

HABILIDADES PSICOLÓGICAS PARA LA MEJORA DEL RENDIMIENTO EN TENIS DE MESA

Juan Carlos López María Dolores

Sociedad Murciana de Psicología de la Actividad Física y el Deporte. Tenis de Mesa Cartagena

RESUMEN

Las características del tenis de mesa en cuanto a velocidad, precisión, escasa duración y elevada intensidad de los puntos, constantes cambios y continua toma de decisiones, necesidad de gran cantidad de horas de entrenamiento para su dominio, dificultad para dedicarse profesionalmente, etc., le hacen ser un deporte de altas exigencias, no sólo técnicas, tácticas y físicas, sino que también demanda una gran capacidad y resistencia mental si se quiere alcanzar cierto nivel de rendimiento. Tras una breve exposición del origen del tenis de mesa, y de cómo está organizada la competición actualmente, se describen las demandas psicológicas propias del tenis de mesa, tanto como especialidad deportiva en sí, como las diferentes situaciones específicas de la competición potencialmente desestabilizadoras, dejando en evidencia el margen de mejora que un deportista puede lograr a través de la preparación psicológica.

PALABRAS CLAVE

Tenis de mesa, rendimiento, habilidades psicológicas.

PSYCHOLOGICAL SKILLS TO IMPROVE PERFORMANCE IN TABLE TENNIS

ABSTRACT

The characteristics of table tennis about velocity, accuracy, short time and high intensity of the points, constants changes and continuous decision-making, the need for large amounts of training hours to command it, the difficulty to become professional, etc, make it a high demands sport, at technical, tactical and physical levels. In addition, it demands a high mental endurance capacity if to achieve a certain performance level is desiderable. After making a brief explanation about the origins of table tennis, and how the competition is organized nowadays, typical psychology demands in table tennis are described. Sport speciality as well as the several potential stressful situations in competition, have been taken into account showing evidences about the possibility of improving performance with psychological training.

KEYWORDS

Table tennis, performance, psychological skills.

Dirección de Contacto: jlclpumar@cop.es

Fecha de recepción: 06/02/09 Fecha aceptación: 15/07/09

INTRODUCCIÓN

Según la tradición más extendida, el tenis de mesa tiene sus orígenes en un club de tenis de Inglaterra, en la segunda mitad del siglo XIX (en torno a 1870), cuando un grupo de tenistas, no pudiendo jugar por la lluvia, improvisaron un juego similar al tenis sobre una mesa de billar. Durante las siguientes décadas, el juego adquirió una gran difusión, primero como juego recreativo (ej.: Gossima, Ping-Pong) y, posteriormente, ya en la década de los veinte, como deporte de competición, dándose la llamada "locura del ping pong", extendiéndose la competición desde Europa a todos los rincones del mundo, organizándose el primer Mundial y Congreso de Tenis de Mesa en 1926, naciendo en él la International Table Tennis Federation (ITTF).

Ya en los años cincuenta, se produce la irrupción de los japoneses, que introducen numerosas innovaciones, siendo en los sesenta cuando los chinos pasan a tener el dominio hasta la actualidad, destacando también otros países como Hungría, Suecia, Alemania, Corea o Francia. En 1988, en Seúl, el Tenis de Mesa pasa a formar parte de los Juegos Olímpicos de verano, lo que ha ocasionado un relanzamiento de este deporte en el mundo, siendo el deporte más practicado, con 202 países afiliados a la ITTF y más de 45 millones de jugadores federados, 25.000 de ellos en España. En la actualidad, como ha quedado patente en los Juegos de Beijing'08, China, sigue siendo la dominadora indiscutible, donde el tenis de mesa es el deporte más popular por encima de cualquier otro (lo practican más de veinte millones de jugadores), acaparando tanto la participación (chinos nacionalizados por otros países), como la consecución de los títulos.

Además del Mundial, que se celebra cada dos años, otras competiciones destacadas son, en individuales, la *Copa del Mundo*, el *Pro Tour Grand Finals*, el circuito de Opens del *ITTF Pro Tour*, y el *Torneo de Campeones*. En competiciones internacionales por equipos sobresalen las organizadas por la ETTU (European Table Tennis Union), como son la *Champions League* y la *ETTU Cup*, este último, único torneo continental logrado por un equipo español (en categoría femenina). Por otro lado, de las competiciones nacionales por equipos, además de la *Superliga China*, destacan las *ligas europeas* por prespuestos y participación de los jugadores más importantes, siendo la *Bundesliga* alemana la más relevante. En España, hay que resaltar el *Campeonato de España* en individuales, y en competiciones por equipos, la *Superdivisión*, en formato liga, y la *Copa de SS.MM. los Reyes*.

Siguiendo a Matytsin (1994), hasta la década de los noventa, el tenis de mesa no ha sido suficientemente investigado científicamente en cuanto a fundamentos teóricos y metodológicos del entrenamiento, siendo esto especialmente acusado en lo que al aspecto psicológico se refiere, que si bien se considera de gran importancia, apenas se ha reducido a un mero consejo sobre cómo prepararse para una competición. El presente trabajo, que no es un estudio científico, pretende ser una exposición pormenorizada de las particularidades más definitorias que hacen especialmente exigente al tenis de mesa a nivel mental, las situaciones de juego que son potencialmente desestabilizadoras, así como la importancia de la puesta en práctica de habilidades psicológicas para la mejora del rendimiento en dichas situaciones. Como afirma García Mas (2002), un psicólogo aplicado, debería ser capaz de

detectar estas situaciones y saber que su trabajo no puede estar enfocado (ni en la observación o evaluación, ni mucho menos en el entrenamiento o la intervención) respecto a un concepto "global" del juego, sino a las distintas circunstancias concretas que se suceden. Por tanto, supone una orientación para aquellos psicólogos del deporte que pretendan intervenir en este ámbito, así como para aquellos entrenadores, directivos y árbitros que estén interesados en los aspectos psicológicos de su deporte.

DEMANDAS PSICOLÓGICAS DEL TENIS DE MESA

Atendiendo a la clasificación de los deportes basadas en el modelo interactivo (Riera, 1985), el tenis de mesa se trata primordialmente de un deporte *individual* (aunque el entrenamiento sea claramente en equipo y la competición pueda ser también por equipos y dobles) y de *oposición*, donde forman parte de la interacción el deportista, los objetos y el contrincante. Por otro lado, es un deporte con características acíclicas, en el que se suceden continuamente períodos de descanso y actividad (Pradas de la Fuente et al., 2007), aspecto este muy a tener en cuenta para la preparación psicológica.

Más allá de estas características genéricas, existen una serie de aspectos más concretos, propios del deporte del tenis de mesa, que son importantes conocer de cara a la preparación psicológica de los deportistas. A continuación, hacemos una descripción sobre las peculiaridades en cuanto a la relación del jugador con los objetos del juego (precisión, velocidad, corta duración del tiempo real de juego) y cómo influyen estas en aspectos psicológicos, haciendo especial referencia a la toma de decisiones; y las que tienen relación con el entorno al que tiene que enfrentarse el jugador (el discurrir de la competición, el rival y los estímulos ambientales). Finalmente, hacemos una breve referencia a algunas circunstancias de la carrera deportiva y del entrenamiento que consideramos relevantes por su relación con factores psicológicos.

