



INTERVENCIÓN PSICOLOGICA EN TENIS

TRES CASOS PRÁCTICOS

LA IDEA

- ❖ El intento de trabajo con padres.
- ❖ La demanda del entrenador de problemas específicos de los jugadores.
- ❖ El acuerdo de los padres y entrenador y la adaptación del psicólogo.

LA PRESENTACIÓN

(Colectiva)

- ❖ Introducción a la psicología del deporte y su contribución a la gestión del tenis e incidencia en el rendimiento deportivo.
- ❖ Experiencias previas negativas con psicólogos que desarrollaban tesis doctorales. Clarificación.

LA APROXIMACIÓN

- ❖ La primera sesión en consulta con cada jugador:
 - Preocupaciones y necesidades del jugador.
 - Presentación del plan de trabajo y dinámica a seguir a lo largo de la intervención.
 - Accesibilidad al psicólogo y privacidad de lo tratado.

- ❖ La primera sesión en consulta con el entrenador:
 - Preocupaciones y necesidades del entrenador.
 - Presentación del plan de trabajo y dinámica a seguir a lo largo de la intervención.
 - Accesibilidad al psicólogo y privacidad de lo tratado.

LA EXPLORACIÓN

- ❖ Cuestionario de Fortalezas y Debilidades:
 - Para el jugador
 - Para el entrenador
- ❖ La observación directa del psicólogo:
 - En partidos
 - En entrenamientos
- ❖ La interacción jugador entrenador y adherencia a las instrucciones/correcciones.
- ❖ La clasificación y ordenamiento de lo explorado:
 - Información abundante para trabajar a corto, medio y largo plazo.

HOJA DE DATOS DEL JUGADOR (para el jugador)

NOMBRE:

FECHA:

Fecha nacimiento

Edad

Categoría de competición

Ranking actual

Fecha inicio a clases de tenis

Fecha inicio a competir en tenis

CUALIDADES FISICAS

1. Cuales crees que son tu mayores fortalezas físicas
2. Qué ejercicios físicos te gusta hacer más
3. Cuales crees que son tus mayores debilidades físicas
4. Qué ejercicios físicos te resultan más molestos
5. En qué crees que deberías mejorar especialmente en lo físico para que mejorara tu rendimiento deportivo

CUALIDADES TECNICAS

1. Cuales crees que son tus mayores fortalezas técnicas
2. Cuales son tus golpes favoritos
3. Qué golpes consideras que te salen mejor
4. Cuales crees que son tus mayores debilidades técnicas
5. A que golpes tienes más manía o utilizas menos
6. Qué golpes consideras que no te salen todavía como quisieras
7. En qué crees que deberías mejorar especialmente en lo técnico para que mejorara tu rendimiento deportivo

CUALIDADES TÁCTICAS

1. Cuales crees que son tus mayores fortalezas tácticas
2. Cuales son tus jugadas favoritas
3. Qué jugadas consideras que te salen mejor
4. Cuales crees que son tus mayores debilidades tácticas
5. A qué jugadas tienes más manía o desapego
6. Qué jugadas consideras que no te salen todavía como quisieras
7. En qué crees que deberías mejorar especialmente en lo táctico para mejorar en tu rendimiento deportivo

CUALIDADES PSICOLOGICAS

1. Cuales crees que son tus mayores fortalezas psicológicas
2. Cuales son los aspectos psicológicos con los que más te gusta jugar o a los que más recurres
3. Cuales crees que son los aspectos psicológicos más importantes que ya dominas sin problema
4. Cuales dirías que son tus mayores debilidades psicológicas
5. Qué aspectos psicológicos son los que más malestar o rechazo te generan al trabajar con ellos
6. Qué aspectos psicológicos especialmente importantes para ti consideras que no dominas todavía como quisieras
7. En qué crees que deberías mejorar especialmente en lo psicológico para mejorar en tu rendimiento deportivo

Expón a tu manera en lo que crees que se debería trabajar especialmente más para mejorar en tu rendimiento deportivo porque no está suficientemente desarrollado.

Expón a tu manera lo que crees que se debería trabajar y utilizar más porque crees que se te da especialmente bien y que eso puede hacer que mejore tu rendimiento deportivo.

Expón a tu manera lo que crees que se debería trabajar especialmente más para mejorar en tu formación general como tenista.

Hoja de Registro de Fortalezas y Debilidades

Nombre _____ Edad ____ Categoría _____ Ranking _____ Fecha _____

AREAS

FORTALEZAS

DEBILIDADES

OBJETIVOS

Física			
Técnica			

AREAS

FORTALEZAS

DEBILIDADES

OBJETIVOS

Táctica			
Psicológica			

CONCLUSIONES Y DISCUSION DE DATOS

❖ Con cada jugador:

- Discusión de los datos obtenidos
- Elección de objetivos de trabajo

❖ Con el entrenador:

- Discusión de datos obtenidos
- Elección de objetivos de trabajo para cada jugador

EL CONSENSO

(Elección de objetivos)

- ❖ Elección de uno o dos objetivos como máximo por consenso de entrenador, jugador y psicólogo
- ❖ El control sobre objetivos paralelos en el jugador y el boicot al plan de trabajo
- ❖ Una alternativa que produce mejoría pero que no es infalible

INICIACIÓN AL TRABAJO PSICOLOGICO

- ❖ Las rutinas de descanso (90 segundos para pensar):
 - El refresco, aseo e hidratación.
 - La recuperación física: la respiración profunda.
 - Los balances o chequeo:
 - Físico
 - Técnico
 - Táctico
 - Psicológico
 - Las soluciones
 - La activación a la entrada en pista
 - Autoinstrucciones de activación psicológica y de ánimo

HOJA DE CONTROL DE RUTINAS PARA EL DESCANSO

Nombre _____ Fecha _____

Valora de 0 a 10 con qué frecuencia has realizado la tarea planificada y en qué grado crees que ha salido bien.

Semana del _____ al _____ del mes de _____

	Rutina	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb
RUTINAS PARA EL DESCANSO DE CAMBIO DE PISTA	Refresco, aseo e hidratación						
	Respiración profunda (Rec, tasa cardiaca)						
	Balance físico						
	Balance Técnico						
	Balance táctico						
	Balance psicológico						
	Soluciones físico						
	Soluciones técnico						
	Soluciones táctico						
	Soluciones psicológico						
	Orden de juego saque						
	Orden de juego resto						
	Activación piernas al entrar en pista						
	Autoinstrucciones de activación psicológica y de ánimo						

❖ Las rutinas de calentamiento:

- Activación piernas al entrar en pista
- Baile de piernas entre golpeo
- Chequeo técnica golpes que mejor se te dan
- Chequeo técnica golpes que peor se te dan
- Estudio golpes buenos del contrario
- Estudio golpes flojos del contrario
- Repaso técnica Volea
- Repaso técnica Smash
- Repaso técnica Globo
- Calentamiento brazo saque
- Calentamiento mecánica de saque (sin pensar en cuadro)
- Calentamiento dirección saque (cuadro)
- Calentamiento velocidad saque

Las rutinas de calentamiento

CALENTAMIENTO CON EL CONTRARIO

Activación piernas al entrar en pista							
Baile de piernas entre golpeo							
Chequeo técnica golpes que mejor se te dan							
Chequeo técnica golpes que peor se te dan							
Estudio golpes buenos del contrario							
Estudio golpes flojos del contrario							
Repaso técnica Volea							
Repaso técnica Smash							
Repaso técnica Globo							
Calentamiento brazo saque							
Calentamiento mecánica de saque (sin pensar en cuadro)							
Calentamiento dirección saque (cuadro)							
Calentamiento velocidad saque							

❖ Las Rutinas de inicio del partido:

- Planificación del punto según el saque que haga
- Planificación del punto según el saque que le hagan
- Activación piernas al entrar en pista
- Autoinstrucciones de activación psicológica y al entrar en pista
- Activación piernas entre puntos para el saque y visualización
- Activación piernas entre puntos para el resto
- Baile de piernas entre golpeo
- Reforzarse o animarse según el resultado del punto
- Respiración profunda (Rec, tasa cardiaca) entre punto y punto

UNA INTERVENCIÓN ESPECÍFICA (Tenista nº 2)

❖ La exploración general:

- Fortalezas y debilidades
- Los dos objetivos principales para el jugador
- Los dos objetivos principales para el entrenador
- Los dos objetivos principales para el psicólogo

❖ El consenso. La elección de dos problemas objetivo:

- Falta de competitividad cuando el juego no es bueno.
- Fuga del partido tras errores consecutivos o distanciamiento en el marcador. El problema empeora cuando el jugador se supone inferior.

Nombre

Edad

Categoría

Ranking

Fecha

AREAS

FORTALEZAS

DEBILIDADES

OBJETIVOS

Física	<ul style="list-style-type: none">• Destacaría la fuerza de su tren inferior.• La fuerza de piernas y la agilidad.	<ul style="list-style-type: none">• Falta de flexibilidad• La flexibilidad y la resistencia.• La resistencia anaeróbica.	<ul style="list-style-type: none">• El trabajo de fuerza ya está dando resultado.• Mejorar su flexibilidad.• Mejorar la flexibilidad.• Controlar y manejar la fatiga en los momentos intensos de juego.
<p>Visión del Entrenador</p> <p>Visión del Jugador/a</p> <p>Observación del Psicólogo</p>			
Técnica	<ul style="list-style-type: none">• Su derecha y servicio son sus mejores golpes técnicamente.• El saque y la derecha.	<ul style="list-style-type: none">• No tiene la habilidad necesaria para ejecutar el revés a dos manos. La falta de tensión en las manos, así como un final incompleto, hacen de su revés su golpe más débil.• Su revés a dos manos es el golpe que más problemas le da.• Revés liftado a dos manos.• No vuelve a tirar la bola cuando la lanza mal en el saque y le da de cualquier manera fallando primeros o comenzando el punto en precario porque empieza con un mal primero o va a un segundo entregado.• A medida que se cansa pierde salto en el saque, con lo que pierde altura y falla más primeros contra la red.• Flexiona mal a las bolas bajas.• En el saque, con frecuencia deja bajar demasiado la pelota al impactar y la estrella en la red.• En el resto de revés espera la pelota y no se lanza hacia ella.	<ul style="list-style-type: none">• Mantener más firme la terminación en el revés, así como un empuñado• Revés y volea.• Recoger y volver a tirar la bola en el saque cuando la lanza mal o baja.• Aprender a recuperar físicamente entre punto y punto y no perder el salto en el saque.• Automatizar la flexión en pelotas bajas.• Lanzarse sobre la pelota en el resto de revés.

AREAS

FORTALEZAS

DEBILIDADES

OBJETIVOS

<p>Táctica</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Montarse con su derecha y repartir con ritmo. • Saque abierto liftado. • Armar bien el ataque con la derecha. • Sacar duro y mandar con la derecha. • Cuando juega con intensidad acaba consiguiendo el punto casi siempre. 	<ul style="list-style-type: none"> • Es poco competitivo, con lo que no le da muchas vueltas a la táctica. Si las cosas no funcionan, juega más bien por impulsos que por planificación. • La defensa de revés liftado y los passing. • En ocasiones da la impresión de que no planifica los puntos y busca soluciones muy complicadas o que no vienen muy a cuento, como hacer defensas con golpes imposibles a los que llega tarde y muy forzado, o que le come la pelota, en vez de levantar la bola para que le dé tiempo a recuperar la posición y reiniciar el punto. • En otras ocasiones no hay golpes de aproximación en la elaboración del punto, sino que va a por el golpe ganador directamente. 	<ul style="list-style-type: none"> • En lo táctico lo tiene claro, eso no es un problema. Hay que encontrar las ganas siempre para aplicarlo. • Buscar continuamente su golpe de derecha, apoyándose en su primer servicio • La defensa de revés liftado. • Potenciar el saque, la derecha y la agilidad. • Encontrar el límite idóneo del escorado de derecha para no dejar demasiado descubierta la pista o dar un golpe muy forzado y darlo de revés liftado sin miedo. • Preparar los puntos y seguir un plan de juego según saque o reste en 1º ó 2º saque. • Intentar mantener la intensidad en el juego.
<p>Psicológica</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Destacar su tranquilidad. • No se desmotiva especialmente ante las derrotas. Las asume con naturalidad aunque sean dolorosas. • Buen carácter. Es muy fácil trabajar con él. • Me concentro bien y juego bien en los momentos importantes y con presión. • Aparenta ser receptivo a las correcciones y sugerencias y está atento a lo que se le propone. 	<ul style="list-style-type: none"> • Yo le reclamaría un poco más de actitud competitiva, se mantiene en ocasiones muy apático ante la adversidad, digamos que se deja ir. • Incapaz de revertir las situaciones complicadas. Nunca le he visto remontar un partido donde le invade la apatía. • Actitud demasiado negativa y me cuesta pelear cuando las cosas van mal. • Seguir luchando cuando todo está en contra. • Tiene miedo a jugar de revés, salvo cortado, y tiende a escorarse de derecha dejando toda la pista libre y dando golpes imposibles ganadores cuando se defiende. Parte de la idea de que su revés es inservible y no lo usa en situaciones en que el escorado de derecha es imposible dando golpes defectuosos o entregados. Además, le condiciona por completo tácticamente en su tenis y el contrario lo ve, quedando descubierta. • Se queja y protesta cuando falla. 	<ul style="list-style-type: none"> • Poder ser más ambicioso en aquellos partidos o momentos difíciles. • Inculcarle un poco más de competitividad. • Mejorar mi actitud demasiado negativa hacia una más positiva. • Afrontar el miedo al revés. Solo admitir que lo tiene limitado, no inútil. • Trabajar la motivación para seguir luchando. Olvidar lo sucedido y jugar punto a punto. Aprender a jugar un partido nuevo en cada juego y mentalizarse a jugar en términos de parciales cortos. • Suprimir las quejas y protestas cuando falla, no dar información al contrario y focalizar en el punto siguiente.

