento necesario sobre el aprendizaje humano para facilitar el proceso. También se pueden utilizar técnicas psicológicas de visualización, motivación, comprensión, atención y autorregulación, para favorecer este tipo de aprendizaje. En este aspecto la psicología deportiva puede modificar las actitudes rígidas y negativas a la hora de incorporar nuevas técnicas al repertorio del jugador, facilitando además el trabajo rutinario necesario.

En la táctica de juego, el conocimiento psicológico tiene mucho que aportar en la mejora de la habilidad de toma de decisiones en situaciones relevantes, favoreciendo la auto confianza y la percepción de control del jugador, la coordinación en dobles, tan importantes en la competición.

Por último, está claro que la práctica psicológica va a mejorar la condición psicológica del jugador, tanto en el entrenamiento como en la competición, en aspectos tan necesarios como: motivación, atención, concentración, decisión, auto confianza, control emocional, aceptación de la realidad, estado de ánimo positivo, tolerancia al sufrimiento y a la frustración, constancia, comunicación y otros aspectos más adaptados a la persona y situación concreta.

Todas estas referencias anteriores sobre las posibilidades de la psicología deportiva se plantean como objetivos potenciales que marcarán la pauta de los objetivos concretos que se vayan planteando según las necesidades reales de cada momento.

Algunas habilidades psicológicas que conviene trabajar en el tenis de mesa pueden ser las siguientes.

Establecimiento de metas y objetivos

Auto observación y autorregistro conductual

Auto observación subjetiva emocional y fisiológica

Evaluación objetiva del propio rendimiento

Técnicas de relajación

Práctica en imaginación

Habilidades atencionales

Utilización de auto instrucciones

Modificación de pensamientos distorsionados

Autocontrol emocional y del nivel de activación

Habilidades de auto motivación

Técnicas de resolución de problemas y toma de decisiones

Habilidades sociales y de comunicación interpersonal.

Hemos visto algunas de las posibilidades que nos puede aportar el entrenamiento psicológico para mejorar el rendimiento. Es verdad que toda esta preparación se hace más necesaria en un nivel alto de competición, pero también es verdad que cada jugador en su nivel, puede poner algo de psicología en su desarrollo. Es cuestión de informarse y practicar.

Por último voy a mencionar un aspecto que trabajamos mucho en psicología del deporte y que sirve para cualquier nivel, incluido el de iniciación. Es el procurar estar satisfechos con lo que hacemos. Disfrutar, en este caso, del tenis de mesa. A veces sin ser muy conscientes de ello, los pensamientos extremistas y las actitudes rígidas, del tipo: “debería ganar”, “es absolutamente necesario que me clasifique”, “no lo conseguiré nunca”, “todo me sale mal”, hacen que suframos en algo que en principio debe ser gratificante. Hay que estar atentos y actuar con psicología para darle al tenis de mesa un valor añadido, en este caso de satisfacción.

Eduardo E. Lázaro Ezquerro
Psicólogo de la RFETM en el CAD Madrid

¿Para qué sirve la visualización?

La práctica en imaginación, llamada también visualización o ensayo mental, es una habilidad psicológica que consiste básicamente en reproducir mentalmente una experiencia en ausencia de estímulos externos. En concreto, los deportistas deben aprender a imaginarse situaciones reales, con amplitud y claridad necesarias para contemplar todos los estímulos relevantes; incorporando todos los sentidos (vista, oído, gusto, tacto, olfato y el propio movimiento corporal) que, en cada caso particular, sean apropiados para reproducir mejor la situación real, y preferiblemente, aunque no es imprescindible, desde una perspectiva interna (similar a la que tendría el deportista en una situación real) en lugar de externa (en la que el deportista sería un espectador que se observaría, a sí mismo, como si fuera otra persona) (J. M. Buceta, 1998)[i].

Es importante que con la visualización el jugador consiga imaginar la situación experimentando las sensaciones y pensamientos como si estuviera realmente viviendo la situación deseada.

La visualización es una fantástica herramienta cuerpo-mente que te libera de obstáculos para explorar toda una gama completa de experiencias del pasado, presente y futuro, permitiéndote mejorar tu juego, incluso cuando no estás en la pista (J. F. Murray, 2006)[ii].