Características del juego

Como ya hemos hecho referencia, para que se lleve a cabo una preparación psicológica efectiva, en la que los deportistas vean una aplicación real en su juego, y que, por tanto, sean receptivos a la realización de la misma, hemos de tener en consideración la realidad en la que se pretende actuar, comenzando por conocer qué aspectos son los más distintivos del juego y, por extensión, qué demandan a nivel psicológico. Entre las cuestiones más relevantes del propio juego, en el tenis de mesa podemos destacar las siguientes:

- Precisión:

Mientras otros deportes, en los últimos años, debido a los progresos en preparación física, se han ido decantando por un juego basado en la fuerza (ej.: el juego de saque-volea en tenis, que en pista rápida otorga muchos puntos al que lo domina), en el tenis de mesa, aunque existe la misma tendencia, debido a las dimensiones de la mesa, la elección y uso de las gomas, pegamentos y maderas que influyen en los efectos y velocidad que se le imprimen a la pelota, sigue siendo imprescindible tener gran precisión y tacto en los golpes, por lo que se hace

especialmente importante el aspecto técnico-táctico, así como el autocontrol (conductual, cognitivo y físico). El tacto o "toque" (contacto con la pelota, dirección de la raqueta, ritmo de golpeo, aceleración, movimiento de muñeca,...) es el aspecto que se desarrolla en mayor medida con las horas de dedicación al entrenamiento y competición, y el primero que se ve afectado cuando por cualquier circunstancia un jugador se ve obligado a parar (ej.: lesiones), más teniendo en cuenta que el contacto de golpeo se estima en 0,003 segundos.

En la formación de los jóvenes jugadores de tenis de mesa se hace especialmente decisivo y difícil transmitir este concepto tan básico, ya que tienden, de forma impulsiva, a querer finalizar los puntos con golpes espectaculares y fuertes, sobre todo en categoría masculina, haciendo su juego poco versátil tácticamente, predisponiéndose a perder el autocontrol en mayor medida, a ejecutar los golpes con peor técnica y, en definitiva, a cometer mayor número de errores no forzados. A través de ejercicios de entrenamiento, en los que se condicione a los jugadores a realizar golpes basados más en la táctica, en el control y el tacto, que en la fuerza (control de estímulo), unido a técnicas psicológicas que favorezcan el control de la activación, la ansiedad y los excesos de motivación, se podrán contrarrestar las tendencias a un juego impulsivo y falto de control.

"De forma errónea el adiestramiento de los jóvenes está cada vez más focalizado al desarrollo y uso sistemático de golpes fuertes, que si bien son un importante recurso, se hace en perjuicio de soluciones que pueden resultar más efectivas, llevando la pelota a lugares más adecuados (aprendizaje táctico), además de estar limitando el desarrollo de mayor variedad de golpes (aprendizaje técnico)".

Michel Gadal. Entrenador de tenis de mesa del subcampeón olímpico en 1992 J.P. Gatien)

▪ **Gran velocidad y poca duración del tiempo real de juego:**

El tenis de mesa es un deporte en el que la velocidad es uno de los pilares para la consecución de resultados. Los materiales (maderas, gomas y pegamentos) se desarrollan en buena parte en base a este factor, a partir del cual, y de las cualidades del jugador, la pelota puede llegar a alcanzar velocidades superiores a los 160 Km/h. Este aspecto influye decisivamente, además de en factores físicos, en variables psicológicas y perceptivas, como el tiempo de reacción, la toma constante y rápida de decisiones, y esto a su vez en el grado de estrés, el nivel de activación y la atención.

A esto hay que añadir que los partidos tienen una escasa duración, por lo que se han de poner en marcha un gran número de habilidades de forma muy intensa en períodos de tiempo muy cortos. Una vez se modificaron las reglas en el año 2000 (tamaño de la pelota de 40 mm y peso de 2,7g; y sets de 11 puntos), en las competiciones del más alto nivel, los sets han pasado a durar de media 4:18 minutos en categoría masculina, y 5:04 minutos en categoría femenina, mientras que el tiempo real de juego de los partidos es de media 22:05 minutos en categoría masculina, y 26:31 minutos en la femenina, teniendo en cuenta que se juega al mejor de siete sets (Katsikadelis, Pilianidis y Vasilogrambou, 2007). Por otro lado, el número de veces que

en un punto se golpea la pelota de media, también en tenis de mesa de alto nivel, sin incluir los jugadores defensivos, es de 4,1 en categoría masculina y 4,6 veces en la femenina (Takeuchi, Kobayashi, Hiruta y Yuza, 2000). Por este motivo, teniendo en cuenta la escasa duración de los puntos, y del tiempo real de juego en los partidos, la preparación del juego pasivo entre puntos (tiempo sin juego real), que es la mayor parte del tiempo de un partido (Molodtsov, 1995), es de gran relevancia, especialmente en los jugadores jóvenes (y no tan jóvenes), o aquellos que no saben controlar los niveles de ansiedad y motivación, que tienden a precipitarse, no prepararse para el servicio o el resto convenientemente, cometiendo gran número de errores no forzados con la consiguiente ventaja para el adversario. Una de las estrategias más eficaces para prevenir esto y, por consiguiente, los errores no forzados que conllevan, son las rutinas entre puntos (conductas estereotipadas que sean incompatibles con respuestas y hábitos nerviosos, ejercicios de respiración, control de la atención, detención del pensamiento, autoinstrucciones, plan de juego para el próximo punto,...), que ayudan a mejorar el control visual, la concentración, el nivel de activación, el lenguaje corporal de cara al adversario, la ejecución técnico-táctica (saque, resto, toma de decisiones), los autodiálogos internos y la autoconfianza (Loehr, 1990).

Tanto la velocidad, como la corta duración de los puntos, hacen evidente la importancia de una buena disposición psicológica, donde debe darse un nivel apropiado de activación, que se adapte al elevado ritmo de juego a seguir; unos niveles altos de confianza, que no generen dudas y ralenticen el tiempo de reacción y la toma de decisiones, además de evitar emociones negativas como una elevada ansiedad; una fluida atención selectiva, que permita percibir las situaciones de juego, eludiendo las que son superfluas; un estable nivel de motivación, que no provoque un juego impulsivo y poco preciso, o que no genere un nivel de arousal mínimo para rendir adecuadamente, etc.

Uno de los aspectos en los que influye de manera decisiva las características expuestas es la *toma de decisiones constantes* a un ritmo vertiginoso. El tenis de mesa es un deporte en el que predomina el aspecto táctico. La cuestión más determinante no es la fuerza que se le imprima a la pelota, ni el grado de perfección técnica con el que se realice, sino que lo más decisivo es decidir hacia donde colocar la pelota (paralela, diagonal, corta, larga), y cómo hacerlo, es decir, con qué efecto (liftado, cortado, sin efecto), qué velocidad imprimirle (que no es lo mismo que fuerza) y con qué intencionalidad (sorprender, incomodar, atacar, contraatacar, defender,...), dependiendo de la posición y características del contrario (concepto de *adaptabilidad*, es decir, dar a la pelota con intención aunque la técnica no sea la ideal porque el jugador esté forzado). Aunque puede existir un plan previo al partido, conforme transcurre este, si ese plan previo sufre o no variaciones, el jugador analiza el patrón de juego, los golpes y debilidades del contrario, el resultado que le han otorgado sus golpes (errores y aciertos) y cómo va desarrollándose el resultado (ir ganando o perdiendo), variando sus decisiones tácticas, aplicándolas de forma inmediata golpe a golpe, serie de golpes, punto, serie de saques, set, y partido, estableciendo relaciones causa-efecto, configurando su forma de juego con sus golpes predilectos y variados, a la par que trata de

ocultar sus debilidades el mayor tiempo posible y evitar los golpes predilectos de su oponente (Poizat, Sève y Rossard, 2006; Sève et al., 2002a; 2002b; 2005).