EL FALLO CONSECUTIVO

❖ La exploración del fallo consecutivo con supuesto inferior:

- Cuando me hundo en el partido empiezo a notar la ansiedad y me pide abreviar los puntos. /Me noto acelerado físicamente y es cuando acorto los puntos.
- Cuando me sale algo mal pienso en lo mal que estoy jugando, en lo que estoy fallando, me cabreo conmigo y entonces es cuando noto la ansiedad, la urgencia y la rapidez. /Me digo: ¡No metes una! ¡Vaya mierda de partido!
- Yo quiero jugar bien y mejorar y me apuro y me entra la ansiedad.
- En ese momento noto como mucha activación psicológica y que hago las cosas más rápido.
- No, al principio del partido esto nunca me pasa. Me pasa a medida que voy cometiendo errores en el partido y se equilibra o se pone desfavorable.
- Ahí intento pararme, meter bolas y recuperar confianza. /Sí, me cabreo mucho y, aunque me propongo pasar bolas, no soy capaz de hacerlo y abrevio y acabo el punto. /No sé lo que busco o pretendo haciendo eso. Simplemente me da rabia, me cabreo y pego.
- Cuando tengo fallos consecutivos abrevio los puntos. Lo hago aunque vaya ganando. El resultado influye, pero me influye más el que veo que fallo.

❖ La exploración del fallo consecutivo con supuesto inferior (continuación):

- Cuando tengo fallos consecutivos abrevio los puntos. Lo hago aunque vaya ganando. El resultado influye, pero me influye más el que veo que fallo.
- No sé por qué empiezo a fallar las bolas.
- Si me pasa al principio del partido puedo intentar remontar y tardo mucho en reaccionar. Pero si pasa por la mitad o al final del partido ya no reacciono.
- En el último partido (contra Álvaro Arias de Velasco) en que me pasó esto fallé varias derechas cruzadas seguidas y algún revés defensivo y me cabree. / Me decía: ¡Mete bolas! ¡No metes una! ¡Menudo desastre!
- Cuando me pasa eso me entra la rabia, me acelero y necesito pegarle fuerte a la bola. Si me das una bola anti estrés en ese momento la reviento. /Sí, en ese momento solo veo la bola y solo quiero pegar y pierdo el orden de juego. /En ese momento me tenso mucho físicamente y estoy como sobreactivado, mido mal los pasos dándolos muy largos. /Sí, me gustaría gritar o romper la raqueta pero no lo hago. /Sí, me noto muy agresivo.
- A veces, cuando estoy en un examen, como el de dibujo, y me quedo bloqueado me apetece gritar. / En ese momento me apetece dejarlo todo y pirarme o romper todo lo que tenga a mano.

❖ **La exploración del fallo consecutivo con supuesto inferior (continuación):**

- Jugando noto que estoy muy excitado y como los músculos muy tensionados, como que cada vez se tensionan más y veo que quiero ya hacerlo todo muy rápido.
- Visualmente, en ese momento, dejo de ver al contrario y las líneas del campo, solo veo la pelota y la raqueta y la idea de reventarla jugando como para ganar.
- Cuando estoy así, el movimiento en el saque lo hago más rápido y le pego a la bola según sube en vez de según baja.
- Estas situaciones solo me pasan en el partido. En entrenamientos me pasa pero con menos ira. Me cabreo conmigo. /Si, cuando también fallo en el entrenamiento también me voy del partido o del ejercicio que esté haciendo o de los puntos que esté jugando y hago lo mismo que en el partido, pero el entrenador lo ve, me manda pasar más bolas, corrijo y aprovecho las paradas para enfriar. /No, no sé enfriarme ni sé cómo. Intento respirar profundo (no conoce la respiración profunda), parar un poco, ir a la toalla.
- En los descansos el tema es peor porque me caliento la cabeza, no veo ni busco salida y me digo más barbaridades.

Hoja de Análisis Funcional en errores consecutivos y consecuencias

Nombre.....Tenista nº 2.....Semana del mes.....Mes.....Año.....

Día hora	Situación	Pensamientos, imágenes o recuerdos negativos o de preocupación	Reacciones físicas del cuerpo *	Estados de ánimo**	Pensamientos de afrontamiento o corrección adecuados o inadecuados	Comportamiento	Reacciones físicas y estado de ánimo posterior
	Varios errores consecutivos.	<ul style="list-style-type: none"> No metes una. Vaya mierda de partido. Estoy jugando fatal. Fallo muchísimo. No sé por qué empiezo a fallar. 	<ul style="list-style-type: none"> Ansiedad. Acelerado físicamente. Tensión muscular. Sobreactivado . Solo veo la bola y la raqueta. No veo al contrario ni las líneas. 	<ul style="list-style-type: none"> Cabreo. Ira. Rabia. Muy agresivo. 	<ul style="list-style-type: none"> Abreviar los puntos. Pegar duro. Hay que meter bolas. No metes una. Menudo desastre. Tengo que jugar bien. Tengo que recuperar confianza. Gritar. Romper la raqueta. No sé qué hacer. Intento respirar profundo (No sabe ni maneja la respiración profunda). Intento para el partido Intento ir a la toalla. 	<ul style="list-style-type: none"> Acelerado. Hago las cosas más rápido. Abrevio puntos. Pego duro. Pierdo el orden de juego. Mido mal los pasos. Doy pasos muy largos. Digo ¡Mierda! ¡Métela! Respiro algo profundo. Paro algo el partido. Voy algo a la toalla. 	<ul style="list-style-type: none"> Más ansiedad y activación. Más ira.
	En el saque				<ul style="list-style-type: none"> Romper la bola y sacar muy fuerte. 	<ul style="list-style-type: none"> Saco más rápido. Le pego a la bola según sube, no según baja. 	<ul style="list-style-type: none"> Más ansiedad y activación. Más ira.
	En el descanso	<ul style="list-style-type: none"> Me caliento más la cabeza. 	<ul style="list-style-type: none"> Más activación y tensión. 	<ul style="list-style-type: none"> Más enfado y más ira. 	<ul style="list-style-type: none"> Más deseo de pegar y abreviar. 	<ul style="list-style-type: none"> Sigo abreviando puntos y pegando más duro. 	<ul style="list-style-type: none"> Más ansiedad y activación. Más ira.
<p>* Dolores, opresión pecho, tensión muscular, agarrotamiento, cansancio, dificultad de desplazamiento, fatiga, taquicardia, dolor de cabeza, malestares en general, etc.</p> <p>** Tristeza, angustia, desinterés, irritabilidad, agobio, desesperanza, etc.</p>				<p>Observaciones:</p>			

Intervención ante la aparición de primeros errores recurrentes

- Tratar de evaluar el posible origen de los mismos:
 - Llegada tarde por baja activación.
 - Malas ejecuciones por activación excesiva con rigidez y torpeza de movimientos.
 - Mala ejecución mecánica de los golpes (mal cierre del golpe, entrada en exceso de la bola, etc.).
 - Precipitación al querer hacer un winner antes de lo adecuado o en una posición muy forzada más propicia a lo defensivo.
 - Pegar más duro a la bola de lo necesario.
 - Golpes de excesivo riesgo

Rutinas para el error consecutivo

		Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb
RUTINAS PARA EL ERROR CONSECUTIVO	Chequeo de activación óptima (activación/respiración profunda)						
	Chequeo mecánico del golpe (visualización +repetición gesto)						
	Chequeo de la precipitación (fijar un número mínimo de golpes antes de winner y meter bolas, no arregar)						
	Autoinstrucciones: “No estoy jugando con mi orden y ritmo habitual pero puedo ir recuperándolo poco a poco, aunque entregue algún punto”, “Si recupero mi orden vendrá la calma”, “Hazlo todo más lento”, “Mi juego en su sitio funciona”.						
	Chequeo de la fuerza de golpeo (graduación intensidad de – a + en cada golpe que se dé)						
	Preparar orden de juego del punto siguiente según saque o resto						
	Autoinstrucción de ánimo: “Vamos, estas situaciones se pueden superar haciendo lo adecuado”						

DESCUELGUE EN EL MARCADOR

❖ El descuelgue en el marcador:

- Con el fin de observar las reacciones del jugador en tal situación se le expuso a dos situaciones diferentes de hándicap en el resultado, pero contra un jugador de nivel similar en vez de inferior porque en ese momento no se disponía de otro. En cualquier caso, se considera que lo que pasara en esta situación sería empeorable en la situación de jugador inferior. Igualmente, se hizo lo mismo pero con el hándicap favorable en las mismas condiciones que tuvo antes el contrario. En la primera situación, se le puso como hándicap jugar un set en el que partía de una desventaja de 0-3 juegos en el set y de 0/30 en cada juego. En la segunda, no había hándicap de juegos en el set y el hándicap de tanteo por juego era solo de 0/15. Con independencia de quien sacara de los dos jugadores, en ninguno de los juegos logró remontar el resultado y solo en uno perdió en 30/40. Todos los demás juegos perdió por 15/40. Por el contrario, cuando él tenía el hándicap a favor ganaba siempre 40/15, excepto un juego que ganó 40/0 y otro que perdió en diuce sacando él.

- Explorado el jugador respecto a la experiencia se obtuvo la siguiente información:
 - Me costó mucho trabajo.
 - Aparentemente juegas normal pero no juegas normal. Al final acabas perdiendo los puntos y el juego.
 - Creo que fallo más cuando voy por debajo.
 - Al ir por debajo intento ganar el punto acortando el juego en un golpe (la misma solución inadecuada que da a los errores continuados), en un winner, y fallo más.
 - En el entrenamiento, no sentía rabia como en los partidos, donde antes de dar el golpe ya soy consciente que voy dar duro. En el entrenamiento con hándicap no me pasa eso, pasaba que no pensaba en el golpe que iba a dar ni en el orden de juego, solo pensaba en el resultado. Tenía un lío de resultados tremendo. Hubo un momento que no sabía a qué estaba jugando.
 - Sí, me cuesta más trabajo de lo que pensaba seguir mi orden de juego y no perderme en la concentración.
 - En la activación me notaba algo parado, sobre todo al resto. Movía las piernas como aparentando no hacerlo de verdad. De cabeza estaba como apijotado. / Pensaba en el resultado y en remontar pero no en el golpe ni en el orden de juego.
 - En el resto movía las piernas, pero por moverlas, sin energía, sin intensidad. Estaba como parado, como mirando el infinito sin que me sirviera para nada.
 - Si me cuesta mucho mantener la atención.

Intervención ante el descuelgue en el marcador

- Tratar de eliminar o contrarrestar los procesos que producen el error:
 - Activación de piernas si la activación es baja.
 - Respiración profunda para bajar el nivel de activación si esta es alta.
 - Visualización de la mecánica correcta del golpe si no fue buena y repetición de la mecánica antes de volver a jugar.
 - Establecer un mínimo de golpes o intercambios obligatorios antes de intentar un winner para reconducir el orden de juego habitual.
 - Darse autoinstrucciones de tranquilidad, orden y pausa: “No estoy jugando con mi orden y ritmo habitual pero puedo ir recuperándolo poco a poco, aunque entregue algún punto”, “Si recupero mi orden vendrá la calma”, “Hazlo todo más lento”, “Mi juego en su sitio funciona”.
 - Establecer una intensidad de golpeo graduada de menor a mayor a lo largo de ese peloteo obligatorio.
 - Autoinstrucción de ánimo: “Vamos, esto se puede superar si hago lo adecuado”, “Mi juego funciona cuando lo recupero”, etc.