Dada su eficacia, la práctica en imaginación se ha utilizado como técnica psicológica en numerosos ámbitos desde la psicoterapia hasta la formación y, por supuesto, en el deporte. Es curioso que su utilización se recomienda incluso en la formación en liderazgo para directivos de empresa basándose en los resultados exitosos obtenidos por muchos atletas que han utilizado el ensayo mental (Goleman, D., Boyatzis R. y McKee A., 2003)[iii]. Estos mismos autores señalan que la investigación cerebral realizada al respecto ha demostrado que la visualización detallada activa los mismos circuitos neuronales que se ponen en marcha cuando estamos realmente implicados en la actividad en cuestión. Es decir, la visualización mental de una determinada secuencia contribuye a fortalecer los nuevos circuitos cerebrales.

Pero también debemos tener en cuenta que esta técnica como cualquier habilidad psicológica deportiva requiere un aprendizaje previo y, lo más importante, un entrenamiento continuado, para poder sacarle partido a su utilización.

Podemos hacer la visualización con una perspectiva interna en la que el jugador se imagina a sí mismo dentro de su propio cuerpo experimentando las mismas sensaciones que sentiría en la situación real. El jugador es el protagonista de la acción.

También podemos utilizar la visualización con una perspectiva externa en la que el jugador se imagina a sí mismo desde la posición de un observador. La sensación es como si se estuviera viendo la acción desde fuera, como si la estuviera grabando con una cámara de video.

Si bien se suele decir que es preferible la visualización interna, cada deportista y dependiendo de para qué

la vaya a utilizar puede sentirse más cómodo con una u otra modalidad. Probando ambas es como mejor se podrá decidir cuál es subjetivamente, la más adecuada.

Los estudios han demostrado que la visualización interna es mejor cuando quienes la realizan tienen que hacer ajustes en respuesta a cambios que ellos ven, mientras que una perspectiva externa es mejor cuando se enjuicia el rendimiento de acuerdo con un criterio técnico (J. F. Murray, 2006)[iv].

En la práctica de la visualización, cuanto más vívidas sean las sensaciones, más fácil será llevar la imaginación a la práctica real. Se debe procurar que las imágenes, los sonidos y las sensaciones físicas se sientan con el mayor número y la mayor calidad de matices, incluidos los pensamientos positivos que queramos ensayar.

Al inicio, es conveniente realizar la práctica en imaginación en una posición cómoda, en un lugar donde se pueda estar relajado. También es conveniente acompañar la visualización con una respiración abdominal, profunda y lenta.

Para comenzar, se puede intentar imaginar sensaciones visuales, auditivas y táctiles, de situaciones muy conocidas, aunque no correspondan a la práctica deportiva. Por ejemplo se puede imaginar la vista de un paisaje que guste (ej. el mar), con su sonido característico (ej. sonido de las olas), y una sensación física que se recuerde (ej. el calor del sol en el cuerpo), además se puede añadir un pensamiento positivo (ej. ¡Qué bien estoy aquí relajado tomando el sol!). Para empezar sería suficiente. Es importante profundizar en la imaginación de matices, sensaciones, detalles, etc.

Cuando se domine la visualización de esta situación concreta, se pueden incluir otras situaciones en las que se vaya introduciendo otros elementos, personas, conversaciones, movimiento, etc. Llega el momento de imaginar situaciones específicas de tenis de mesa (ej. ejecutando un saque).

Poco a poco se va introduciendo más elementos, jugadas completas, incluso hasta completar un juego y quién sabe, se puede conseguir jugar un partido en imaginación. Recordemos que se debe ver, oír, sentir físicamente, como un juego efectivo, y acompañarlo de pensamientos positivos.

Al principio se puede utilizar la velocidad reducida, como a “cámara lenta”, para entrenar, pero el objetivo siempre será jugar en imaginación a la velocidad normal.

La práctica, es la clave. Cuando se domine la técnica, se puede utilizar, fuera de la mesa, en el entrenamiento y en la competición. Como se considere, según las necesidades de cada jugador, en versiones largas relajado, o en versiones cortas, incluso en los partidos.

Un aspecto importantísimo en la práctica en imaginación, es el control sobre las imágenes y pensamientos. Algunos jugadores tienen dificultad para conseguir imaginar una actuación eficaz, sin fallos y sin pensamientos negativos. Se puede practicar corrigiendo errores pasados e imaginando el futuro con una actuación eficaz y ganadora. Lo recomendable es imaginar una actuación perfecta y a la vez realista.