El aspecto táctico es una constante toma de decisiones en mínimas fracciones de tiempo, por lo que el trabajo táctico debe ir hacia la automatización de dicho proceso de decisión. Cuanto más libre podamos dejar la concentración y la memoria de trabajo del jugador durante el juego, en lo que influye negativamente niveles altos de ansiedad, más disponible la tendrá para adaptarse al juego del rival (Williams, Vickers y Rodrigues, 2002; Liao y Masters, 2001), para lo cual, resulta más rápido y menos exigente cognitivamente trabajar la toma de decisiones complejas, y cómo ejecutarlas técnicamente, mediante video-feedback del propio jugador, o a través de analogías verbales (analogy learning), más que con instrucciones meramente verbales muy largas y explícitas, sobre todo, si son apropiadas y relevantes en la cultura del jugador (Daugis et al., 1990; Bert y Raab, 2003; Hodges, Chua y Franks, 2003; Vickers, 2003; Raab, Masters y Maxwell, 2005; Koedijker, Oudejans y Beek, 2007, 2008; Poolton, Masters y Maxwell, 2006, 2007; Masters, Poolton, Maxwell y Raab, 2008). Se estima que un jugador de tenis de mesa tiene que decidir al mismo tiempo hacia dónde dirigir la pelota (qué hacer), para lo cual tarda unos 556 msg, y qué técnica emplear (cómo ejecutar el golpe) para lo que utiliza unos 399 msg, además de tener que ejecutar el movimiento ya decidido hasta contactar con la pelota, para lo cual emplea unos 370 msg (Roth, 1989). Para ello, los jugadores de alto rendimiento poseen una mayor rapidez y corrección en la capacidad de fijación o agudeza visual (movimientos sacádicos) (Ripoll y Latiri, 1997; Williams, Ward, Knowls y Smeeton, 2002; Jafarzadehpur y Yarigholi, 2004), así como una mayor velocidad de reacción ante eventos inesperados (Hung et al., 2004).

Teniendo en cuenta que apenas hay tiempo para reaccionar, se hace especialmente relevante la *anticipación*, es decir, tomando una actitud proactiva, tratar de predecir lo que va a suceder, antes de que el contrario golpee la pelota, y adoptar una decisión ante ello de forma casi automatizada (Sève et al., 2005). Si el jugador ha realizado un golpe lento, reúne información sobre el comportamiento del contrario; pero si ha realizado un golpe rápido prepara su próximo golpe tan pronto como ha realizado el anterior. El jugador juega con probabilidades muy altas de obtener el tipo de respuesta esperada. Tiene en cuenta aspectos como la postura del contrario, las características espaciotemporales del inicio del vuelo de la pelota o la posición de drive o revés con que golpea el contrario, ya que correlaciona altamente con el lugar a donde va a ir la pelota (Caliari, 2008; Sorensen, Ingvaldsen y Withing, 2001; Bootsma, Houbiers, Withing y van Wieringen, 1991, Ripoll, 1989, Ripoll y Fleurance, 1988). Es importante tener en cuenta que el 80 % de las pelotas difícilmente vuelven al mismo lado de donde fueron golpeadas, por lo que en las bolas rápidas se puede realizar sistemáticamente la siguiente acción sin preocuparse en el adversario, no dándole importancia al 20 % restante (Gadal, 1997).

“El siempre sabe donde va la pelota, en cambio yo nunca lo sé”

Didier Nurdin

Jugador de tenis de mesa refiriéndose al gran jugador sueco J.O. Waldner

Tomado de Gadal (1997)

Teniendo en cuenta lo expuesto, para tomar decisiones de forma casi automatizada, es lógico pensar que el jugador necesita unos niveles de concentración muy altos, no pudiendo dar espacio a estímulos distractores, ya sean internos (pensamientos, sensaciones corporales,...), o externos (marcador, público, tipo de competición, conductas del rival,...), que interfieran en su percepción, procesamiento de la información, toma de decisiones y ejecución técnica, pudiendo hacer grandes aportaciones desde la psicología del deporte.

Características del contexto en el que ha de desenvolverse el jugador

Más allá de las características propias del juego, también hay que tomar en consideración el entorno en el que el jugador tiene que desarrollarse, tanto las que se dan como consecuencia del propio *juego* (marcador, resultados parciales durante la competición), las que hacen referencia al *rival* (primeras impresiones, expectativas de resultado, historia de resultados precedentes, lenguaje corporal, respuestas emocionales,...), como las *ambientales* alrededor de la mesa de juego (soledad del jugador ante el juego, tipo de competición), las cuales pasamos a describir:

Situaciones de la competición potencialmente desestabilizadoras:

Durante la competición se dan con frecuencia una serie de situaciones potencialmente estresantes (ver TABLA 2). A su vez, un desajuste psicológico generado por dichas situaciones, conlleva unas consecuencias negativas claras en el juego. Entre estas situaciones queremos comentar las siguientes:

- *Cometer un error no forzado.* Siguiendo a Marí (1997), consideramos error no forzado aquel que no está motivado por la acción del contrario, sino por el desacierto propio, y que el jugador por su nivel no acostumbra a fallar. Estos pueden ser fallo directo del servicio, fallo directo del resto, no tocar bola en el momento de golpearla, fallar una bola alta sin efecto, fallar la primera entrada después del servicio (se trata de una jugada ensayada), fallar el primer bloqueo, faltas de iniciativa en los puntos. Más que los errores en sí, a nivel psicológico pueden ser sintomáticos la distribución de los mismos durante el partido y los sets, ya sean al inicio (pueden ser síntoma de una falta de disposición psicológica o un mal plan prepartido, es decir, lo que coloquialmente se describe como que el jugador sale frío), los puntos intermedios (dificultades para mantener la concentración durante el juego o para recuperarla una vez perdida), o en los puntos finales (dificultades para rendir bajo presión). Hay jugadores poco tolerantes al error, incluso en el calentamiento, sobre todo en categorías de base, lo que los hace especialmente vulnerables a la pérdida del estado mental idóneo.
- *Ganar un punto difícil o hacer un gran golpe.* Recrearse en exceso en un punto, que ha sido muy disputado, o que se ha ganado con un gran golpe, puede conllevar que se dispute el siguiente punto sin la disposición adecuada, pudiendo perderlo con gran facilidad. Tan rápido como se debe asimilar un error, se debe asimilar un gran acierto.
- *Rachas de puntos a favor y en contra.* Durante un partido de tenis de mesa, suele ser bastante común que un jugador consiga varios puntos encadenados y, acto seguido, se

corte esa racha y se convierta en una totalmente opuesta de pérdida de puntos consecutivos. Cuando la racha es contraria, el jugador, entra en una dinámica caracterizada por sentimientos de impotencia, de que los puntos pasan muy rápido, de sentirse espectador del partido, surgiéndole autodiálogos internos en los que intenta analizar qué le sucede (atención interna y estrecha), tratando incluso de cortar esa racha con golpes fuertes que intentan ser definitivos, renunciando al intercambio de golpes, pudiéndosele ir el set en poco tiempo. Por el contrario, cuando la racha es favorable, el jugador entra en un estado de fluidez (*flow*), de concentración plena, como en un túnel, con alta capacidad de reacción, jugando casi de manera automática, intuitiva y sin pensar. Cuando esta racha se rompe, se puede salir repentinamente de ese estado de fluidez, como de regreso a la realidad, pudiendo volverse en contra, perdiendo la ventaja adquirida rápidamente. Es importante por tanto, el trabajar habilidades de afrontamiento de estas situaciones.