- Chequear el nivel de activación y buscar el nivel óptimo mediante activación o relajación. “Respira profundo y baja la activación”/ “Mueve las piernas, baila entre golpeo y sube la activación”
- Tener presente que la focalización en el marcador y en los objetivos de resultado, lejos de disminuir la ansiedad, de dar ánimos y de optimizar la activación y la concentración, nos va a crear más problemas en esos aspectos y aumentar la precipitación y la toma de decisiones inadecuadas, incrementando el número de errores y un mayor alejamiento en el marcador. Autoinstrucciones: “Lo realmente importante es mi orden de juego, los puntos ya vendrán”, “No importa que pierda algún punto o que empiece perdiendo, el otro también tiene que hacer sus puntos”,
- Independientemente del resultado del primer punto de cada juego, focalizarse en el punto siguiente y en el orden de juego propio, confiar en él y en que tarde o temprano se vendrán los puntos y se remontará por la propia inercia del juego bien hecho. “Voy a empezar por un saque seguro/voy a empezar por un resto seguro”, “Voy a meter bolas y soltar el brazo”.
- Ante el automático de buscar winner inmediato para compensar, prolongar intencionadamente los punto durante un rato con un mínimo de golpes hasta que se normalice el orden de juego, aún a riesgo de perder algún punto o hacerlo más trabajoso de lo habitual. “Voy a meter N bolas antes de ir al ganador”.
- Buscar golpes fáciles y cómodos no forzando el riesgo. “Aprieta pero no ahogues”. “Si el golpe es complicado defiende”.

Rutinas para descuelgue en el marcador

		Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb
RUTINAS PARA EL DESCUELGUE EN EL MARCADOR	Chequeo de activación óptima (activación/respiración profunda)						
	Chequeo de la fuerza de golpeo (graduación intensidad de – a + en cada golpe que se dé)						
	Focalización en el orden de juego: “Lo realmente importante es mi orden de juego, los puntos ya vendrán”. “No importa que pierda algún punto o que empiece perdiendo, el otro también tiene que hacer sus puntos”,						
	Focalización en el punto siguiente: “Voy a empezar por un saque seguro/voy a empezar por un resto seguro”, “Voy a meter bolas y soltar el brazo”.						
	Freno del winner compensatorio: “Voy a meter N bolas antes de ir al ganador”.						
	Golpes fáciles y cómodos: “Aprieta pero no ahogues”, “Si el golpe es complicado defiende”.						
	Autoinstrucción de ánimo: “¡Vamos! Estas situaciones se pueden superar haciendo lo adecuado”						

OTRAS RUTINAS INCORPORADAS

- ❖ Rutinas periodo previo al partido:
 - Calentamiento pre partido
 - Chequeo pensamientos negativos o preocupación
 - Motivación (objetivos específicos sobre el partido)
 - Un proceso de preparación y mentalización del partido a jugar

Rutinas Previas al partido

		Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb
PREVIO AL PARTIDO	Calentamiento pre partido						
	Chequeo pensamientos negativos o preocupación						
	Motivación (objetivos específicos sobre el partido)						



❖ Rutinas de la noche anterior al partido:

- Preparación y repaso de lo que se va a hacer al día siguiente:
 - Repaso de las rutinas planificadas
 - Repaso de los diferentes órdenes de juego.
 - Repaso de las características del contrario si es conocido y ya se ha jugado contra él.
 - Planificación de estrategias para ese contrario concreto.
- Un proceso de mentalización

HOJA DE REGISTRO DE TAREAS PARTIDO Y ENTRENAMIENTO

Nombre Tenista nº 2 Fecha _____

Valora de 0 a 10 en qué grado has realizado la tarea planificada y en qué grado crees que ha salido bien.


		Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	
PREVO AL PARTIDO	Calentamiento pre partido							
	Chequeo pensamientos negativos o preocupación							
	Motivación (objetivos específicos sobre el partido)							
CALENTAMIENTO CON EL CONTRARIO	Activación piernas al entrar							
	Baile de piernas entre golpeo							
	Chequeo técnica golpes que mejor se te dan							
	Chequeo técnica golpes que peor se te dan							
	Estudio golpes buenos del contrario							
	Estudio golpes flojos del contrario							
	Repaso técnica Volea							
	Repaso técnica Smash							
	Repaso técnica Globo							
	Calentamiento brazo saque							
	Calentamiento mecánica de saque (sin pensar en cuadro)							
	Calentamiento dirección saque (cuadro)							
	Calentamiento velocidad saque							
	COMIENZO DEL PARTIDO	Planificación del punto según el saque que haga						
		Planificación del punto según el saque que le hagan						
Activación piernas al entrar en pista								
Autoinstrucciones de activación psicológica y al entrar en pista								
Activación piernas entre puntos para el saque y visualización								
Activación piernas entre puntos para el resto								
Baile de piernas entre golpeo								
Reforzarse o animarse según el resultado del punto								
Respiración profunda (Rec, tasa cardiaca) entre punto y punto								

		Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb
RUTINAS PARA EL DESCANSO DE CAMBIO DE PISTA	Retresco, aseo e hidratación						
	Respiración profunda (Rec, tasa cardiaca)						
	Balance físico						
	Balance Técnico						
	Balance táctico						
	Balance psicológico						
	Soluciones físico						
	Soluciones técnico						
	Soluciones táctico						
	Soluciones psicológico						
	Orden de juego saque						
	Orden de juego resto						
	Activación piernas al entrar en pista						
	Autoinstrucciones de activación psicológica y de ánimo						


		Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb
RUTINAS PARA EL ERROR CONSECUTIVO	Chequeo de activación óptima (activación/respiración profunda)						
	Chequeo mecánico del golpe (visualización +repetición gesto)						
	Chequeo de la precipitación (fijar un número mínimo de golpes antes de winner y meter bolas)						
	Autoinstrucciones: "No estoy jugando con mi orden y ritmo habitual pero puedo ir recuperándolo poco a poco, aunque entregue algún punto", "Si recupero mi orden vendrá la calma", "Hazlo todo más lento", "Mi juego en su sitio funciona".						
	Chequeo de la fuerza de golpeo (graduación intensidad de - a + en cada golpe que se de)						
	Preparar orden de juego del punto siguiente según saque o resto						
	Autoinstrucción de ánimo: "Vamos, estas situaciones se pueden superar haciendo lo adecuado".						

❖ La supervisión y corrección:

- Sesión un día al principio de cada semana con cada jugador
- Sesión un día al principio de cada semana con el entrenador
- El entrenamiento de los sábados
- Los partidos (óbserv. directa, video, notas, etc.)
- La supervisión de los partidos mediante las hojas de registro



❖ La cuantificación, trat. estadístico y la evaluación:

- Un intento de objetivar la intervención y su evaluación
 - Posibilidades de relación con la mejora del rendimiento deportivo
 - Posibilidades de relación con el resultado
- 

Resultados de la Autoevaluación de las Rutinas (de 0 a 10) del 6 de julio al 26 de septiembre de 2014

Bloques	Rutinas	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.
PREVIO AL PARTIDO	Calent_Prepartido	24	4,00	9,00	7,2917	1,51741
	Cheq_Pens_Negativos	24	2,00	9,00	6,2917	1,87615
	Motivación	24	3,00	8,00	4,6250	1,52693