Una forma de practicar que algunos jugadores prefieren es combinar la visualización con el movimiento, de esa forma se centran mejor en las sensaciones físicas. Es una opción de práctica avanzada.

La práctica en imaginación puede utilizarse para preparar estrategias, aprender nuevas técnicas, mejorar la concentración y la confianza, y jugar con menos tensión. Además nos puede servir para corregir errores cometidos en el pasado, replicando competiciones anteriores, así como preparar competiciones futuras.

En líneas generales la práctica en imaginación puede ser de gran ayuda para los deportistas, con cualquiera de los objetivos siguientes (J. M. Buceta, 1998)[v]:

Ejecutar movimientos técnicos, para su adquisición y perfeccionamiento. Dirigir la atención a estímulos antecedentes discriminativos, para mejorar el comportamiento táctico.

Exponerse a las condiciones de la competición, para ensayar en ese contexto.

Preparar la actuación en competiciones concretas.

Repasar las conductas más prioritarias en los periodos previos a la competición.

Ensayar algunas conductas, justo antes de ejecutarlas.

Aprender otras habilidades psicológicas.

Anticipar dificultades psicológicas y ensayar las habilidades para controlarlas.

Provocar sensaciones positivas y asociarlas a estímulos potencialmente estresantes.

Analizar retrospectivamente, la actuación en una competición.

Eduardo E. Lázaro Ezquerro
Psicólogo de la RFETM en el CAR de Madrid

[i] BUCETA, J.M. (1998): Psicología del Entrenamiento Deportivo. Madrid: Dykinson-Psicología.

[ii] MURRAY, J. F. (2006): Tenis Inteligente. Como jugar y ganar el partido mental. Badalona: Paidotribo.

[iii] GOLEMAN, D., BOYATZIS R. Y MCKEE A. (2003): El líder resonante crea más. Madrid: Debolsillo

[iv] MURRAY, J. F. (2006): Tenis Inteligente. Como jugar y ganar el partido mental. Badalona: Paidotribo.

[v] BUCETA, J.M. (1998): Psicología del Entrenamiento Deportivo. Madrid: Dykinson-Psicología.

En ocasiones, cuando un jugador tiene un buen resultado a nivel nacional, se produce un cambio negativo ya que pueden sobrevalorar su nivel de juego y poner menos interés en el entrenamiento o en las competiciones locales. ¿Qué podemos hacer en estos casos?

En este tipo de comportamientos podemos tener en cuenta dos aspectos importantes:

1.- La importancia que dan los jugadores jóvenes a las cosas está muy influida por su entorno. Es decir si perciben que las competiciones nacionales son algo excepcional que les puede distinguir de los demás, tienen más riesgo de darles excesiva importancia y "creérselo", lo cual resulta negativo para su progresión y el entrenamiento diario. Por tanto se debe intentar normalizar el tema de las competiciones nacionales, como una oportunidad de demostrar el nivel alcanzado por el trabajo previo realizado en el entrenamiento y en las competiciones locales, y reforzar la idea de que lo importante para poder conseguir y mantener el éxito es el esfuerzo diario.

2.- También es importante metalizar a los jugadores de que su trayectoria deportiva va a depender más de lo que hagan en el día a día que de los éxitos puntuales. De esa forma se compagina la motivación de logro (buenos resultados en competiciones nacionales) con la de proceso (esfuerzo en el entrenamiento y resultados en las competiciones locales)

¿Cómo podemos motivar a los más jóvenes?

La motivación en deportistas jóvenes es probablemente el tema central de consulta que los psicólogos del deporte recibimos de los entrenadores.

¿Cómo conseguir que los deportistas rindan al nivel óptimo de que son capaces, cómo evitar el desánimo y persistir en el entrenamiento?

No está claro lo que motiva a las personas. Más bien, podemos hablar de lo que motiva a cada persona. De hecho, motivación se puede definir como el conjunto de variables sociales, ambientales e individuales que determinan la elección de una actividad, la intensidad en la práctica de esa actividad, la persistencia en la tarea y el rendimiento.