- *Diferencias de muchos puntos a favor y en contra*: una ventaja muy favorable mal gestionada puede dar lugar a excesos de confianza, no imponer el nivel de activación adecuado, perder la concentración o cambiar innecesariamente la disposición táctica, volviéndose más conservadora o excesivamente arriesgada, lo que puede dar lugar a una pérdida rápida de la ventaja, siendo muy dificultoso volver a tomar el ritmo al partido. El ir viendo cómo la ventaja se va deshaciendo rápidamente, puede generar también una fuerte inestabilidad emocional, exceso de activación y tensión, tratando de romper la dinámica con un juego precipitado y brusco. Por otro lado, una desventaja grande, si no se vive como un reto, o se trata de dejar el marcador en segundo plano, centrándose en jugar lo mejor posible cada punto de forma independiente, puede llevar a un abandono psicológico del partido, acelerando más si cabe la pérdida del set o el final del partido.
- *Los puntos decisivos*: En estos puntos se puede dar una gran inestabilidad emocional, dependiendo de si van transcurriendo a favor, en contra o de forma alterna. Las interpretaciones que se hagan de la situación dependerá de las características específicas del partido y del propio jugador (historia deportiva previa, personalidad, estilo de afrontamiento, atribuciones, expectativas, juicios sobre el adversario,...). Situaciones como mantener una ventaja favorable, reducir una desventaja, ganar un punto tras un largo intercambio de golpes, mantener la iniciativa en el juego, experimentar buenas sensaciones (físicas y de tacto con la bola), tener un golpe de suerte, realizar con éxito un golpe muy difícil, percibir que el adversario está agitado, irritado o desanimado, o que comete errores fuera de lo normal, pueden producir emociones positivas como confianza, alivio, satisfacción y placer. Por el contrario, situaciones adversas como no conseguir reducir una desventaja, perder una ventaja que se tenía, perder un punto tras un largo intercambio, perder la iniciativa en el juego, no experimentar buenas sensaciones, cometer errores que no son normales, un golpe de suerte del contrario, o pensar que el adversario exhibe una gran confianza, que ha hecho golpes de gran mérito, o que ha tenido un golpe de suerte, pueden generar emociones negativas como disgusto, decepción, preocupación, irritación y desánimo, no viendo posible ganar el set o el partido (Séve et al. 2007) (ver cuadro 1). Estas

respuestas emocionales, positivas o negativas, a su vez, pueden influir en el rendimiento de los puntos siguientes (Hanin, 2000). Por ello, es importante el desarrollar estrategias de autocontrol emocional, control de pensamientos y del lenguaje corporal.

Cuadro 1. Situaciones en puntos decisivos y reacciones emocionales (Séve et al. 2007)

SITUACIONES	RESPUESTA EMOCIONAL
FAVORABLES:	POSITIVAS:
<ul style="list-style-type: none"> - Mantener ventaja favorable. - Reducir una desventaja. - Ganar un punto tras un largo intercambio de golpes. - Mantener la iniciativa en el juego. - Experimentar buenas sensaciones. - Tener un golpe de suerte. - Realizar con éxito un golpe muy difícil. - Percibir que el adversario está agitado, irritado o desanimado. - El adversario comete errores fuera de lo normal 	<ul style="list-style-type: none"> - Confianza. - Alivio - Satisfacción. - Placer <p style="text-align: center;">VE POSIBLE GANAR EL PARTIDO</p>
DESFAVORABLES:	NEGATIVAS:
<ul style="list-style-type: none"> - No conseguir reducir una ventaja del contrario. - Perder una ventaja que se tenía. - Perder un punto tras un largo intercambio. - Perder la iniciativa en el juego. - No experimentar buenas sensaciones. - Cometer errores que no son normales. - Un golpe de suerte del contrario. - Percibir que el adversario tiene gran confianza. - Que el adversario haga un golpe de gran mérito. - Que el adversario tenga un golpe de suerte. 	<ul style="list-style-type: none"> - Disgusto. - Decepción. - Preocupación. - Irritación. - Desánimo. <p style="text-align: center;">NO VE POSIBLE GANAR EL PARTIDO</p>

- *Ganar un set muy difícil que ha costado un gran esfuerzo (Eraña, 1997).* Si no se sabe asumir con rapidez la consecución favorable de un set muy igualado, puede producirse un sensación de alivio, de descenso de activación, rindiendo muy por debajo en el siguiente set, no habiendo servido de nada ganar el set anterior.

- *Vencer a un cabeza de serie y jugar en el siguiente partido frente a un rival inferior* (Eraña, 1997). Después de una gran victoria y ante un partido más fácil, el jugador puede no alcanzar la activación necesaria para llevar a cabo su juego. Un inicio con muchos errores, puede generar nerviosismo y aumentar el nivel de activación hasta niveles perjudiciales para el rendimiento.

Cuadro 2. Situaciones potencialmente desestabilizadoras en la competición.

– Cometer un error no forzado.	– Los últimos puntos para ganar (cambios de estrategia).
– Dar un buen golpe ganador.	– Ir ganando a un favorito (miedo a perder la oportunidad)
– Que el contrario cometa un error grave.	– Perder juegos o ventajas cuando se va ganando por mucha diferencia.
– Que el contrario de un buen golpe ganador.	– Ir ganando por mucha diferencia un set o el último set.
– Primera eliminatoria con un rival muy inferior.	– Rachas de puntos a favor y en contra.
– Vencer a un cabeza de serie importante y después jugar contra un rival muy inferior.	– Los tiempos entre puntos, sets y partidos (caminar muy deprisa, desviar la mirada, cambiar ritual,...).
– Ganar un set muy difícil que ha supuesto un gran esfuerzo conseguirlo.	– Público sólo en los partidos clave.
– Jugar otro partido justo después de una victoria o una derrota.	– Condiciones ambientales (aplausos de otros partidos, suelo, altura del techo, luz,...).

Características referentes al rival

Junto con las características propias del juego y las situaciones de la competición, otro de los aspectos a tener en cuenta en el tenis de mesa es el oponente. Entre los aspectos que destacamos por su relevancia a nivel psicológico, nos centramos en los que hacen referencia al nivel estimado del oponente, el lenguaje no verbal (tanto ajeno como propio, de cara al adversario) y los jugadores ante los que se tiene claros antecedentes de derrota.

- *Conducta no verbal y primeras impresiones*

Este aspecto quizás no ha recibido la suficiente atención en la intervención en psicología del deporte, cuando aporta mucha información sobre el jugador, además de influir sobre el adversario (impresiones, expectativas), por lo que puede ser de utilidad a la hora de competir, así como en el entrenamiento. Los jugadores pueden estar convencidos del nivel de sus oponentes basándose en la reputación o en la conducta no verbal (apariencia física, postura, intensidad del contacto visual, expresión facial, uniforme,...) predisponiéndoles antes de la competición a ganar o perder (Grant, 1986; Loehr, 1986; Greenless et al.; 2005). Además, también influye una vez ha comenzado el encuentro, transmitiendo el estado mental (convicción, dudas, confianza, frustración, derrotismo, inexperiencia, tensión, etc.) lo cual también repercute en la disposición del adversario (Sève et al., 2007), incluso de los compañeros en las competiciones por

equipos o en dobles. Los jugadores expresan sus emociones en relación a la interpretación que hacen de las situaciones que acontecen; pero esto no siempre es así. Cuando las emociones son agradables, tratan de hacerlas públicas para reducir la confianza de sus adversarios; pero cuando son negativas, las esconden porque creen que si las muestran aumentarán la confianza de sus oponentes. Los jugadores asumen que la efectividad y dificultad de las acciones que hacen sus adversarios depende en parte de sus sentimientos de confianza (Sève et al. 2007).