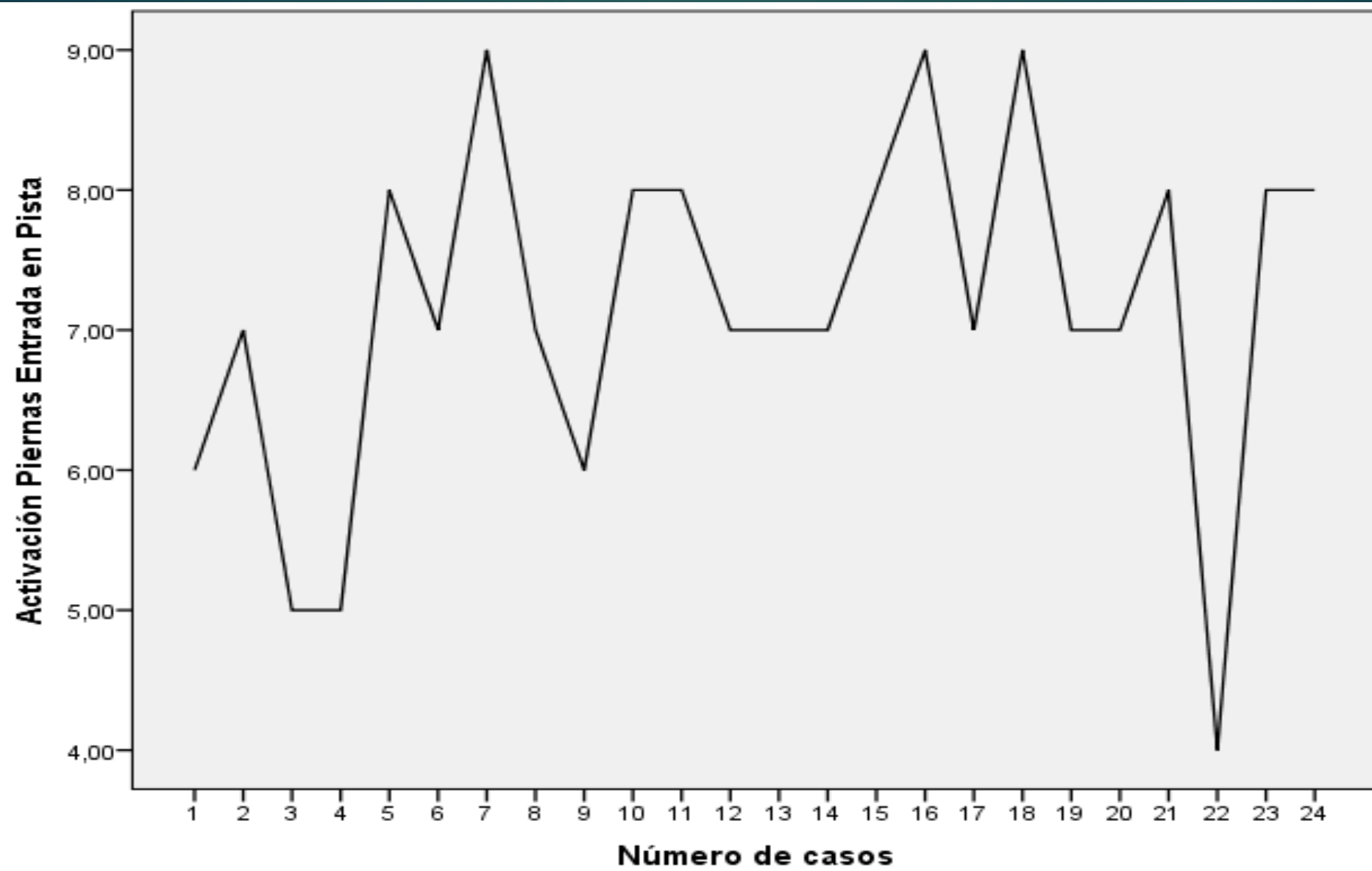
ADHERENCIA A LA INTERVENCIÓN

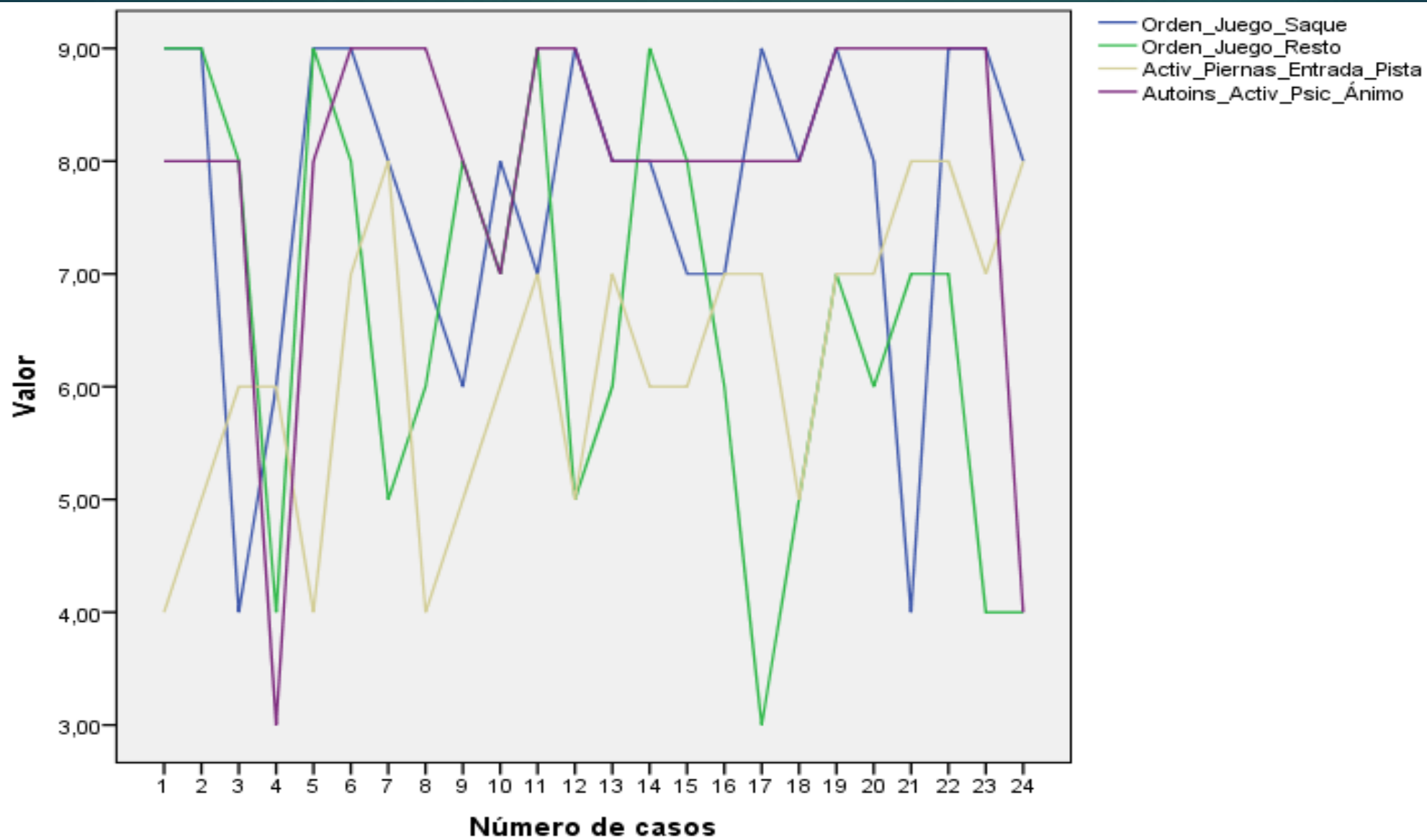
La media = Nivel de trabajo

La desv. Típica = regularidad

Bloques	Rutinas	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.
CALENTAMIENTO CON EL CONTRARIO	Activ_Piern_Entrada	24	4,00	9,00	7,1667	1,27404
	Baile_Piern_Golpeo	24	2,00	8,00	5,4583	1,50302
	Cheq_Golpes_Buenos	24	7,00	9,00	8,5000	,65938
	Cheq_Golpes_Flojos	24	4,00	9,00	7,0417	1,39811
	Cheq_Golp_Buenos_Contrario	18	7,00	9,00	7,9444	,80237
	Cheq_Golp_Flojos_Contrario	18	4,00	9,00	7,3889	1,61387
	Repaso_Volea	24	8,00	9,00	8,6667	,48154
	Repaso_Smash	24	7,00	9,00	8,3750	,64690
	Repaso_Globo	24	7,00	9,00	8,0000	,65938
	Calent_Brazo_Saque	24	7,00	9,00	8,5000	,65938
	Calent_Saque_Sin_Cuadro	24	7,00	9,00	8,6667	,56466
	Calent_Saque_Dirección	24	7,00	9,00	7,9583	,69025
	Calent_Saque_Velocidad	24	7,00	9,00	8,7083	,55003
COMIENZO DEL PARTIDO	Planif_Punto_Según_Saque	24	4,00	9,00	7,2083	1,44400
	Planif_Punto_Según_Resto	24	2,00	9,00	6,2500	1,82376
	Activ_Piernas_Entrar_Pista	24	4,00	8,00	6,7917	1,21509
	Autoins_Activ_Psic_Entrada_Pista	24	5,00	9,00	7,9583	,90790
	Activ_Piernas_Saque_Visualiz	24	4,00	9,00	6,8333	1,30773
	Activ_Piernas_Resto	24	5,00	9,00	7,0833	1,17646
	Baile_Piernas_Entre_Golpes	24	3,00	8,00	5,9583	1,45898
	Refuerzo_Anima_Según_Result	24	5,00	9,00	8,2917	,95458
	Resp_Profunda_Entre_Puntos	24	8,00	10,00	8,9583	,46431
RUTINAS PARA EL DESCANSO DE CAMBIO DE PISTA	Refres_Aseo_Hidrat	24	9,00	9,00	9,0000	,00000
	Respiración_Profunda	24	9,00	9,00	9,0000	,00000
	Balance_Físico	24	4,00	9,00	7,9583	1,42887
	Balance_Técnico	24	6,00	9,00	8,2083	1,06237
	Balance_Táctico	24	3,00	9,00	7,3333	1,57885
	Balance_Psicológico	24	8,00	9,00	8,5000	,51075
	Soluciones_Físico	24	2,00	9,00	8,1667	1,46456
	Soluciones_Técnico	24	4,00	9,00	7,0000	1,47442
	Soluciones_Táctico	24	3,00	9,00	6,3750	1,76469
	Soluciones_Psicológico	24	7,00	9,00	8,1250	,53670
	Orden_Juego_Saque	24	4,00	9,00	7,7083	1,48848
	Orden_Juego_Resto	24	3,00	9,00	6,6250	1,86063
	Activ_Piernas_Entrada_Pista	24	4,00	8,00	6,2500	1,29380
	Autoins_Activ_Psic_Ánimo	24	3,00	9,00	8,0000	1,50362
	N válido (según lista)	18				

- Posibilidad de seguimiento de cada rutina
- Posibilidad de seguimiento de cada bloque
- Posibilidad de comparación entre bloques
- Posibilidad de visión de la evolución
- Posibilidad de comparación entre jugadores ante las mismas rutinas





LOS RESULTADOS

Campeonato de Asturias Absoluto:

- Va con el nº 4 de ranking
- 6/2 - 4/6 - 6/1 en octavos (remonta)
- 6/2 - 5/7 - 6/3 en cuartos (remonta)
- 6/3 - 4/6 - 6/0 en semifinales (remonta)
- Pierde en la final 6/0 - 3/6 - 6/1 el 20 de julio de 2014 (remonta)

II CIRCUITO DE VERANO (una semana más tarde):

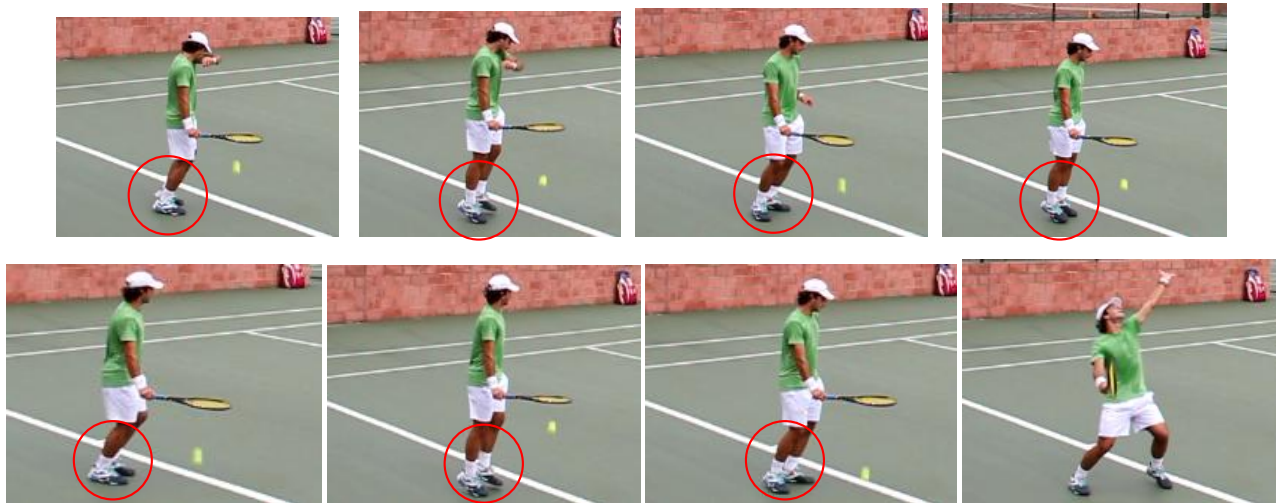
- Va con ranking nº 2 del torneo
- 6/1 - 6/0 en cuartos,
- 6/2 - 6/4 en semifinales
- Gana en la fina 6/0 - 6/4 (abandono contrario)

- Posteriormente ha estado enfermo con fiebre y no ha podido participar en más competiciones. En el momento actual, ha vuelto a entrenar y a retomar el trabajo de las rutinas

UN CONTRASTE



Ejemplo de ausencia de activación en el saque y posterior activación tras la intervención



Resultados de la Autoevaluación de las Rutinas (de 0 a 10) del 6 de julio al 26 de septiembre de 2014						
Bloques	Rutinas	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.
PREVIO AL PARTIDO	Calent_Prepartido	24	4,00	9,00	7,2917	1,51741
	Cheq_Pens_Negativos	24	2,00	9,00	6,2917	1,87615
	Motivación	24	3,00	8,00	4,6250	1,52693
CALENTAMIENTO CON EL CONTRARIO	Activ_Piern_Entrada	24	4,00	9,00	7,1667	1,27404
	Baile_Piern_Golpeo	24	2,00	8,00	5,4583	1,50302
	Cheq_Golpes_Buenos	24	7,00	9,00	8,5000	,65938
	Cheq_Golpes_Flojos	24	4,00	9,00	7,0417	1,39811
	Cheq_Golp_Buenos_Contrario	18	7,00	9,00	7,9444	,80237
	Cheq_Golp_Flojos_Contrario	18	4,00	9,00	7,3889	1,61387
	Repaso_Volea	24	8,00	9,00	8,6667	,48154
	Repaso_Smash	24	7,00	9,00	8,3750	,64690
	Repaso_Globo	24	7,00	9,00	8,0000	,65938
	Calent_Brazo_Saque	24	7,00	9,00	8,5000	,65938
	Calent_Saque_Sin_Cuadro	24	7,00	9,00	8,6667	,56466
	Calent_Saque_Dirección	24	7,00	9,00	7,9583	,69025
	Calent_Saque_Velocidad	24	7,00	9,00	8,7083	,55003
	COMIENZO DEL PARTIDO	Planif_Punto_Según_Saque	24	4,00	9,00	7,2083
Planif_Punto_Según_Resto		24	2,00	9,00	6,2500	1,82376
Activ_Piernas_Entrar_Pista		24	4,00	8,00	6,7917	1,21509
Autoins_Activ_Psic_Entrada_Pista		24	5,00	9,00	7,9583	,90790
Activ_Piernas_Saque_Visualiz		24	4,00	9,00	6,8333	1,30773
Activ_Piernas_Resto		24	5,00	9,00	7,0833	1,17646
Baile_Piernas_Entre_Golpes		24	3,00	8,00	5,9583	1,45898
Refuerzo_Anima_Según_Result		24	5,00	9,00	8,2917	,95458
Resp_Profunda_Entre_Puntos		24	8,00	10,00	8,9583	,46431

Estadísticos de rutinas durante los partidos						
Bloques	Rutinas	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.
PREVIO AL PARTIDO	Calent_Prepartido	11	7,00	9,00	8,4545	,68755
	Cheq_Pens_Negativos	11	5,00	9,00	7,2727	1,19087
	Motivación	11	4,00	9,00	7,9091	1,51357
CALENTAMIENTO CON EL CONTRARIO	Activ_Piern_Entrada	11	6,00	9,00	7,8182	1,16775
	Baile_Piern_Golpeo	11	6,00	9,00	7,5455	,93420
	Cheq_Golpes_Buenos	11	9,00	9,00	9,0000	,00000
	Cheq_Golpes_Flojos	11	6,00	9,00	8,4545	1,03573
	Cheq_Golp_Buenos_Contrario	11	6,00	9,00	8,7273	,90453
	Cheq_Golp_Flojos_Contrario	11	6,00	9,00	8,3636	1,20605
	Repaso_Volea	11	8,00	9,00	8,9091	,30151
	Repaso_Smash	11	8,00	9,00	8,9091	,30151
	Repaso_Globo	11	8,00	9,00	8,7273	,46710
	Calent_Brazo_Saque	11	9,00	9,00	9,0000	,00000
	Calent_Saque_Sin_Cuadro	11	9,00	9,00	9,0000	,00000
	Calent_Saque_Dirección	11	8,00	9,00	8,9091	,30151
	Calent_Saque_Velocidad	11	9,00	9,00	9,0000	,00000
	RUTINAS PARA EL DESCANSO DE CAMBIO DE PISTA	Planif_Punto_Según_Saque	11	6,00	9,00	8,0000
Planif_Punto_Según_Resto		11	4,00	9,00	7,0000	1,48324
Activ_Piernas_Entrar_Pista		11	6,00	9,00	8,0909	,94388
Autoins_Activ_Psic_Entrada_Pista		11	5,00	9,00	8,2727	1,27208
Activ_Piernas_Saque_Visualiz		11	6,00	9,00	8,0000	1,00000
Activ_Piernas_Resto		11	6,00	9,00	8,0909	,94388
Baile_Piernas_Entre_Golpes		11	6,00	8,00	7,4545	,82020
Refuerzo_Anima_Según_Result		11	6,00	9,00	8,4545	1,03573
Resp_Profunda_Entre_Puntos		11	5,00	9,00	8,4545	1,21356

UNA INTERVENCIÓN ESPECÍFICA (Tenista nº 1)

❖ La exploración general:

- Fortalezas y debilidades
- Los dos objetivos principales para el jugador
- Los dos objetivos principales para el entrenador
- Los dos objetivos principales para el psicólogo

❖ El consenso. La elección de dos problemas objetivo:

- Activación psicológica limitada al comienzo del partido a pesar de hacer un buen calentamiento físico y técnico.
- También tiende fácilmente a pasarse a la impaciencia, al agarrotamiento y a la hiperactivación, sobre todo si el resultado va adverso y con alguien que considera de menor nivel tenístico. Tiende a estar muy pendiente del resultado.