Los niños y jóvenes que se inician y tecnifican en un deporte como el tenis de mesa, pueden buscar satisfacción por el propio juego, complacer a sus padres, compartir actividad con amigos, no tener otras opciones, ..., la lista podría ser interminable. Lo que está claro es que, de una forma o de otra, muchos adultos, entre los que me incluyo, queremos que nuestros jóvenes hagan deporte y se diviertan con ello, cuanto antes mejor. Bien, entonces debemos encontrar un punto común de interés para que todos ganemos.

Algunos consejos para motivar a los niños y jóvenes a practicar deporte, propuestos por expertos, son los siguientes:

Proporcionar a los deportistas la oportunidad de experimentar éxito. Para conseguirlo será necesario plantearles actividades y ejercicios específicos y personalizados.

Incrementar la percepción de control de los deportistas haciéndoles partícipes del proceso de decisión y dándoles responsabilidades.

Utilizar el refuerzo positivo y la aprobación frecuentemente.

Establecer objetivos concretos y alcanzables, pero con un grado de dificultad que impliquen un reto.

Establecer un programa de entrenamiento entretenido y divertido.

En la base de la motivación puede estar el deseo de hacer y conseguir cosas, así como de obtener la aprobación de uno mismo y de los demás. Esto es lo que resume lo que tenemos que hacer si queremos jóvenes deportistas motivados:

“Logro y reconocimiento, en un ambiente agradable y gratificante.”

Sin embargo, en la práctica, no parece que siempre se tengan en cuenta estas premisas en las técnicas de entrenamiento que se utilizan con los jugadores más jóvenes.

Favorecer la consecución de resultados. Para favorecer el logro es fundamental hacer un planteamiento de objetivos adecuado y graduar los pasos para conseguir resultados de forma escalonada, dosificando la carga de estrés que supongan los nuevos retos. En esto, un punto fundamental es la confianza que el entrenador tenga en que el jugador lo va a conseguir. Lo que pensamos y sentimos, lo transmitimos, aunque no queramos, con nuestro lenguaje no verbal y esto, en positivo, tiene un efecto motivador importante.

Oportunidades para reforzar. Los entrenadores tienen muchas ocasiones para reforzar a los jugadores. Por ejemplo cuando realizan correctamente movimientos técnicos y mantienen la concentración. También, cuando se esfuerzan y ponen interés. O cuando se comunican con fluidez y manifiestan sus dificultades, sus intereses y sus opiniones. En muchos casos pueden tener conductas de colaboración espontánea o ser creativos en sus propuestas. Y muy importante, reforzar las conductas de autocontrol en situaciones difíciles para el jugador. Éstas y otras muchas oportunidades para reforzar al joven deportista deben ser aprovechadas por los entrenadores que les intentan motivar.

Ambiente agradable. Puede haber muchos más factores interesantes sobre la motivación de los jugadores más jóvenes, pero no quisiera terminar sin referirme a lo que considero fundamental, y es generar un ambiente agradable en el que predomine el buen humor, la sonrisa, sin gritos y gestos de rechazo. Si hay

gritos que sean de ánimo, con optimismo y, en general, hacer del tenis de mesa algo divertido.

Para reafirmar lo dicho hasta el momento, me remito a un interesante artículo de Alfonso Mandado y Pino Díaz de la Universidad de Vigo, publicado en la Revista de Educación*, en el que analiza los beneficios que el deporte puede aportar a los jóvenes y reflexiona acerca de los criterios y objetivos que deben guiar el deporte competitivo infantil y juvenil con el fin de hacer compatible el rendimiento deportivo con los principios psicopedagógicos y educativos, dando respuesta a preguntas de gran importancia:

¿Cómo hacer del deporte una fuente de autoestima y de superación personal? Crear una historia personal de experiencias exitosas es la base de nuestra autoestima. Para ello, los entrenadores deben planificar cuidadosamente los objetivos y actividades a los que serán expuestos los deportistas durante los entrenamientos. Sin ánimo de profundizar en la técnica de establecimiento de objetivos, las siguientes pautas generales resultarán interesantes para los entrenadores:

Planifica objetivos de dificultad progresiva, de modo que tu deportista pueda ir superando cada uno de los retos que le planteas. Lo mejor es que estas metas sean planteadas conjuntamente.

Anticipa las posibles dificultades que puedan aparecer. Para conseguir objetivos a largo plazo, hay que superar, a corto plazo, situaciones adversas.