Algunas de estas comunicaciones no verbales pueden ser las siguientes: levantamiento del puño gritando, golpearse a uno mismo, risa de frustración, practicar el movimiento de golpeo, tirar la raqueta, realizar el movimiento mal ejecutado como ridiculizándose a sí mismo, etc. Por tanto, es importante evaluar y trabajar con los jugadores el lenguaje no verbal, tanto propio como ajeno, antes, durante y después de la competición, con el objetivo de que se convierta en una herramienta más para la mejora del rendimiento. Como afirma Buceta (1998), si se logra la exclusión de comportamientos frecuentes de comunicación interpersonal negativos, y se reemplazan por conductas idóneas, se provocará también el aumento del rendimiento. En ciertos jugadores de alto nivel no se puede conocer, por medio de su lenguaje corporal, si tienen ventaja o desventaja en el marcador, no hay ningún indicador negativo del mismo. Esta habilidad se refleja en la forma de caminar, la postura de su cabeza y sus hombros, y también en la forma de llevar sus raquetas (Loehr, 1990).

– *Nivel del oponente*

Como ya hemos comentado anteriormente, las expectativas previas que se haga un jugador respecto del posible resultado del partido, le va a predisponer de manera importante en cómo afronte el encuentro. Estas expectativas dependen en buena parte de la estimación que haga acerca de si el nivel del oponente es superior, inferior o equivalente al suyo. Así, siguiendo a Eraña (1997), pueden darse tres situaciones:

1. *Poco respeto al rival:*

<i>Situación</i>	<i>Acción / Reacción</i>	<i>Atención / Pensamiento</i>	<i>Nivel de juego</i>
Ante un error	Inadecuada/Frustración	¡Cómo puedo hacerlo tan mal!	Bajo
Ante un acierto	Inadecuada/Ninguna	¡Qué fácil!	Normal
Error del contrario	Inadecuada/Ninguna	¡Qué fácil!	Normal
Acierto del contrario	Inadecuada/Frustración	¡Qué suerte!	Bajo

2. *Excesivo respeto al rival:*

<i>Situación</i>	<i>Acción / Reacción</i>	<i>Atención / Pensamiento</i>	<i>Nivel de juego</i>
Ante un error	Inadecuada/Decepción	En los errores	Bajo
Ante un acierto	Inadecuada/Sorpresa	Desconfiado	Normal
Error del	Inadecuada/Sorpresa	Desconfiado	Normal

contrario				
Acierto del contrario	del contrario	Inadecuada/Decepción	En los aciertos del otro	Bajo

3. *Equilibrio entre confianza y respeto:*

<i>Situación</i>	<i>Acción / Reacción</i>	<i>Atención / Pensamiento</i>	<i>Nivel de juego</i>
Ante un error	Adecuada/No pasa nada	Concentrado en el punto siguiente	Estable
Ante un acierto	Adecuada/Mantener el ritmo	Concentrado en el punto siguiente	Mejora
Error del contrario	Adecuada/Esto ayuda/Mantener el ritmo	Concentrado. Puede meterse en el partido otra vez	Mejora
Acierto del contrario	Adecuada/No pasa nada	Sigue atento	Estable

– *Jugadores con los que siempre se pierde*

Durante la trayectoria del jugador de tenis de mesa, existen una serie de adversarios muy incómodos que parece que le tienen cogida la medida, incluso siendo algunos de estos de un nivel inferior, y con los que en los enfrentamientos previos se ha dado una historia de resultados negativos que parece que uno no es capaz de romper. Antes de comenzar el partido, el jugador puede predisponerse de forma inapropiada, saliendo, bien derrotado de antemano, bien excesivamente motivado por romper la mala racha, mostrando un juego precipitado, brusco, que se puede convertir en estados de nerviosismo, irascibilidad y una nueva derrota.

Estímulos ambientales durante la competición:

Otro aspecto situacional relevante durante la competición en tenis de mesa es el de los estímulos ambientales en los que está inmerso el jugador, que también deben ser tenidos en cuenta a la hora de su preparación, tanto en cuestiones tácticas, como en las relacionadas con el aspecto psicológico, que es en lo que nos centramos nosotros. Entre las variables que queremos destacar mencionamos las siguientes:

– *Soledad del jugador*

Durante la disputa de un set no está permitido que el entrenador dé instrucciones (durante un punto, tanto jugadores, como entrenadores y espectadores, tienen que permanecer en silencio), ni siquiera a través de gestos, por lo que el jugador se enfrenta sólo ante las decisiones de cada punto, así como a los posibles cambios de estrategia que deba tomar durante el set. El jugador debe esperar a la finalización de los sets, o pedir un tiempo muerto, para poder comunicarse con su entrenador y que este le transmita instrucciones tácticas. La falta de comunicación entre el entrenador y el jugador durante casi todo el partido, requiere que el jugador sepa manejar algunas técnicas de autocontrol y motivación, para alcanzar un uso eficiente de todo su

potencial (Vilani, Samulski y Lima, 2003). Aplicando al tenis de mesa la afirmación de Balaguer (2002), en jugadores jóvenes también es importante este aspecto, ya que entre puntos tienden a buscar con la mirada a sus entrenadores (también a los padres y a los compañeros de equipo), demandando algún gesto de aprobación. Esto puede tener sus ventajas e inconvenientes, ya que puede suponer que a través de un gesto le transmita confianza, o bien un mensaje de decepción y desaprobación, generándole dudas en su juego. Por otra parte, puede generar el mal hábito de estar dirigiendo la mirada fuera de la mesa con demasiada frecuencia, lo que perjudicará en su concentración. Por tanto, es importante que el jugador tenga diseñado un plan de juego antes del inicio del partido, además de aplicar rutinas entre puntos para controlar la mirada. En definitiva, entre otros, son importantes aspectos psicológicos como la confianza en sí mismo, que le permita exhibir un juego decidido, con iniciativa y creatividad, sin la dependencia del entrenador (el jugador no puede esperar a que sea siempre el entrenador el que tome las decisiones); o la capacidad de automotivarse y sobreponerse, en aquellos momentos de mayor dificultad que está obligado a resolver por sí mismo.

– *Diferentes tipos de competiciones*

Los jugadores deben saber adaptarse a diferentes tipos de competición, afrontando los distintos estímulos ambientales que se dan en unas u otras. Así, no se dan las mismas circunstancias en un partido de liga, en el que se da un horario fijo, rara vez se juegan otros partidos de manera simultánea en la misma pista (menos estímulos distractores), un mismo jugador juega sólo entre uno y tres partidos (en caso de que haya enfrentamiento de dobles), y el deportista cuenta con el apoyo del resto de jugadores del equipo (lo que hace repartir la responsabilidad del resultado entre todos sus componentes), además de que cuando juega todas las miradas de los espectadores irán hacia él, ya que no hay más partidos. Por el contrario, en un campeonato, existen mayor número de estímulos distractores, ya que se juegan un gran número de partidos de manera simultánea, los horarios pueden verse alterados según los resultados o porque se produzcan retrasos acumulados, hay gran número de personas alrededor del jugador, se ve a numerosos conocidos que no se pueden encontrar habitualmente (lo que dificulta la concentración por establecer relaciones sociales), mayor ruido ambiental, un mismo jugador juega mayor número de partidos en un día, hay que ocupar las horas entre partidos, se pasan muchas horas seguidas en el pabellón de juego (lo que dificulta el descanso psicológico entre partidos), hay diversos objetivos deportivos en una misma competición (individual, por equipos, dobles, dobles mixtos), lo que puede producir que ante un mal resultado en una categoría el jugador se vea afectado en las siguientes. Por otro lado, las miradas de los espectadores se reparten entre todos los participantes, y las personas allegadas del jugador pueden estar a una mayor distancia física en aquellos casos que no se permita pasar a los espectadores a la pista del pabellón (habrá menor propensión a dirigir miradas a estos). De este aspecto ambiental, se desprende la necesidad del entrenamiento en el control atencional, con el que evitar los estímulos distractores, la planificación de rutinas antes,

durante y después de los partidos, según se trate de un tipo u otro de competición, así como el afrontamiento y asimilación de los resultados que van teniendo lugar, para disponerse a continuar adecuadamente con el resto de la competición.

