

El juego interior: navegando emociones en el tenis

Por la Lic. Estefanía Leal

Actualmente, **la viralización de momentos de ira o frustración en la cancha de tenis** se ha convertido en un fenómeno muy común. Las redes sociales se convierten en un escenario de controversia, donde la opinión pública se divide y se enfrenta. Pero más allá de la polémica, esta dinámica me invita a reflexionar sobre la complejidad de las emociones en el tenis. **Un juego que no solo se disputa en cancha físicamente, sino también en el interior de cada jugador...**

¿Cómo el deporte puede llegar a reflejar diversas emociones y áreas de oportunidad? + ¿Cómo las emociones pueden cambiar el curso de un partido? + ¿Por qué los tenistas se les complica controlar sus emociones? + ¿Puede el tenis enseñarnos sobre nuestras emociones y sobre nosotros mismos?

Entre diversos cuestionamientos, recuerdo estar viendo un partido entre Carlos Alcaraz y Mpetshi Perricard en el Abierto de China 2024.

Hubo un momento donde el tenista español tiró la pelota lejos y fue directo a la juez de silla, con un lenguaje corporal de reclamo ya que recibió un warning o advertencia porque se demoró en realizar su saque para reanudar el juego: *«No puedo jugar al tenis así... Esto no es tenis. ¿Esto qué es?»*, expresó en un alto tono, acompañado de una postura corporal de hastío.



Créditos: TennisTv vía Movistar+.

Más tarde, en la conferencia de prensa, Carlos comentó lo siguiente:

«Obviamente, estaba un poco enfadado con la regla del tiempo, porque creo que no tengo. Tengo que correr entre puntos. No tengo tiempo para tomar un descanso, para respirar. Es decir, si termino el punto en la red, que fue el caso, no tengo tiempo para ir a la toalla y hacer mi rutina. Estaba un poco enojado por eso».

También pienso en muchos videos virales de Novak Djokovic rompiendo su raqueta – sin un contexto del juego – presentándolo con fuertes titulares amarillistas o desinformativos solo para obtener más clics.



«No animaría a nadie a hacerlo y no me siento satisfecho conmigo mismo. La realidad es que lo hice y tengo que asumir mis responsabilidades. Lo había hecho en el pasado y quizás me ayudó a sentirme más liberado, pero hay formas más inteligentes de dejar la frustración a un lado», opinó en su momento el serbio.

Asimismo, es imposible tratar este tema sin olvidar la comentada situación de Alexander Zverev quien fue expulsado del Abierto Mexicano 2022 por un ataque de ira contra el juez de silla.



Un desquiciado Zverev destrozando su raqueta contra la silla del umpire (Créditos: Getty Images).

“Me disculpé en privado con el juez de silla porque mi arrebató contra él fue erróneo e inaceptable, estoy decepcionado conmigo mismo. No debió haber ocurrido y no hay excusa”, posteo el alemán en sus redes sociales.

“Quiero disculparme con mis seguidores, con el torneo y con el deporte que amo. Me tomaré los próximos días para reflexionar – tanto sobre mis actos, así como para asegurarme de que nunca se repita algo así. Lamento haberles decepcionado”, finalizó.

Estas son solo algunas escenas descritas que revelan el juego interior o la montaña rusa de emociones en los partidos de tenis, especialmente en momentos de presión y estrés. Está claro que las emociones pueden influir en el comportamiento de un atleta: podemos ver frustración, sensación de injusticia, intensidad de emociones, hasta autolesiones; pero también es importante destacar que, en estos casos mencionados, después

de la tormenta emocional en cancha, se abren espacios de reflexión en ellos mismos junto con su equipo de trabajo. Es ahí cuando llega la quietud para brindar explicaciones más reflexivas o meditadas sobre su reacción.

Lo anterior puede resonar en ti, tal como lo hace en mí. Me parece fascinante cómo podemos utilizar estas experiencias como un espejo para examinarnos a nosotros mismos. **Esto nos invita a reconocer que, aunque nuestras emociones pueden influir en nuestras acciones y decisiones, también está bien permitirnos tomar un paso atrás y reflexionar sobre nuestras reacciones, responsabilidades y consecuencias.** Al hacerlo, podemos profundizar nuestra comprensión de nosotros mismos, de nuestras emociones y **descubrir recursos internos** para crecer y construir a partir de ahí...

Por último, me parece valioso compartir que no hay que olvidar que **los tenistas son humanos dentro de un sistema, en una era donde dominan las redes sociales, dentro de una cancha de tenis, con conflictos personales invisibles o no públicos, sin un tiempo definido de partido, intentando ganar ante ojos esperanzadores o complejas multitudes, un mar de reglas deportivas, injusticias, climas volátiles, oponentes que desafían tanto el estado físico y mental lo cual puede detonar un desorden emocional...** Entonces, tal vez, solo tal vez, hay que sentir, porque esto es lo que se supone que hacen los humanos, SER HUMANOS; y al igual que todos los seres humanos, pueden experimentar una amplia gama de emociones en diferentes situaciones o sistemas.

La batalla interior en el tenis es solo un reflejo de lo que es ser humano...

Créditos de la portada: AFP.