Planifica objetivos cuya consecución dependa exclusivamente del propio deportista y su trabajo (objetivos de realización).

Nunca olvides que, para que el deportista perciba que va superando los objetivos planteados, debes también aportarle sistemas e instrumentos que permitan evaluar su progreso. Si estos pueden ser aplicados por el propio sujeto, mucho mejor.

¿Cómo hacer del grupo deportivo un contexto social gratificante para el deportista? Por último, no olvides que el deporte va más allá de la actividad física propiamente dicha. Los deportistas, sobre todo los jóvenes, encuentran en el grupo deportivo un contexto de socialización en el que adquieren valores y comparten experiencias. La planificación de objetivos y la aplicación de refuerzos deben tener en cuenta, no sólo la actividad individual del deportista, sino también el funcionamiento colectivo del grupo. Plantea objetivos colectivos cuya consecución dependa del trabajo cooperativo del grupo. No refuerces la individualidad, sino la producción grupal, de ese modo conseguirás crear un grupo cohesionado y que atraiga a sus miembros.

¿Por qué es tan importante la Inteligencia Emocional para alcanzar el éxito?

La mayoría de las teorías sobre el alto rendimiento y el éxito profesional y personal coinciden en algunos factores que podemos tener en cuenta a la hora de orientar y dirigir a los jugadores:

- Definición de objetivos
- Método y planificación
- Trabajo, esfuerzo y perseverancia

Sin embargo, siendo necesario todo lo anterior, no suele ser suficiente. Necesitamos funcionar con Inteligencia Emocional (IE).

El psicólogo Daniel Goleman una de las personas que más ha participado en el estudio y difusión de este concepto, define la Inteligencia Emocional de la siguiente forma:

“La inteligencia emocional es la capacidad de reconocer nuestras propias emociones y las emociones de los demás, de motivarnos a nosotros mismos, y de controlar nuestras emociones y las de los demás”

Así se ha comprobado que las emociones juegan un papel importantísimo en nuestra vida, ya que normalmente influyen en nuestras decisiones aunque no seamos muy conscientes de ello. Por tanto conocer nuestras emociones y controlarlas puede ser la clave para funcionar mejor. También es importante conocer las emociones de las personas con las que nos relacionamos.

De esta forma, el concepto de IE nos puede servir para marcar la pauta de desarrollo en aprendizaje del tenis de mesa.

Esquemáticamente los principales componentes de la inteligencia emocional son:

Autoconocimiento emocional (o conciencia de uno mismo). Se refiere al conocimiento de nuestras propias emociones y cómo nos afectan. Es muy importante conocer el modo en el que nuestro estado de ánimo influye en nuestro comportamiento, cuáles son nuestras virtudes y nuestros puntos débiles. En muchos casos, sabemos poco de nosotros mismos y esto es fundamental en el entrenamiento y en la competición, para intentar una mejora constante.

Autocontrol emocional (o autorregulación). El autocontrol nos permite no dejarnos llevar por las emociones del momento. Se trata de regular nuestro comportamiento distinguiendo lo que es producto del momento, de lo que perdurará en el tiempo. De esta forma no actuamos solamente por impulsos, sino que graduamos y dosificamos nuestra energía teniendo en cuenta nuestros intereses y propósitos. Todos sabemos que la pérdida de control siempre pasa factura en la práctica del tenis de mesa.

Automotivación. Dirigir las emociones hacia un objetivo nos permite mantener la motivación y fijar nuestra atención en las metas en lugar de en los obstáculos. En esto es necesaria cierta dosis de optimismo e iniciativa, de forma que seamos emprendedores y actuemos de forma positiva ante los contratiempos. Es necesario ser positivos, evaluar la realidad en los errores y seguir en la dirección de nuestros objetivos.

Empatía (o reconocimiento de emociones ajenas). Las relaciones sociales se basan muchas veces en saber interpretar las señales que los demás emiten de forma consciente o inconsciente, verbales y no verbales. El reconocer las emociones ajenas, nos puede ayudar a establecer lazos más reales y duraderos con las personas de nuestro entorno. Esto nos sirve para entenderlas e identificarnos con esas personas. Este factor, junto con el siguiente, es fundamental para que el jugador consiga unas buenas relaciones con su entrenador y sus compañeros, lo que le reportará satisfacción y mayores oportunidades de aprender.