Dificultad para dedicarse profesionalmente

Hay que tener muy presente que en ciertas especialidades deportivas, como es el caso del tenis de mesa, las numerosas horas semanales de dedicación que requiere tener un alto nivel de rendimiento, en muy pocos casos se ven recompensadas social y económicamente, especialmente en aquellos países, como es España, en el que apenas se le da cabida en los medios a los deportes que no son de masas (casi se reduce la cobertura mediática a los grandes clubes de fútbol, y a aquellos deportes donde disfrutamos de grandes figuras de nivel mundial como el tenis, la fórmula 1 o la NBA, que no el baloncesto), por lo que resulta muy dificultoso conseguir patrocinadores a los que les compense invertir, y que permitan la profesionalización generalizada. Por tanto, es común que tras pasar entrenando y compitiendo durante la mayor parte de la juventud, cuando se llega a cierta edad, en la que hay que decidir comenzar una actividad laboral o estudios superiores, y cuando el nivel de competición es más exigente y uno está en plenitud de facultades, tenga que reducir el tiempo de entrenamiento de forma considerable, convirtiéndose, en el mejor de los casos, en un pasatiempo que se toman lo más en serio que pueden, ganando en ocasiones un dinero extra (por ejemplo como sparring), o simplemente tienen que abandonar. Los pocos que lo consiguen lo hacen a costa de grandes renunciaciones personales. Esto dificulta que jugadores españoles lleguen a ser profesionales, menos aún a un alto nivel internacional, por lo que los jugadores extranjeros acaparan los equipos, ocupando los españoles que más destacan puestos secundarios en la mayoría de los clubes de las categorías más altas (Superdivisión y División de Honor) y, en algunos casos, sólo porque existe la obligatoriedad de que juegue un jugador de nuestra nacionalidad. En competiciones internacionales (Champions League y ETTU Cup), donde no existe esta obligatoriedad, la participación se reduce todavía más. Por tanto, es importante tener presente la realidad que rodea al jugador de tenis de mesa, en cuanto a la relación entre los sacrificios que debe hacer y las satisfacciones que le pueda reportar, así como sus efectos a nivel psicológico (expectativas, motivaciones, etc.), y trabajarlo no sólo con el jugador en formación sino también con sus padres. Tampoco hay que olvidar el aspecto de la práctica del tenis de mesa como actividad física saludable, que puede crear hábitos positivos de cara a la vida adulta, y no sólo con un afán competitivo.

Aspectos relacionados con el entrenamiento

Por último, no queremos finalizar, sin hacer referencia a dos aspectos que tienen que ver con el entrenamiento, y que suponen una fuente de dificultades en la que tiene una fuerte relación el ámbito psicológico, como son la estructura de los grupos de trabajo en los entrenamientos, que puede traer como consecuencia malestar en el jugador y una mala disposición en las sesiones de entrenamiento; y la desmotivación hacia el trabajo del juego de pies, en el que una estructuración adecuada, puede conllevar una mayor adherencia a esta área de trabajo técnico.

– *Necesidad de un grupo de entrenamiento cohesionado*

En el aprendizaje y perfeccionamiento del tenis de mesa, como deporte de oposición, es indispensable crear un grupo de entrenamiento con técnicos y jugadores (sparrings) de diferentes niveles y características técnico-tácticas (defensivos con picos largos, zurdos, picos cortos, con empuñadura lapicero, extranjeros,...), que permitan a los jugadores adaptarse y desarrollar habilidades de afrontamiento a diferentes tipologías de juego y jugadores, desarrollando con ello la autoconfianza como jugador, no generándole ansiedad el tener que enfrentarse a cierto tipo de jugadores. Además, se trata de evitar problemas de cohesión dentro del grupo de entrenamiento que pueda provocar la organización de parejas de trabajo, especialmente en torno al jugador que más destaca, y el reparto del tiempo dedicado por los sparrings a los distintos miembros del grupo.

“En el tenis de mesa la riqueza está en la otra persona y sería irreal creer que uno podría llegar a ser campeón entrenando sólo”.

Michel Gadal

Entrenador de tenis de mesa del subcampeón olímpico en 1992 J.P. Gatién

– *El entrenamiento del juego de piernas*

Aunque se trate de un aspecto estrictamente técnico, y no psicológico, lo mencionamos aquí por los problemas que supone en muchas ocasiones concienciar y motivar a los jóvenes jugadores a trabajar este aspecto fundamental en el juego. En los países punteros en tenis de mesa (China, Corea o Suecia) se trabaja con intensidad desde edades tempranas los conceptos básicos del movimiento de pies, dedicando siempre un tiempo del entrenamiento a ello (Gadal, 1997). Sin embargo, en países como España, aunque se ha ido mejorando en los últimos años, existe una enorme deficiencia en el trabajo del tren inferior, y los jugadores en formación centran más su atención en la parte superior del cuerpo. Por tanto, el psicólogo del deporte que quiera intervenir en tenis de mesa, deberá tener en cuenta este aspecto y aportar posibles intervenciones encaminadas a la adherencia a este apartado del entrenamiento.

A MODO DE CONCLUSIÓN: LA NECESIDAD DE HABILIDADES PSICOLÓGICAS PARA LA MEJORA DEL RENDIMIENTO

Como ya hemos visto, el tenis de mesa, presenta unas características, tanto como deporte en sí, como en las diferentes situaciones propias de la competición, que conllevan unas altas demandas a nivel psicológico, las cuales se dejan muchas veces al azar y no se trabajan específicamente. Situaciones como errores no forzados consecutivos, pérdida de intención en el juego, pensamientos negativos, enfados desproporcionados, falta de variación en el servicio, falta de confianza para tomar la iniciativa, etc., deberían informar al jugador durante el juego del inicio del desajuste psicológico (Marí, 1997), pudiendo poner en práctica habilidades psicológicas para su afrontamiento con éxito.

Sin embargo, algunos trabajos, sugieren que los jóvenes jugadores de tenis de mesa tienen un nivel bajo o deficiente de habilidades psicológicas como el control de la

activación y de la ansiedad, autodiálogos internos, especialmente de contenido positivo, atribución de éxitos y fracasos, uso de la visualización, control de la concentración, reflexividad vs impulsividad y autoconfianza, y un dominio moderado sobre otras habilidades y variables relevantes como la motivación deportiva (cotidiana, competitiva), relación con los compañeros de equipo, con entrenador y con los padres, y el fairplay (Godoy-Izquierdo, Vélez y Pradas, 2007, 2009).

Existen estudios que indican que, para alcanzar un alto nivel de rendimiento en tenis de mesa, sería deseable que el jugador atesorara características de personalidad como ser activo, optimista, adaptativo, tolerante, cooperativo, estable, buscador de sensaciones, persistente, disciplinado, independiente, implicado, con determinación e iniciativa, inclinación a dominar, extroversión y seguridad de sí mismo (Cheng, Hongbo, Haiyan y Lei, 2006, Matytsin, 1994; Gramacioni y Orsolini, 1989; Thakur y Ojha, 1981). Por el contrario, otros autores afirman que no existe relación entre rasgos de personalidad y rendimiento, siendo más importante que el jugador adapte sus características personales a las particularidades del tenis de mesa, mediante un estilo de juego propio, influyendo esto más en el rendimiento que otros aspectos (Lizuka, Marinovic, Machado y Vilani, 2002).