Hoja de Registro de Fortalezas y Debilidades

Nombre Tenista nº 2
 Edad 17
 Categoría Junior
 Ranking 34?
 Fecha 04-03-2014

ÁREAS	FORTALEZAS	DEBILIDADES	OBJETIVOS
Física	<ul style="list-style-type: none"> • Su mayor fortaleza física reside en la velocidad-agilidad. En pista es muy rápido. • Velocidad y resistencia <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: 80%; text-align: center;"> <p>Visión del Entrenador</p> <p>Visión del Jugador/a</p> <p>Observación del Psicólogo</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> • Bastante completo. Debería mejorar su fuerza de tren superior y la flexibilidad. • La fuerza • Cuando tiene fatiga o asfixia no sabe frenar el partido ni aprovechar el tiempo interpuntos para recuperar. • Al descanso se levanta antes de tiempo y no aprovecha para recuperar físicamente, reflexionar y animarse. 	<ul style="list-style-type: none"> • Estamos dedicando tiempo a hipertrofiar su tren superior. • Aumentar la fuerza. • Empezar con la activación adecuada, ni muy excesiva ni muy relajada. • Aprender a recuperar físicamente en descansos y tiempos interpuntos.
Técnica	<ul style="list-style-type: none"> • Su revés a dos manos y su volea son sus mejores golpes técnicamente. • El revés y la volea. • Soy hábil. • Consigue puntos increíbles 	<ul style="list-style-type: none"> • La falta de velocidad de mano en el golpe de derecha hace que sea su golpe más débil. No es capaz de mover la raqueta con la suficiente aceleración. • La derecha y el saque. • Tiene un revés paralelo muy bueno pero raramente lo usa y lo juega muy blando. • En el saque, las bolas que van a la red lo hacen por impactar muy abajo, deja caer mucho la bola y no estira el brazo. • En el 2º saque se le van largas por sacar con miedo y blando no cerrando la mano y la bola le vuela. • Tanto el 1º como en el 2º saque que se le van largos, la bola le vuela. 	<ul style="list-style-type: none"> • El servicio es un golpe que encaja perfectamente en este capítulo. No hay motivos técnicos relevantes para que tenga tantos problemas con el saque. En muchos momentos es incapaz de meterla. (Probablemente el miedo y la inseguridad hace que modifique la buena técnica que tenga al sacar) • En su golpe de derecha es donde más modificaciones técnicas necesita. No es casualidad que sea su peor golpe. Debe mantener el golpe más pegado al cuerpo, así como no aletear la mano y hacer un agarre más firme. • La volea y el saque. • Procurar empezar el partido sin fallos. • El jugador sigue preocupado por la volea, que según su entrenador maneja muy bien, y no se ocupa de la derecha, tan necesaria en el tenis para mandar, tomar la iniciativa o hacer ganador, no sé si por decisión de él o del entrenador.

ÁREAS	FORTALEZAS	DEBILIDADES	OBJETIVOS
<p style="text-align: center;">Táctica</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Saque y red (necesidad de mejorar la potencia del servicio para mejorar la efectividad) • Revés invertido en diagonal • Resto de revés en el lado de la ventaja, anticipando el bote, puede decidir ir a la red o presionar y recular. • Jugar de forma agresiva. • Golpear de revés y subir a la red. 	<ul style="list-style-type: none"> • Le cuesta aferrarse a su patrón ganador y empieza los partidos demasiado frío, independientemente de que el calentamiento que haga sea extenso. • Tarda mucho en ajustarse a su esquema de juego. Muchas veces especula con la forma de jugar. • Precipitarse. A veces fallo puntos por querer ganar rápido. • Jugar en el fondo de la pista pasando bolas. • No queda claro si pasar bolas es percibido como una debilidad (que debería ser más agresivo y tomar la iniciativa) o si lo es el no saber hacerlo cuando es necesario. • Raramente toma la iniciativa del punto salvo cuando hace saque y volea. • Le falta intensidad, tensión o pegada a sus golpes y el contrario juega cómodo, no siente su bola, no le hace daño y no mete miedo. • Tiene la oportunidad de tomar la iniciativa en muchas bolas pero no lo hace, especula. Hace golpes previsibles que ni presionan ni desplazan al contrario. • Predomina el juego de buscar la contra del contrario y la genialidad. • No marca el ritmo del partido ni da intensidad, potencia y colocación a los golpes, mover al contrario y elaborar el punto. • Es muy especulador. • Hace cortadillos para levantar bolas a ras de suelo en vez de hacer globos y reiniciar el punto y acaban en la red. • Hace dejadas sin venir a cuento cuando el contrario está dentro del cuadro y centrado con fácil llegada. Es tenis relajado y especulativo. • En ocasiones, por el mero hecho de meter el primer saque, aunque no desplace al contrario ni le saque al cuerpo, ya sube a la red y queda fácilmente desbordado. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sobre todo cerrar las jugadas en la red. Tiene una gran volea pero comete errores de bulto con bolas muy fáciles, muchas veces por buscar una opción más complicada. • Buscar más la red desde el principio. Tener claro que si tiene que jugar agresivo cometerá errores pero no puede salir a especular con la forma de jugar. • Empezar el partido con el rigor táctico de ser agresivo. • Sacar y subir a red. • Controlar los tiempos del partido. • Definir patrones de juego y seguirlos. • Intentar empezar los partidos con dos o tres ideas muy simples y ajustarse a ellas para ir metiéndose en el partido. • Pensar en la elaboración de los puntos según su saque o el del contrario y entrenar el desarrollo de esas secuencias. • Desarrollar continuidad en la intensidad de los golpes sin que sean ganadores pero que provoquen presión, que el contrario note tensión.

AREAS	FORTALEZAS	DEBILIDADES	OBJETIVOS
<p>Psicológica</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tiene algo muy importante, es que le apasiona el tenis, es ambicioso y no tiene complejos. • Acepta el trabajo con ganas y siempre está dispuesto a escuchar. (¿hace caso realmente o es terco y no hay adherencia a las instrucciones?). • Intentarlo hasta el final. • Me levanto de las derrotas, normalmente tras el partido. De las duras al día siguiente. • Me gusta aprender de los que son mejores que yo, sobretodo mentalmente. Miro los rituales de los profesionales. • No me importa sufrir para conseguir las cosas. • Lucha todos los puntos aunque no tenga posibilidades y no se abandona a la desmoralización o derrota hasta el final del partido. • Es muy deportivo y no entra en polémicas o discusiones ni en provocaciones. • Juega muy metido en su mundo. Puede conseguir una gran concentración en el juego y en sí mismo. Cuando se pierde eso es un inconveniente porque no sabe retomarse y queda muy ensimismado en su contrariedad e ira. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sus ganas de hacerlo bien le generan mucha ansiedad en el partido (lo ha mejorado mucho). Le cuesta mucho empezar enchufado en el partido y sube su nivel según avanza el partido. • La relajación (ausencia de tono o motivación). • Tardo en meterme en el partido. • Me pongo nervioso en los saques importantes y pierdo la concentración y hago dobles faltas (break, cerrar set, cerrar partido, al comienzo del partido). Más con el 2º saque. • En los partidos fáciles no juego al 100%. Sé que voy a ganar y se me complican los partidos. • En partidos igualados pienso mucho en ganar o perder y en el resultado. • La ansiedad cuando le remontan. • Fallo bolas fáciles por relajarme y no concentrarme, en especial la bolea. • No tengo rituales elaborados ni sé cuáles debo elaborar. • Si sufro y no consigo las cosas me decepciono pero controladamente. • Me desestabilizo si voy ganando con holgura y me igualan. • La ansiedad de ganar hace que me precipite a veces, lo hago mal y me enfado conmigo, grito y pierdo en la oportunidad perdida. No consigo centrarme en el siguiente punto. • Se contraría mucho durante el juego, se critica a sí mismo en voz alta, se habla mal, se insulta, tiene explosiones de ira, tira la raqueta, golpea la raqueta y termina el partido enfadadísimo si pierde y cabreadísimo. Nunca se anima. ni se le observan actitudes de autocorrección serena cuando se equivoca o le hacen un punto. Confunde ganadores o aciertos del contrario con errores propios. • Excesivamente pendiente del resultado que le va presionando progresivamente. • Su queja continua de los errores es una fuente continua de información para el contrario. • No sabe frenar el partido cuando le va mal, usar la toalla, no agota el tiempo de descanso, no tiene plan de recuperación física ni de reflexión en el descanso ni se autoanima. • Da la típica imagen de ¿cómo me puede estar pasando esto a mí? Cuando no le salen las cosas. • Da a entender que tiene una imagen de sí mismo muy superior a la de su capacidad real, o que demuestra, sobre la pista. 	<ul style="list-style-type: none"> • No domina la capacidad de activarse cuando es necesario. Le cuesta mucho encontrar su momento óptimo. • Mejorar su capacidad de encontrar ese nivel de activación óptimo nada más empezar el partido. • Salir enchufado desde la primera bola buscando un juego a la contra e intentando irse a la red con el segundo servicio del contrario como habitualmente hace con su primer saque. Aquí nos encontramos con el problema que tenemos con su saque de meter pocos primeros en ocasiones.. • Quitarle importancia a los resultados y fijarse más en el nivel de juego. • La relajación (falta de tono o activación para jugar). • La ansiedad. • Mantener la concentración durante todo el partido. • Manejar las idas y venidas del partido. Mantener la concentración. • Buscar un nivel adecuado de activación al comienzo del partido. • Estudiar los procesos mentales que interfieren en la buena ejecución del saque. • Intentar que el nivel de exigencia no baje tanto en los partidos fáciles aunque no se consiga un 100%. • Trabajar la invasión de pensamientos sobre resultado y su interferencia. • Analizar los procesos internos cuando le remontan para aprender a manejarlos. • Trabajo de activación y motivación en bolas fáciles y bolas trampa. • Elaboración de rituales para los descansos y para los tiempos entre puntos enfocados en la recuperación física, la reflexión-corrección y la autoanimación. • Analizar los momentos críticos de presión y desarrollar medios de manejo y control de esa presión. • Trabajar las expresiones y diálogos negativos consigo mismo, los insultos, las descalificaciones, las protestas y las quejas. • Trabajar los tiempos del partido, las ralentizaciones los acelerones. • No dar información al contrario sobre sus estados de ánimo y contrariedades. Controlar la expresión. • Buscar más expresividad y comunicación con entrenador y compañeros.

HOJA DE REGISTRO DE TAREAS PARTIDO Y ENTRENAMIENTO

Nombre Tenista nº 1

Fecha _____

		Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb
PREVIO AL PARTIDO	Actividad distracción-activación psico. pre partido						
	Calentamiento pre partido						
	Chequeo pensamientos negativos						
	Motivación (objetivos específicos sobre el partido)						
CALENTAMIENTO CON EL CONTRARIO	Activación piernas al entrar						
	Baile de piernas entre golpeo						
	Chequeo técnica golpes que mejor se te dan						
	Chequeo técnica golpes que peor se te dan						
	Estudio golpes buenos del contrario						
	Estudio golpes flojos del contrario						
	Repaso técnica Volea						
	Repaso técnica Smash						
	Repaso técnica Globo						
	Calentamiento brazo saque						
	Calentamiento mecánica de saque (sin pensar en cuadro)						
	Calentamiento dirección saque (cuadro)						
	Calentamiento velocidad saque						
	COMIENZO DEL PARTIDO	Planificación del punto según el saque que haga					
Planificación del punto según el saque que le hagan							
Activación piernas al entrar en pista							
Autoinstrucciones de activación psicológica y al entrar en pista							
Activación piernas entre puntos para el saque y visualización							
Activación piernas entre puntos para el resto							
Baile de piernas entre golpeo							
Reforzarse o animarse según el resultado del punto							
Respiración profunda (Rec, tasa cardiaca) entre punto y punto							

		Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb
RUTINAS PARA EL DESCANSO DE CAMBIO DE PISTA	Refresco, aseo e hidratación						
	Respiración profunda (Rec, tasa cardiaca)						
	Balance físico						
	Balance Técnico						
	Balance táctico						
	Balance psicológico						
	Soluciones físico						
	Soluciones técnico						
	Soluciones táctico						
	Soluciones psicológico						
	Orden de juego saque						
	Orden de juego resto						
	Activación piernas al entrar en pista						
	Autoinstrucciones de activación psicológica y de ánimo						