Relaciones interpersonales (o habilidades sociales). Cualquiera puede darse cuenta de que una buena relación con los demás es una de las cosas más importantes para tener éxito. Y no sólo tratar a las personas que nos resultan agradables. Sino también tratar exitosamente con aquellos que están en una posición contraria u hostil. Esto es fundamental para sacar mayor rendimiento en los entornos de entrenamiento y competición.

En resumen la IE está formada por un conjunto de capacidades entrenables y, por lo tanto, mejorables que aportan un valor añadido y van a posibilitar las principales Condiciones para el éxito deportivo: objetivos, planificación, trabajo, esfuerzo y perseverancia.

¿Qué se puede hacer con los jugadores que les afecta demasiado cometer errores?

Cometer errores no nos gusta y nos hace sufrir. Y esto tiene que ser así. Entonces, ¿qué podemos hacer para cuando cometemos errores para seguir entrenando y mejorando? La clave está en cambiar el estilo con el que gestionamos los errores.

He oído a muchos jugadores que su problema es que se enfadan y desaniman mucho cuando fallan. Y eso les hace perder la concentración y la motivación ya sea entrenando o compitiendo.

En muchos casos descargan su enfado con el otro jugador, con la pala, con la mesa o con ellos mismos. Gritan, hacen gestos de desesperación y hasta pueden llorar. Es decir el sufrimiento del error se apodera de ellos totalmente. No consiguen separar el error del resto. Se produce una focalización negativa en la que sólo ven el error y lo aumentan magnificándolo e incluso pueden hacer valoraciones negativas sobre el futuro de forma totalmente pesimista en una cadena de pensamientos que terminan en: "Seguro que pierdo", "No lo voy a conseguir", "Soy malísimo", "No merece la pena", "No llegaré a nada", "No es justo" ... etc.

La solución a esto es poner al error en su sitio. Tomar distancia emocional y analizarlo. ¿Por qué se ha producido? ¿Cuándo se ha desencadenado? ¿Cómo se ha desarrollado? ¿Ha sido totalmente mía la

responsabilidad? Para pasar rápidamente a preguntas del tipo: ¿Qué puedo hacer para remediarlo?, ¿Cómo puedo actuar la próxima vez?, ¿Qué me falta para no tener más fallos así?, ¿Qué tengo pero no he usado en este fallo?, ... etc.

Es decir, no podemos librarnos del sufrimiento, pero sí podemos evitar instalarnos en él y pasar a hacer lo que más productivo resulte para nuestros objetivos.

Aceptar el error es asumir que no somos perfectos ni lo vamos a ser nunca, sabiendo que podemos intentar mejorar y que en nuestra mano está limitar las consecuencias de fallar o agrandarlas con un sufrimiento añadido innecesario.

Podríamos decir que el éxito depende, entre otras cosas, de cómo gestionemos nuestros fallos.

Podemos pensar que para mejorar necesitamos experiencia y que en la experiencia va incluido el error. Pero que esa experiencia con error nos da la posibilidad de seguir mejorando.

Alguien se imagina un entrenamiento o un partido de tenis de mesa sin errores por parte de los jugadores! Sería interminable, aburrido y, sobre todo, imposible.

Por eso, los entrenadores deben enseñar a sus jugadores a gestionar sus errores sin dejarse invadir por el sufrimiento y viendo oportunidad en el fallo. Oportunidad de aprender, de mejorar, de cambiar lo que no da resultado o de insistir en lo que falta. Con serenidad, con calma y con algo absolutamente necesario: "REALIDAD".

¿Para qué sirven las técnicas de relajación?

Está suficientemente demostrado en el ámbito deportivo que las diferentes técnicas de relajación son un excelente recurso para el autocontrol emocional y la regulación de la activación.

En la práctica del tenis de mesa es interesante poder regular la activación para responder con eficacia a esos estímulos cambiantes. Un exceso de activación puede disminuir el rendimiento. Además, en algunos casos una permanencia en un estado sobreexcitado puede repercutir negativamente en la salud.

Las situaciones de competición deportiva pueden generar niveles elevados de ansiedad y nerviosismo con alteraciones del funcionamiento psicológico, tales como una menor capacidad de concentración, una pérdida del foco atencional, un aumento de la ansiedad-estado o, desde el punto de vista somático, un incremento de la tensión muscular.