La aplicación de planes de entrenamiento que incluyan técnicas psicológicas con los jugadores de tenis de mesa, como las encaminadas al control de activación (relajación, visualización, biofeedback, etc.), las técnicas cognitivas para el control de la atención (búsqueda visual, selección atencional de estímulos discriminantes como la posición de la raqueta del contrario mediante imaginación) y de los autodiálogos internos (autoinstrucciones, detención del pensamiento, reestructuración de pensamientos,...), la motivación (establecimiento de objetivos, adherencia al entrenamiento), las indicadas para el control conductual (rituales entre puntos, de saque y resto, control del lenguaje corporal, periodo entre partidos, control visual,...), las aplicadas para la planificación de la competición (plan prepartido), las favorecedoras del aprendizaje técnico (imaginación, ensayo mental, aprendizaje por analogías) y táctico (toma de decisiones), así como las referentes a la cohesión de equipo y la comunicación entre los técnicos y los jugadores, hacen que estos presenten mejoras en el control de la activación, autoconfianza, concentración, niveles de motivación, regulación de las emociones, aprendizaje técnico-táctico más rápido y preciso, y otros aspectos psicológicos, en comparación con aquellos que no llevan a cabo este tipo de entrenamientos, además de aumentar el rendimiento mediante la reducción de aspectos negativos como los errores no forzados, juego poco variado, comportamientos inapropiados que pueden conllevar sanciones, etc. (Adegbesan, 2009; Caliri, 2008; Coelho, 2008; Langham, 2008, 2007a, 2007b; Bhambri, Dhillon, y Shani, 2005; Séve et al, 2005; Urra, 2003; Vilani, Samulski y Lima, 2003; Wei, 2003; Mari, 1997; Lejeune, Decker y Sánchez, 1994; Maynard y Holder, 1992; Suzuki et al., 1992; Zhang et al. 1992).

Se hace, por tanto, necesario en el tenis de mesa el aprendizaje de habilidades psicológicas para generar conciencia en los jugadores de una posible inestabilidad, prevenirla o afrontarla, y aplicar técnicas que desarrollen equilibrio, percepción de control y autoconfianza en el juego, teniendo así posibilidad de ofrecer un rendimiento acorde con el verdadero potencial del jugador.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Adegbesan, O.A. (2009) Use of imagery by athletes in Nigeria. *Perceptual & Motor Skill*, 108, 1, 43-50.
- Balaguer, I. (2002) La preparación psicológica en el tenis. En J. Dosil (Ed.) *El psicólogo del deporte. ASESORAMIENTO E INTERVENCIÓN*. Madrid: Síntesis.
- Bhambri, E.; Dhillon, P.K. y Shani, S.P. (2005) Effect of Psychological Interventions in Enhancing Mental Toughness Dimensions of Sports Persons. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 31, 1-2, 65-70.
- Bert, N. y Raab, M. (2003) Training von Technikwechselbewegungen (Training of stroke transitions in table tennis). *Tischtennis-Lehre*, 2, 14-19.
- Bootsma, R.J.; Houbiers, M.H.J.; Withing, H.T.A. y van Wieringen, P.C.W. (1991) Acquiring and attacking forehand drive: the effects of static and dynamic environmental conditions. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 62, 276-284.
- Buceta, J.M. (1998) *Psicología del entrenamiento deportivo*. Madrid: Dykinson.
- Caliani, P. (2008) Enhancing forehand acquisition in table tennis: the role of mental practice. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20, 1, 88-96.
- Cheng, J.; Hongbo, W.; Haiyan, Z. y Lei, M. (2006) Effects of de personality trait of table tennis players on achievement and professional development. *Psychological Science*, 29, 4, 986-990.
- Coelho, R.W.; de Oliveira, S.; Elsangedy, H.M.; Krinski, K.; Colombo, H.; Buzzachera, C.F.; de Campos, W. y da Silva, S. (2008) O feito da imaginação no desempenho e na precisão do saque no tênis do campo. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, 10, 2, 176-183.
- Daug, R.; Blischke, K.; Marschall, F. y Müller, H. (1990) Videotechnologien für den Spitzensport (Video Technologies for elite performance). *Leistungssport*, 20, 12-17.
- Eraña, I (1997) Intervención en tenis. En J.M. Buceta. *Intervención Psicológica en deportes individuales*. En *Master y Especialista Universitario en Psicología de la Actividad Física y el Deporte*. UNED. Madrid.
- Gadal, M. (1997) *Train to win*. Ottawa, Ontario, Canada.
- García Mas, A. (2002) La psicología en el fútbol. En J. Dosil (Ed.) *El psicólogo del deporte. ASESORAMIENTO E INTERVENCIÓN*. Madrid: Síntesis.
- Godoy-Izquierdo, D.; Vélez, M. y Pradas, F. (2009) Nivel de dominio de las habilidades psicológicas en jóvenes jugadores de tenis de mesa, badminton y fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 18, 1.
- Godoy-Izquierdo, D.; Vélez, M. y Pradas, F. (2007) Nivel de dominio de las habilidades psicológicas en jóvenes jugadores de deportes de raqueta y pala: tenis de mesa y bádminton. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 7, 1, 45-59.
- Gramacioni, G. y Orsolini, L. (1989) Componenti psicologiche nel tennis tavolo. *Movimento*, 5, 2, 135-137.
- Grant, R.W. (1986) *The psychology of sport*. Jefferson, NC: McFarlan & Company.
- Greenless, I; Bradley, A.; Holder, T. y Thelwell, R. (2005) The impact of oponents' non-verbal behavior on the first impressions and outcome expectations of table-tennis players. *Psychology of Sport & Excercise*, 6, 103-115.