PREVIO AL PARTIDO

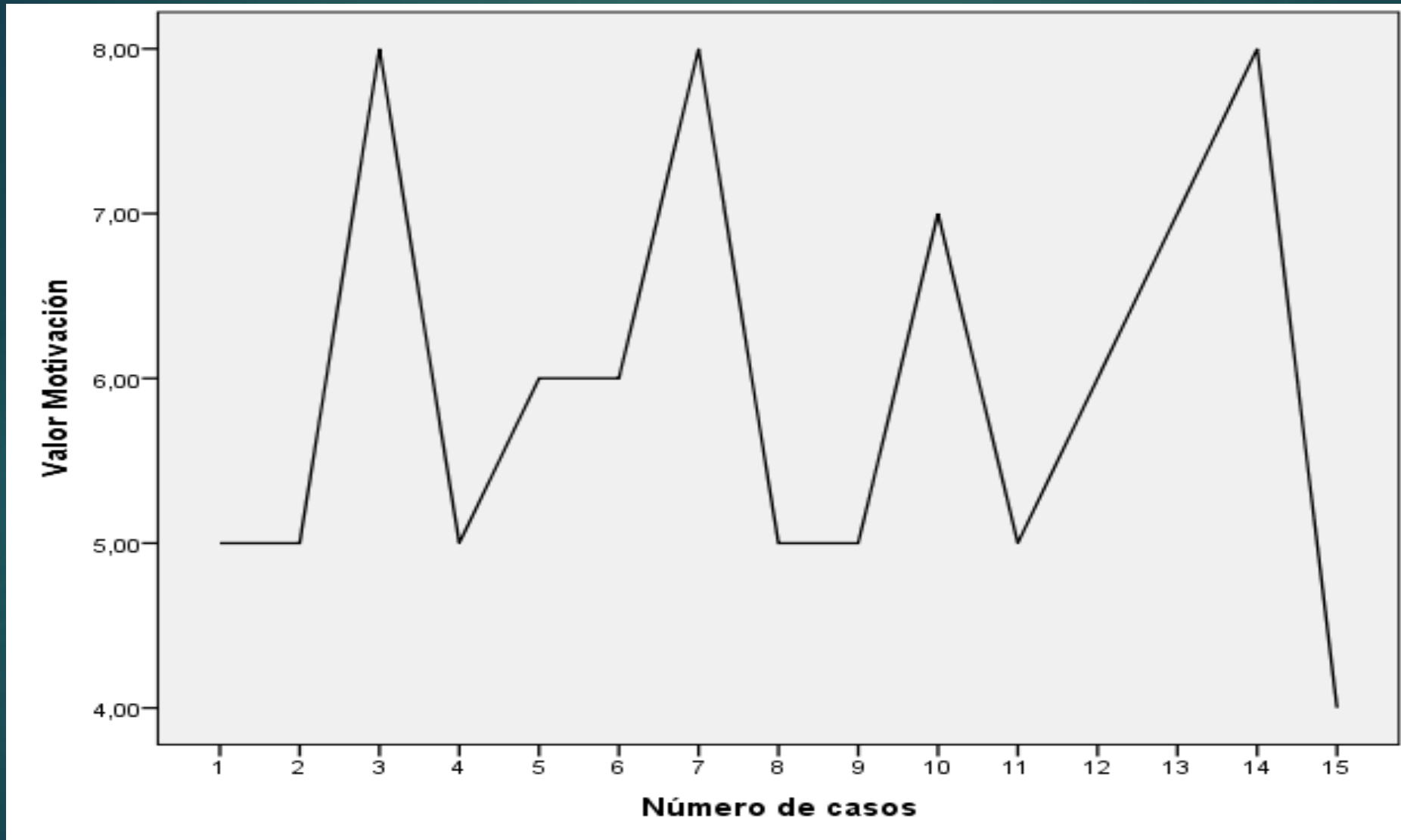
	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb
Actividad distracción- activación psico. pre partido (video juegos)						
Calentamiento pre partido						
Chequeo pensamientos negativos						
Motivación (objetivos específicos sobre el partido)						

Resultados de la Autoevaluación de las Rutinas (de 0 a 10) del 9 al 23 de junio de 2014					
Rutina	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.
Distrac_Activ	15	5,00	9,00	6,6000	,98561
Che_Pens_Negativos	15	6,00	8,00	6,8000	,67612
Calen_Pre_Partido	15	5,00	8,00	6,7333	,79881
Motivación	15	4,00	8,00	6,0000	1,30931
Activ_Pier_Entrada_Pist	15	5,00	8,00	6,3333	,89974
Baile_Golpeo	15	4,00	9,00	6,6667	1,17514
Chec_Golpe_Buenos	15	5,00	9,00	6,8000	1,56753
Chec_Golpe_Malos	15	4,00	9,00	6,5333	1,68466
Golp_Buenos_Contra	15	5,00	9,00	7,1333	1,30201
Golp_Flojos_Contra	15	5,00	9,00	7,0000	1,69031
Repaso_Volea	15	5,00	9,00	6,6667	1,17514
Repaso_Smash	15	,00	8,00	5,8667	2,06559
Repaso_Globo	15	5,00	9,00	7,2667	1,27988
Calent_Brazo_Saque	15	5,00	9,00	7,0667	,96115
Calent_Mequ_Saque	15	6,00	9,00	7,4667	1,18723
Calent_Direcc_Saque	15	5,00	9,00	6,8000	1,14642
Calent_Vel_Saque	15	5,00	10,00	7,2667	1,43759
Plan_Punt_Seg_saque	15	5,00	9,00	7,1333	1,35576
Plan_Punt_Seg_resto	15	5,00	9,00	7,0667	1,27988
Act_piern_Entr_Pista	15	5,00	9,00	7,1333	1,45733
Autoinst_Activa_Psic	15	5,00	9,00	7,0000	1,41421
Acti_Visua_Saque	15	4,00	9,00	7,0000	1,41421
Acti_resto	15	4,00	9,00	6,3333	1,34519
Baile_Inter_Golpe_II	15	3,00	9,00	6,4000	1,59463
Ref_Anim_Tras_Punt	15	3,00	9,00	6,6000	1,59463
Resp_Prof_Inter_Punt	15	4,00	9,00	6,9333	1,33452
Refres_Aseo_Hidrat	15	5,00	8,00	6,6667	,97590
Resp_Prof_Descanso	15	5,00	8,00	6,4667	1,06010
Balance_Físico	15	5,00	9,00	6,8000	1,26491
Balance_Técnico	15	4,00	8,00	6,4667	1,30201
Balance_Táctico	15	5,00	9,00	6,4000	1,35225
Balance_Psic	15	4,00	8,00	6,3333	1,17514
Solucc_Física	15	6,00	9,00	7,1333	,99043
Solucc_Técnica	15	6,00	9,00	7,4000	1,05560
Solucc_Táctico	15	5,00	9,00	7,3333	1,11270
Solucc_Psico	15	5,00	9,00	7,1333	1,24595
Orden_Juego_Saque	15	6,00	9,00	7,0667	1,03280
Orden_Juego_Resto	15	4,00	9,00	7,3333	1,58865
Activ_Entra_Pista	15	2,00	9,00	6,6000	1,76473
Autoins_Act_Psi_Anim	15	1,00	9,00	6,4667	2,13363

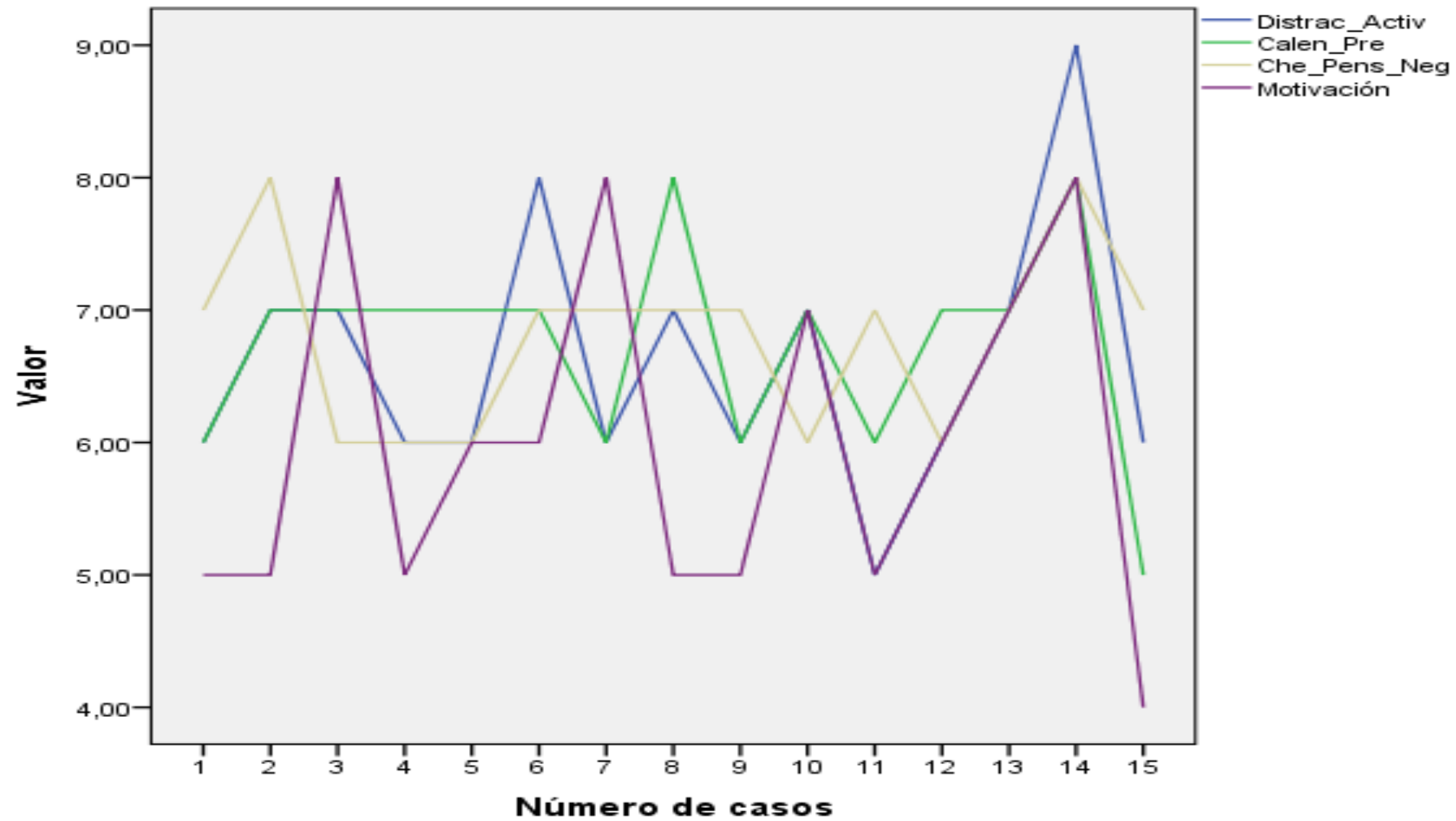
Estadísticos de la autoevaluación de las rutinas definidas



Ejemplo de Evolución de la rutina Motivación Previa al Partido



Ejemplo de evolución de un bloque de rutinas



LOS RESULTADOS

- ❖ Desde el punto de vista de la mejora de rendimiento, tanto el jugador como el entrenador manifestaron un cambio importante de actitud y funcionamiento en el comienzo de los partidos en competición así como de la no relajación y sostenimiento de la intensidad de juego en los diferentes sets, aún a pesar de tocarle en los sorteos de los cuadros de competición contrarios muy difíciles o de alto ranking.
- ❖ Los partidos fueron en Portugal y en provincias fuera de Asturias en campeonatos ITF y no fue posible hacer un seguimiento de observación directa por parte del psicólogo.
- ❖ Tanto jugador como entrenador hablan de una mejora importante en el saque, con entrada de más primeros, que cuantifican en torno a un 15%. Con respecto al resto observan una activación constante sin despistes. Informa también que ya consigue una nivel de activación mediante baile entre golpeo de 1 hora, a partir de la cual siente ya el cansancio y tiende a pararse más. Igualmente informa de una tasa de enfado durante el partido mucho menor, de un mayor control del mismo cuando se produce y de la desaparición de autoinsultos y voces.
- ❖ Este jugador acabó siendo becado por una universidad americana y marchándose a USA a primeros del mes de agosto, por lo que no se pudo desarrollar más ampliamente el trabajo planificado. El mes de julio decidió tomárselo de descanso tras la PAU y el proceso de papeleo con USA y dejó tanto de entrenar como de jugar. Se estudia la posibilidad de seguir trabajando con él desde la distancia vía Skype cuando esté más asentado y organizado en el nuevo equipo en USA, si él acepta.

UNA INTERVENCIÓN ESPECÍFICA (Tenista nº 3)

❖ La exploración general:

- Fortalezas y debilidades
- Los dos objetivos principales para el jugador
- Los dos objetivos principales para el entrenador
- Los dos objetivos principales para el psicólogo

❖ El consenso. La elección de dos problemas objetivo:

- Fugas de la concentración y pérdidas del orden de juego en el entrenamiento y en los partidos.
- Dificultad para seguir las instrucciones que se le dan o las correcciones que se le hacen. Dificultad de su sostenimiento cuando las empieza a seguir.

Hoja de Registro de fortalezas y Debilidades

Nombre Tenista nº 3

Edad 15

Categoría Cadete Ranking 38?