La relajación tiene un efecto de recuperación. Es decir contribuye a restablecer el equilibrio entre el nivel de activación requerido por la situación y el nivel excesivo de activación que se produce por reaccionar desproporcionadamente ante los estímulos estresores.

Así, el entrenamiento en relajación va a tener un efecto en el control de la activación a nivel fisiológico que se va a manifestar principalmente en un descenso de la activación cortical en el cerebro, también una disminución en la tensión muscular y diversos efectos sobre el Sistema Nervioso Autónomo (mejora de la respiración, disminución de la tasa cardiaca, mejor oxigenación celular y disminución de la presión arterial), además de otros cambios a nivel general del organismo (reducción en la liberación de adrenalina, colesterol y ácidos grasos, e incremento del funcionamiento del sistema inmunológico), entre otros. Además de estos efectos principalmente fisiológicos, estarían los psicológicos de sensación de calma y tranquilidad por la reducción de la ansiedad.

Estos beneficios pueden considerarse rentables en la práctica del deporte en general y del tenis de mesa en particular porque pueden servirnos en diversas situaciones. Por un lado el poder tener un nivel de ansiedad moderado y más adaptado a las situaciones cambiantes, puede ser útil a la hora de entrenar, en las relaciones interpersonales y a la hora de afrontar las obligaciones diarias. Además en situaciones puntuales y concretas sobre todo en competición o en otras situaciones difíciles estresantes, el poder controlar el nivel de activación para no desbocarnos o para conseguir recuperar la calma puede ser de gran utilidad. Por último las últimas investigaciones apuntan a que con el entrenamiento regular en

relajación, se produce un aumento de la capacidad cerebral de reaccionar adecuadamente a situaciones inesperadas, y esto en nuestro deporte es más que frecuente.

Con todo esto podemos asegurar que la práctica de las técnicas de relajación va a tener un efecto beneficioso, tanto a nivel general como en ocasiones específicas, en la práctica del tenis de mesa como técnica de autocontrol emocional y de regulación de la activación.

Vistas las ventajas y utilidades de practicar las técnicas de relajación en el tenis de mesa, cualquier entrenador se podría plantear el desarrollar un programa de entrenamiento en relajación para sus jugadores. La situación ideal es disponer de un profesional experto que se encargue de ello. Pero esto no siempre es posible, y concretamente en nuestro ámbito, puede que sea difícil. Entonces, ¿hasta qué punto un entrenador puede plantearse dirigir él mismo este tipo de programas y las sesiones de entrenamiento en relajación, para iniciar a sus jugadores en estas técnicas? En mi opinión es factible si sabe apoyarse en los recursos adecuados. No obstante, aquí se exponen algunas recomendaciones:

Para comenzar, lo más importante es estar convencido. Es difícil que podamos conseguir que alguien practique la relajación si no estamos nosotros convencidos de que es útil.

Es necesario tener una gran motivación. No es fácil conseguir que los jugadores practiquen la relajación, y de los que lo intenten al principio, serán pocos los que continúen con regularidad. Es necesario tener una gran tolerancia a la frustración, para seguir intentándolo.

Facilita mucho practicar uno mismo. No es imprescindible pero si el entrenador practica las técnicas de relajación podrá explicar mejor las sensaciones y lo más importante conocerá por propia experiencia sus beneficios.

Como en todo, objetivos, programa y evaluación. No se trata de hacer relajación de vez en cuando. Se trata de seguir un programa de entrenamiento para alcanzar unos objetivos con la consiguiente evaluación de resultados. También para esto nos podemos informar recurriendo a un experto o consultando bibliografía especializada.

Preparar las sesiones de relajación. Es importante crear un ambiente adecuado, explicar lo que se va a hacer y llevar el ritmo de la sesión de una forma relajada.

Es conveniente apoyarse en medios audiovisuales hechos por profesionales acreditados. Existen numerosos recursos (cintas, videos, DVD,s) en tiendas especializadas y en internet que nos pueden servir. Es importante informarse de la cualificación profesional y experiencia de los autores. Trabajar con grupos pequeños. Se saca más partido a una sesión de relajación si el grupo no supera las 6 u 8 personas. Es importante escuchar las experiencias de cada participante.