- Hanin, Y.L. (2000) *Emotions in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hodges, N.J.; Chua, R. y Franks, I.M. (2003) The role of video in facilitating perception and action of a novel coordination movement. *Journal of Motor Behavior*, 35, 247-260.
- Hung, T.M.; Spalding, T.W.; Santa María, D. y Hatfield, B.D. (2004) Assessment of reactive motor performance with event-related brain potentials: Attention processes in elite table tennis players. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 26, 2, 317-337.
- Jafarzadehpur, E. y Yarigholi, M.R. (2004) Comparison of visual acuity in reduced luminance and facility of ocular accommodation in table tennis champions and non-players. *Journal of Sports Science and Medicine*, 3, 44-48.
- Katsikadelis, M.; Piliianidis, T.; Vasilogambrou, A. (2007) Real play time in table tennis matches in the XXVIII Olympic Games Athens 2004. *10th Anniversary International Table Tennis Federation Sports Science Congress*. Zagreb. Croatia. 18th-20th May.
- Koedijker, J.M.; Oudejans, R.R. y Beek, P.J. (2007) Explicit rules and direction of attention in learning and performing the table tennis forehand. *International Journal of Sport Psychology*, 38, 2, 227-244.
- Koedijker, J.M.; Oudejans, R.R. y Beek, P.J. (2008) Table tennis performance following explicit and analogy learning over 10.000 repetitions. *International Journal of Sport Psychology*, 39, 3, 237-256.
- Langham, J. (2007a) Psycho-regulation in practice. Part 1: The importance of the mental aspect in table tennis. *TTL-Issue*, 1, 2007 pp. 04-07. International Table Tennis Federation.
- Langham, J. (2007b) Psycho-regulation in practice. Part 2: Regulating Tension. *TTL-Issue*, 3, 2007, pp. 20-22. International Table Tennis Federation.
- Langham, J. (2008) Psycho-regulation in practice. Part 3: Thought control. *TTL-Issue*, 2, 2008, pp. 14-15. International Table Tennis Federation.
- Lejeune, M.; Decker, C. y Sánchez, X. (1994) Mental rehearsal in table tennis performance. *Perceptual and Motor Skill*, 79, 1, Pt. 2, 627-641.
- Liao, C.M. y Masters, R.S.W. (2001) Analogy learning: A means to implicit motor learning. *Journal of Sports Science*, 19, 307-319.
- Lizuka, C.A.; Marinovic, W.; Antonio, M.A. y Vilani, L.H.P. (2005) Anxiety and performance in young table tennis players. *Sport Science Research, China*, 26, 3, 73-75.
- Loehr, J.E. (1986) *Mental toughness training for sports: achieving athletic excellence*. Lexington, MA: The Stephen Greene Press.
- Loehr, J.E. (1990) *El juego mental*. Madrid: Tutor.
- Mari, P. (1997) Programa de entrenamiento psicológico para jugadores de tenis de mesa de alto nivel. *Revista de Psicología del Deporte*, 12, pp 77-90.
- Masters, R.S.W.; Poolton, J.M.; Maxwell, J.P. y Raab, M. (2008) Implicit motor learning and complex decision making in time-constrained environments. *Journal of Motor Behavior*, 40, 1, 71-79.
- Matytsin, O.V. (1994) The role of personal characteristics of the table tennis player in providing efficiency and stability during competitions. *Internacional Journal of Table Tennis Science*, 2, 55-60. Internacional Academy of Table Tennis Science.

- Maynard, I.W. y Holder, T. (1992) Psychological preparation of the english table tennis squads: a specific application of psychological techniques. *Internacional Journal of Table Tennis Science*, 1, 51-56.
- Molodtsov, P. (1995) Le tennis de table en tété. Montrouge. Editions France Tennis de Table. 163-164.
- Poizat, G.; Sève, C. y Rossard, C. (2006) Influencing opponent's judgments during competitive interactions: an example in table tennis. *Revue européenne de psychologie appliquée*, 56, 167-178.
- Poolton, J. M.; Masters, R.S.W. y Maxwell, J.P. (2006) The influence of analogy learning on decision-making in table tennis: Evidence of behavioral data. *Psychology of Sport and Exercise*, 677-688.
- Poolton, J. M.; Masters, R.S.W. y Maxwell, J.P. (2007) The development of a culturally appropriate analogy for implicit motor learning in a Chinese population. *The Sport Psychologist*, 21, 4, 375-382.
- Pradas, F.; Carrasco, L.; Martínez, E. y Herrero, R. (2007) Perfil antropométrico, somatotipo y composición corporal de jóvenes jugadores de tenis de mesa. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 3, 7, 11-23.
- Raab, M.; Masters, R.S.W. y Maxwell, J.P. (2005) Improving de "how" and "what" decisions of elite table tennis players. *Human Movements Science*, 24, pp.326-344.
- Riera, J. (1985) *Introducción a la psicología del deporte*. Barcelona: Martínez Roca.
- Ripoll, H. y Fleurance, P. (1988) What does keeping one's eye on the ball mean? *Ergonomics*, 31, 11, 1647-1654.
- Ripoll, H. (1989) Uncertainting and visual strategies in table tennis. *Perceptual and Motor Skill*, 68, 2, 507-512.
- Ripoll, H. y Latiri, I. (1997) Effect of expertise on coincident-timing accuracy in a fase ball game. *Journal of Sports Science*, 15, 573-580.
- Roth, K. (1989) *Taktik im sportspiel (Tactics in game)*. Schorndorf: Hoffman.
- Sève, C.; Ria, L.; Poizat, G.; Saury, J. y Durand, M. (2007) Performance-induced emotions experienced during high-stakes table tennis matches. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, pp. 25-46.
- Sève, C.; Saury, J.; Leblanc, S. y Durand, M. (2005) Course-of-action theory in table tennis: a qualitative analysis of de knowledge used by three elite players during matches. *Revue européenne de psychologie appliquée*, 55, 145-155.
- Sève, C.; Saury, J.; Theureau, J. y Durand, M. (2002a) Activity organization and knowledge construction during competitive interaction in table tennis. *Cognitive Systems Researchs*, 3, pp. 501-522.
- Sève, C.; Saury, J.; Theureau, J. y Durand, M. (2002b) Knowledge construction during top-level table tennis competitive interaction. *Le Travail Humain*, 65, 2, 159-190.
- Sorensen, V.; Ingvaldsen, R.P. y Withing, H.T.A. (2001) The application of co-ordination dynamics to the analysis of discrete movements using table-tennis as a paradigm skill. *Biological Cybernetics*, 85, 27-38.

- Suzuki, M.; Okazawua, Y.; Yonekawa, N.; Yoshizawa, Y.; Tsuruhara, K. y Yamamoto, Y. (1992) A mental training system for japanase table tennis players. *Internacional Journal of Table Tennis Science*, 1. Internacional Academy of Table Tennis Science.
- Takeuchi, T.; Kobayashi, Y.; Hiruta, S. y Yuza, N. (2000) Effect of the 40 mm diameter ball on table tennis rallies. ITTF. En www.ittf.com.
- Thakur, G.P. y Ojha, M. (1981) Personality differences of indian table tennis, badminton and football players on primary source traits in the 16 PF, *Internacional Journal of Sport Psychology*, 12, 3, 196-203.
- Urra, B. (2003) Evaluación de la efectividad del entrenamiento de estrategias de afrontamiento en la reducción de la ansiedad precompetitiva en tenismistas. *Congreso científico internacional aplicado al tenis de mesa*. Santiago de Chile.
- Vickers, J. N (2003) Decisión training: An innovative approach to coaching. *Canadian Journal for Women in Coaching*, 3, 1-9.
- Vilani, L.E.; Samulski, D.M. y Lima, F.V. (2003) Aspectos generales de la atención y la concentración en el tenis de mesa: funciones, elementos condicionadotes, formas y algunas recomendaciones para el entrenamiento de los atletas. *Congreso científico internacional aplicado al tenis de mesa*. Santiago de Chile.
- Vilani, L.E.; Samulski, D.M. y Lima, F.V. (2003) Estrategias no sistemáticas de afrontamiento en situaciones críticas de juego en el tenis de mesa. *Congreso Científico Internacional Aplicado al Tenis de Mesa*. Santiago de Chile.
- Wei, Ch. (2003) An exploration of the possible relationship between the leadership behavior of coaches and the measured level of sports emotions among table tennis athletes in Taiwan. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences*, Vol. 64 (5-A), pp 1580.
- Williams, A.M.; Vickers, J. y Rodrigues, S. (2002) The effects of anxiety on visual search, movements kinematics and performance in table tennis: A test of Eysenck and Calvo's processing efficiency theory. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 24, 4, 438-455.
- Williams, A.M.; Ward, P.; Knowles, J.M. y Smeeton, N.J. (2002) Anticipation skill in a real-world task: measurement, training and transfer in tennis. *Journal of Experimental Psychology Applied*, 8, 259-270.
- Zhang, L.; Ma, Q.; Orlick, T. y Zitzelsberger, L. (1992) The effect of mental-imagery training on performance enhancement with 7-10 years old children. *The Sport Psychologist*, 6, 3, 230-241.