Fecha 04-03-2014

AREAS	FORTALEZAS	DEBILIDADES	OBJETIVOS
<p>Física</p>	<ul style="list-style-type: none"> Puede trabajar a alta intensidad sin fatigarse. Su capacidad anaeróbica es alta. <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>Visión del Entrenador</p> <p>Visión del Jugador/a</p> <p>Observación del Psicólogo</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> Necesario trabajo de fuerza en todas sus variantes, tanto de tren inferior como superior. Los trabajos de fuerza. No sabe ralentizar el juego ni aprovechar el tiempo interpuntos para recuperar cuando está axfisiado. No agota el tiempo de descanso en la silla ni marca tiempos de recuperación, reflexión y animación. 	<ul style="list-style-type: none"> Está muy verde en general, pero donde más debe mejorar es en su nivel de fuerza, especialmente su tren superior. Vamos con calma pero sin pausa, buscando en esta primera fase sentar una buena base para poder progresar sin lesiones. Nunca había trabajado físico, por lo que voy con mucho cuidado. Responde bien. En breve estará al nivel óptimo. Mejorar en la fortaleza muscular Aprender a gestionar la recuperación física en los descansos y en los tiempos interpuntos.
<p>Técnica</p>	<ul style="list-style-type: none"> Su mejor golpe técnicamente es su revés liftado a una mano. Buenos golpes desde el fondo tanto de derecha como de revés. La derecha desde cualquier punto de la pista. La derecha ganadora plana y el revés liftado cruzado. 	<ul style="list-style-type: none"> Las debilidades técnicas del jugador se encuentran en sus movimientos posteriores a los golpes. Se mueve en dirección opuesta a donde debería de salir después de cada golpe. Tampoco continúa la jugada después de un winner. A las bolas cortas llega caminando lo mismo ocurre en las bolas defensivas, etc. El primer servicio es bueno técnicamente pero su porcentaje es bajísimo. (Lo obvio no se discute, algo tiene que haber que no es detectado). La volea. Los golpes a los que tiene más manía son la volea y la dejada. Todavía no le sale bien el saque. Espera mucho la bola. Raramente va a su encuentro. Igualmente, cuando le come, le cuesta desplazarse hacia atrás. Le cuesta acomodar la distancia. Dificultad para agacharse a las bolas bajas. Pega muy estirado o dobla de bisagra, no baja de piernas. Cuando lanza mal la bola en el saque no la recoge y la vuelve a tirar. 	<ul style="list-style-type: none"> En su golpe de derecha armar la preparación más retrasada. El golpe de revés girar bien la mano en el final del golpe. Mejorar el primer saque y en la red.

AREAS	FORTALEZAS	DEBILIDADES	OBJETIVOS
<p>Táctica</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Jugadas ganadores en proceso de construcción. • No tengo fortaleza táctica. • La que mejor me sale es revés con peso y meterme de derecha ganadora. • Mi jugada favorita es cuando domino con mi derecha. 	<ul style="list-style-type: none"> • Al no tener las cosas muy claras confunde las prioridades dentro del partido. • Tiene bajones de criterio importantes debido a la relajación que suele experimentar cuando el resultado es favorable. • Como ya mencione su patrón de juego no está muy definido. Su mayor debilidad táctica viene determinada por el gran número de errores no forzados que produce (por mala ejecución técnica o por mala toma de decisiones?) • Mantener el nivel durante todo el partido. • Subidas a la red • Saque y bolea • Visión ingenua del juego. En ocasiones da por terminados puntos que aún no han sido completados dando por ganadores puntos del contrario que son recuperables o puntos propios después de un buen golpe que el contrario logra devolver y lo pillan por sorpresa o fuera de sitio por desactivación prematura. • No estudia al contrario ni anticipa sus movimientos para anticipar los golpes que le puedan hacer. • Está totalmente focalizado en dar su golpe duro y esperando, bien de derecha o revés. • Tiende a recorrer la línea de fondo sin hacer diagonales que recorten la trayectoria y llega tarde. No va a la bola, la espera. • Cuando debería hacer golpes defensivos o globos para recolocarse y reiniciar el punto tiende a hacer contrataques ganadores a base de golpes “imposibles”. • No aprovecha la asfixia y agotamiento del contrario moviéndolo. Está más preocupado de sus “supergolpes” (pegar muy duro). 	<ul style="list-style-type: none"> • Prácticamente tiene que mejorar en todo, no tiene un criterio claro aunque se le repite continuamente. • Su esquema de juego es sencillo: tirar con ritmo tanto de derecha como de revés e intentar hacer los puntos duros desde la primera bola manteniéndose estable tanto en el ritmo como en la frecuencia. Tiene que hacer el rodillo, pero es incapaz a día de hoy. Acabará desbordando a sus rivales porque puede tirar duro desde los dos lados. • Es importante que sea capaz de imponer un ritmo alto de peloteo durante todo el tiempo manteniéndose estable. El problema es que se despista enseguida y no es riguroso con los detalles (¿?) • Tener más criterio y rigor táctico. • Ayudarlo a definir patrones claros de juego y su interiorización. • Que su cabeza y el orden tenga más protagonismo en el táctica general que sus golpes, que parece que son los que mandan. • Ayudarlo a ver las debilidades del contrario y aprovecharlas.

AREAS	FORTALEZAS	DEBILIDADES	OBJETIVOS
<p>Psicológica</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tiene gran ilusión y pasión por el tenis, así es muy fácil. Muchas veces en exceso. Suelo ser sufrido dentro de la pista y no suelo tirar la toalla cuando me surgen dolores o contratiempos. No tengo ninguna cualidad psicológica especial con la que juegue o a la que recurra. Creo que voy dominando el miedo poco a poco. 	<ul style="list-style-type: none"> Muy inmaduro para su edad y a lo que nos dedicamos. Podemos decir que esa tremenda ilusión que tiene le genera muchos pájaros en la cabeza. Trabaja con intensidad pero con poca concentración. Le cuesta mucho respetar una táctica, golpea por impulsos y hay que repetirle muchas veces las cosas (poca adherencia a las instrucciones) En situaciones de ventaja se relaja. No mantiene la tensión y concentración durante todo el partido. Siempre tiene lagunas, sobre todo con el marcador a favor. No respeta las directrices y juega por impulsos. No es riguroso con la táctica. Necesita ser más duro de carácter. La falta de concentración. La presión en momentos puntuales la llevo mal. Sostener la concentración y tranquilidad en momentos claves. En entrenamiento, se pega con las instrucciones que le dan, se bloquea. Es habitual que falle la siguiente bola que juega o las dos siguientes. Es como si se desactivara. No hace caso de la corrección, no la sigue. Cuando le corrigen en entrenamiento pone cara de enfado o contesta mal en alguna ocasión. Cuando falla, en ocasiones, hace gestos de daño o queja. También suele bajar la cabeza y los hombros. No agota el tiempo de descanso en la silla ni marca tiempos de recuperación, reflexión y animación. Cuando está bajo de piernas y llega tarde no sabe activarse 	<ul style="list-style-type: none"> Sobre todo madurez hacerle ser mucho más objetivo y realista. Continuidad en el juego y concentración. Respetar las directrices y no jugar por impulsos. Ser más riguroso en la táctica. Ser mucho más duro de carácter. Mejorar la adherencia a las instrucciones y correcciones. Trabajar la capacidad de atención y focalización en el punto desde el principio hasta el final siguiendo un patrón de juego. Aprender a gestionar los descansos y momentos interpunos, bien para mantener la concentración y no irse o para volver si se fue. Reactivarse cuando se desconecta o está bajo de piernas.

HOJA DE REGISTRO DE TAREAS PARTIDO Y ENTRENAMIENTO TENISAT N°3

Nombre _____ Fecha _____

Valora de 0 a 10 en qué grado has realizado la tarea planificada y en qué grado crees que ha salido bien

		Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb
PREVIO AL PARTIDO	Calentamiento pre partido						
	Chequeo pensamientos negativos o preocupación						
	Motivación (objetivos específicos de realización y resultado para cada partido ante jugador "fácil")						
	Repaso objetivos y rutinas a desarrollar durante el partido						
CALENTAMIENTO CON EL CONTRARIO	Activación piernas al entrar						
	Baile de piernas entre golpeo						
	Chequeo técnica golpes que mejor se te dan						
	Chequeo técnica golpes que peor se te dan						
	Estudio golpes buenos del contrario						
	Estudio golpes flojos del contrario						
	Repaso técnica Volea						
	Repaso técnica Smash						
	Repaso técnica Globo						
	Calentamiento brazo saque						
	Calentamiento mecánica de saque (sin pensar en cuadro)						
	Calentamiento dirección saque (cuadro)						
	Calentamiento velocidad saque						
	COMIENZO DEL PARTIDO	Planificación del punto según el saque que haga					
Planificación del punto según el saque que le hagan							
Activación piernas al entrar en pista							
Autoinstrucciones de activación psicológica y al entrar en pista							
Activación piernas entre puntos para el saque y visualización							
Activación piernas entre puntos para el resto							
Baile de piernas entre golpeo							
Reforzarse o animarse según el resultado del punto							
Respiración profunda (Rec. tasa cardiaca) entre punto y punto							

		Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb
RUTINAS PARA EL DESCANSO DE CAMBIO DE PISTA	Refresco, aso e hidratación						
	Respiración profunda (Rec. tasa cardiaca)						
	Balance físico						
	Balance Técnico						
	Balance táctico						
	Balance psicológico						
	Soluciones físico						
	Soluciones técnico						
	Soluciones táctico						
	Soluciones psicológico						
	Orden de juego saque						
	Orden de juego resto						
	Activación piernas al entrar en pista						
	Autoinstrucciones de activación psicológica y de ánimo						

		Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb
RUTINAS PARA AMBURIENTO, RELAJACIÓN EXCESIVA, CONTRARIEDAD E IMPACIENCIA ANTE CONTRARIO DE "MENOR NIVEL"	Chequeo de activación óptima (activación/respiración profunda)						
	Repaso de objetivos de realización y de resultado						
	Focalización en el orden de juego: "Lo realmente importante es mi orden de juego, los puntos ya vendrán". "No importa que pierda algún punto o que empiece perdiendo, el otro también tiene que hacer sus puntos".						
	Preparación del punto siguiente según sea al saque o resto: "Recupera tu orden de juego"						
	Freno del winner impaciente: "Voy a meter N bolas antes de ir al ganador"						
	Golpes fáciles y cómodos: "Apríeta pero no abogues", "Si el golpe es complicado defiende", "Altura", "No apures líneas", "Cierra el golpe"						
	Autoinstrucción de ánimo: "¡Vamos! Estas situaciones se pueden superar haciendo lo adecuado"						

**RUTINAS PARA ABURRIMIENTO, RELAJACIÓN EXCESIVA,
CONTRARIEDAD E IMPACIENCIA ANTE CONTRARIO DE “MENOR
NIVEL”**

	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb
Chequeo de activación óptima (activación/respiración profunda)						
Repaso de objetivos de realización y de resultado						
Focalización en el orden de juego: “Lo realmente importante es mi orden de juego, los puntos ya vendrán”. “No importa que pierda algún punto o que empiece perdiendo, el otro también tiene que hacer sus puntos”,						
Preparación del punto siguiente según sea al saque o resto: “Recupera tu orden de juego”						
Freno del winner impaciente: “Voy a meter N bolas antes de ir al ganador”.						
Golpes fáciles y cómodos: “Aprieta pero no ahogues”, “Si el golpe es complicado defiende”, “Altura”, “No apures líneas”, “Cierra el golpe”						
Autoinstrucción de ánimo: “¡Vamos! Estas situaciones se pueden superar haciendo lo adecuado”						

**RUTINAS PARA ATENCIÓN, COMPRENSIÓN Y ADHESIÓN
DE INSTRUCCIONES Y SOLUCION DE DIFERENCIAS DE
CRITERIO EN ENTRENAMIENTO**

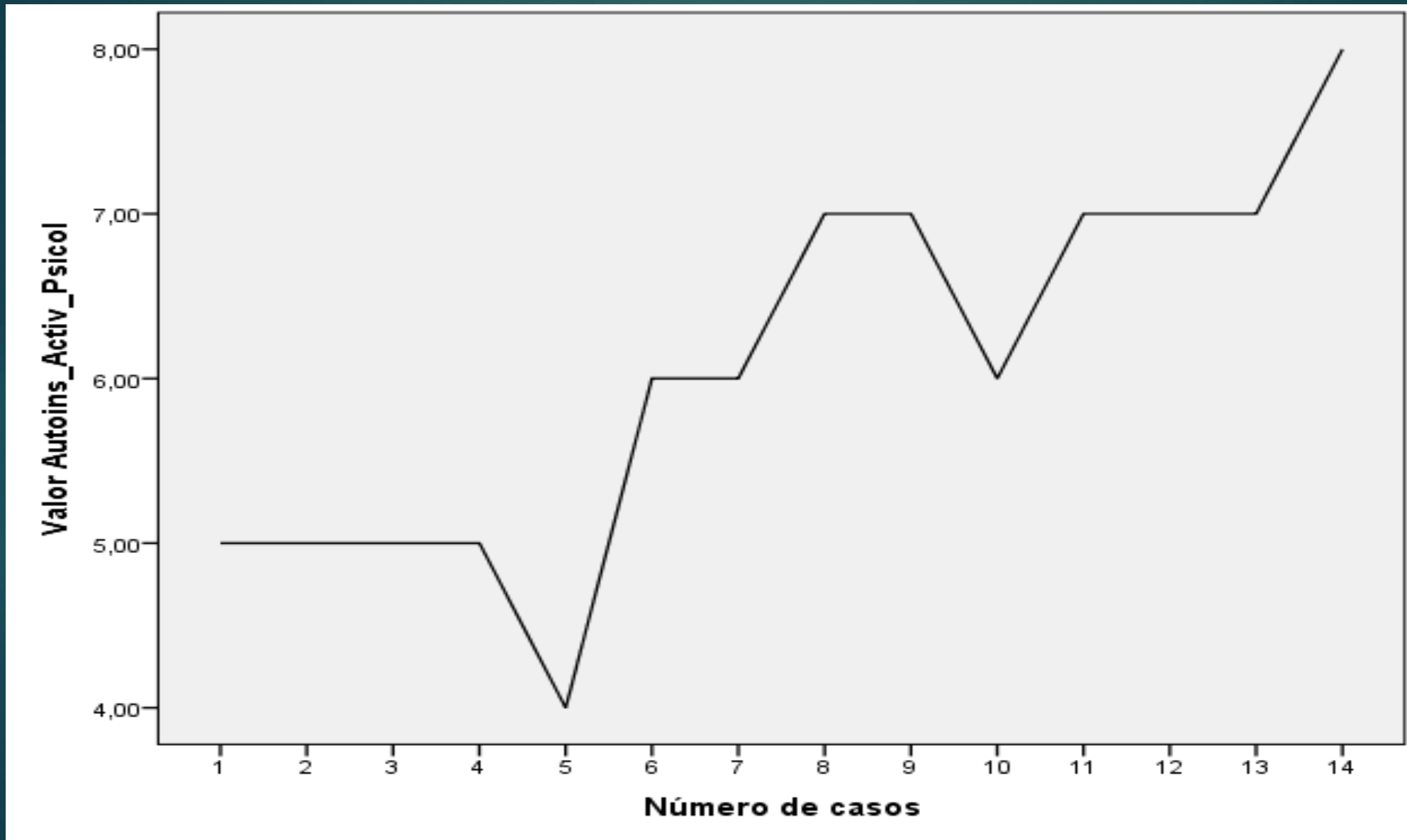
	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb
Repetir inmediatamente en voz alta (o en lenguaje interior) la instrucción						
Confirmar la comprensión de la instrucción al entrenador o pedir aclaración						
Preguntar finalidad del ejercicio si no se entiende						
Manifiestar el desacuerdo si existiera y poner un orden negociado con los entrenadores de los ejercicios						
Activación de piernas y psicológica de ánimo para activación optima						
Focalización en la tarea o ejercicio a realizar						
Autoinstrucción de ánimo: “¡Vamos! Estas situaciones se pueden superar haciendo lo adecuado”						

Resultados de la Autoevaluación de las Rutinas (de 0 a 10) del 29 de julio al 26 de septiembre de 2014

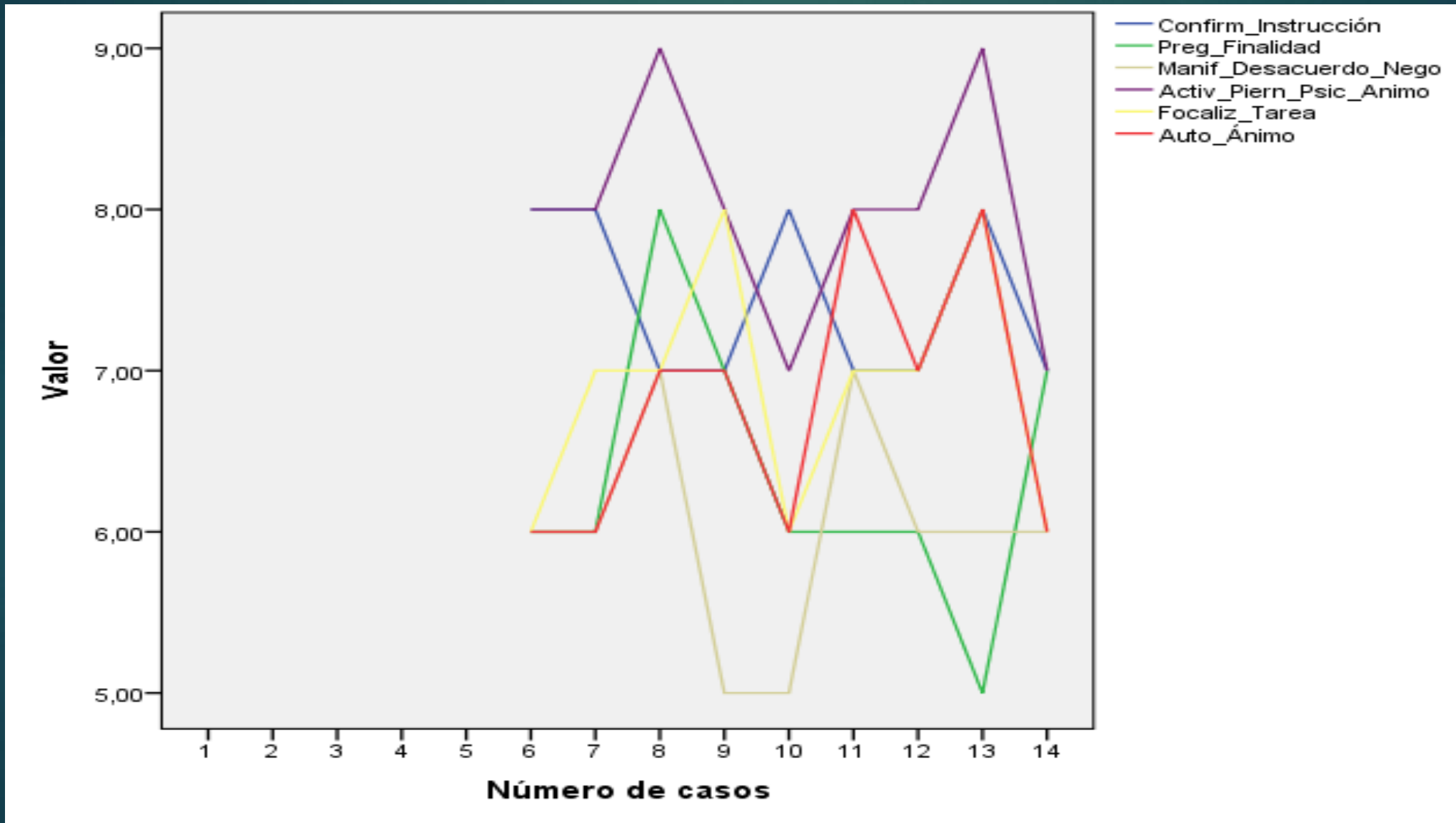
Bloques	Rutinas	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.
PREVIO AL PARTIDO	Calent_Prepartido	0				
	Cheq_Pens_Negativos	0				
	Motivación	0				
	Repaso_Obj_Rutinas	5	6,00	8,00	7,2000	,83666
CALENTAMIENTO CON EL CONTRARIO	Activ_Piernas_Entrar	14	7,00	9,00	8,1429	,66299
	Baile_Piernas_Golpeo	14	7,00	10,00	8,2143	1,05090
	Cheq_Golpes_Mejores	14	7,00	9,00	8,5714	,64621
	Cheq_Golpes_Peores	14	6,00	9,00	7,6429	,92878
	Cheq_Golp_Buenos_Contra a	6	5,00	8,00	6,6667	1,03280
	Cheq_Golp_Malos_Contra	6	5,00	7,00	6,3333	,81650
	Repaso_Volea	0				
	Repaso_Smash	0				
	Repaso_Globo	0				
	Calent_Brazo_Saque	0				
	Calent_Saque_Sincuardro	0				
	Calent_Dirección	5	7,00	10,00	8,2000	1,30384
	Calent_Valocidad	5	9,00	10,00	9,6000	,54772
	COMIENZO DEL PARTIDO	Planif_Según_Saque	14	6,00	9,00	7,7857
Planif_Según_Resto		14	7,00	9,00	8,1429	,77033
Atciv_Piernas_Entrar		14	6,00	10,00	7,7143	1,06904
Autoins_Activ_Psicol		14	4,00	8,00	6,0714	1,14114
Activ_piernas_Saque_Visu aliz		14	6,00	9,00	7,7143	,82542
Activ_Piernas_Resto		14	7,00	9,00	7,6429	,63332
Activ_Piernas_Entre_Golpe		14	7,00	9,00	8,1429	,66299
Ref_Anima_Según_Punto		14	6,00	8,00	6,6429	,74495
Resp_Prof_Entre_Puntos		14	4,00	8,00	6,3571	1,27745

Bloques	Rutinas	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.
RUTINAS PARA EL DESCANSO DE CAMBIO DE PISTA	Refres_Aseo_Hidrat	14	9,00	10,00	9,3571	,49725
	Resp_Profunda	14	7,00	10,00	8,4286	1,08941
	Balnce_Físico	14	6,00	9,00	7,7857	1,12171
	Balance_Técnico	14	6,00	9,00	7,6429	1,00821
	Balance_Táctico	14	6,00	8,00	7,2857	,61125
	Balance_Psicológico	14	5,00	9,00	6,7143	1,13873
	Soluciones_Físico	14	5,00	9,00	7,7857	1,62569
	Soluciones_Técnico	14	6,00	9,00	7,5714	,85163
	Soluciones_Táctico	14	5,00	9,00	7,4286	1,08941
	Soluciones_Psicológico	14	5,00	9,00	6,8571	1,46009
	Orden_Jueg_Saque	14	6,00	8,00	7,0714	,82874
	Orden_Juego_Resto	14	7,00	9,00	8,0714	,73005
	Activ_Pier_Entrada	14	7,00	9,00	7,8571	,66299
	Auto_Activ_Psic_Animo	14	5,00	8,00	6,2143	,89258
RUTINAS PARA ABURRIMIENTO, RELAJACIÓN EXCESIVA, CONTRARIEDAD E IMPACIENCIA ANTE CONTRARIO DE "MENOR NIVEL"	Cheq_Activ_Óptima	0				
	Respaso_Objeto_Rea_Resul	0				
	Focaliz_Orden_Juego	0				
	Prep_Punto_Siguiente	0				
	Freno_Winner_Impaciente	0				
	Gólpes_Fáciles	0				
	Autoins_Ánimo	0				
RUTINAS PARA ATENCIÓN, COMPRENSIÓN Y ADHESIÓN DE INSTRUCCIONES Y SOLUCIÓN DE DIFERENCIAS DE CRITERIO EN ENTRENAMIENTO	Rep_Inmed_Voz_Instrucc	9	4,00	7,00	5,1111	1,16667
	Confirm_Instrucción	9	7,00	8,00	7,4444	,52705
	Preg_Finazalidad	9	5,00	8,00	6,3333	,86603
	Manif_Desacuerdo_Negoci	9	5,00	7,00	6,0000	,70711
	Activ_Piern_Psic_Animo	9	7,00	9,00	8,0000	,70711
	Focaliz_Tarea	9	6,00	8,00	6,8889	,78174
	Auto_Ánimo	9	6,00	8,00	6,7778	,83333
	N válido (según lista)	0				

Ejemplo de evolución de la rutina “Activación psicológica al entrar en pista” lo largo de 14 autoevaluaciones



Ejemplo de evolución del bloque de “Atención y adhesión a las instrucciones” a lo largo de 7 autoevaluaciones



LOS RESULTADOS

Campeonato de Asturias Cadete:

- Va con el nº 2 de ranking del torneo
- 6/0 - 6/2 gana en octavos
- 6/1 - 6/2 gana en cuartos
- 6/3 - 6/2 gana en semifinales
- Pierde la final 3/6 - 1/6 el 27 de mayo de 2014 (se queja de haber jugado mal, de haber perdido su orden de tenis y de poderle la presión)

II Circuito de verano (torneo junior):

- 6/2 – 6/2 gana en cuartos
 - 6/0 – 6/0 gana en semifinales
 - Pierde en la final 0/6 – 0/4 del 27 de julio de 2014 con abandono por molestias en la espalda
-
- Ha habido rutinas y bloques que ha asumido y trabajado con facilidad y continuidad desde el principio mientras que otras han sido más tardíamente asumidos, más desigualmente o incluso no asumidos y trabajados todavía.
 - Cuando logra centrarse en sus rutinas y su plan de juego la interferencia de pensamientos sobre resultados es mucho menor o inexistente, lo que hace que su rendimiento sea mucho mayor.

UN CONTRASTE



Ejemplo de ausencia de activación en el resto y posterior activación tras la intervención

