

El Tenis y la Psicología

El tenis es uno de los deportes más complejos tanto física como mentalmente, sino el que más. Muchas veces, el resultado de un partido no se basa en quién tiene mejor técnica, sino en quién entrega más de sí. El elemento mental es primordial sea cual sea el nivel de juego. En este artículo, junto con **Estefania Leal, psicóloga y buceadora**, ahondaremos en este aspecto tan complejo y esencial para el tenista: la psicología.



La prueba viviente de la certeza de la frase de Roland Garros.
Créditos: GREGORIO BORGIA, ASSOCIATED PRESS.

Es necesario tener una gran preparación física y mantener una buena alimentación para rendir al máximo en cualquier deporte, pero en el tenis en particular. Sin embargo, **es igual o más importante estar preparado mentalmente durante los entrenamientos, donde ejercitamos la concentración y el pulso para rendir al máximo en las competencias.**

***¿Qué es la psicología del deporte?
¿Cuánto influye la mente en el
deporte? ¿Cuánto del éxito
deportivo tiene que ver con los
factores psicológicos? ¿Se puede
entrenar la mente para optimizar
nuestras fortalezas/resultados? La
confianza, motivación,
concentración; ¿son aspectos que se
pueden entrenar?***

Previo a adentrarnos a la **psicología del deporte** per se, es importante comprender estos ambos conceptos por separado. La **psicología** es una disciplina científica que estudia los procesos mentales la cual tiene muchas ramificaciones/campos de aplicación. El **deporte** es una actividad física, en la cual se está sujeto a reglas ya sea de forma competitiva o no. El deporte ha cambiado a medida que los avances tecnológicos derivaron en una mejora física, que dio lugar a nuevos récords, a un aumento en la velocidad, secuencia de movimientos más precisos, y un desarrollo deportivo mucho más profesional y –a veces- casi sobrehumano. **Todo esto conduce a una apertura para adoptar nuevas tecnologías con técnicas y herramientas para un nivel óptimo de excelencia.** En estos tiempos que corren, el reto es tener la flexibilidad mental para conocer e integrar esas nuevas herramientas y/o metodologías que ayuden al deportista a desarrollar o descubrir sus recursos internos para ser utilizados como mejora continua o potencializador deportivo.

“A menudo, olvidamos mencionar que Roger Federer, tanto en la primera ronda como en la final, está en constante búsqueda de

un estado óptimo en sus límites físicos y psicológicos, como si estuviera dotado de una capacidad continua de autoconocimiento”.



Stanislas Wawrinka entendió y atendió su fortaleza mental con trabajo psicológico. Esto lo llevó a dar el paso y conseguir tres títulos de Grand Slam en la Época Dorada del tenis. Créditos: Chris Trotman/Getty Images North America/Getty Images for USTA.

La Psicología del Deporte estudia y trabaja para comprender cómo los factores psicológicos influyen en el desempeño y cómo la participación en el deporte impacta en el desarrollo psicológico.

En cada deporte, la psicología juega un papel importante en el rendimiento del deportista. Algunos aspectos psicológicos que pueden influir en el tenis son:

Adaptación al cambio de superficie

Desde la pista dura, pasando por la tierra batida o hasta la hierba; pueden suponer una variable de desgaste psicológica si no se tienen en cuenta las características de la superficie en contraste a las cualidades del jugador. Ser consciente de los

puntos fuertes y de los que se deben mejorar facilita adaptarse más rápidamente y aceptar mejor los errores que pueden suceder en el transcurso de la competición en ese tipo de superficie.

¿Miedo a ganar?

En tenis se habla mucho de la dificultad para cerrar los partidos. Esta situación puede aparecer cuando un tenista llega con ventaja al final del mismo, pero le cuesta mucho ganar ese último punto que le daría la victoria. Es curioso y muy interesante trabajar con el/la tenista sobre su perspectiva hacia el triunfo, ya que en ocasiones, no se está dispuesto a asumir la **responsabilidad de la victoria** (más presión del entorno, aumento de expectativas personales y/o sociales, estatus, etc.).

Miedo a ganar han tenido incluso los más grandes. Por ejemplo, le sucedió a Rafa en Wimbledon 2007 y 2008, y a Federer le ocurrió en varias ocasiones ante Djokovic.



El partido que cambió la historia. Novak Djokovic remontó dos match points en el que hubiera sido el Grand Slam 21 de Roger Federer. Créditos: Getty Images.

Este es un sentimiento mucho más normal de lo que a veces intentan inculcarnos. Quizás podríamos cambiar el término “miedo” por la idea de una mezcla entre sobrecarga emotiva, presión autoañadida, o ansias de terminar el partido.

Esta sensación no solo la vivimos en el tenis, sino incluso en los exámenes, en alguna reunión de trabajo importante o demás situaciones en las cuales nuestra propia mente nos intenta sabotear porque es más “fácil” caer en la derrota/error conocida que dar paso hacia delante ante lo desconocido. Antes del momento final, nosotros ya teníamos un pre concepto de qué podía pasar si las cosas salían mal.

A veces, la mente un jugador en su primera gran final, no está preparada para lo que ganarla significa. Sobre todo en los niveles de élite, donde las recompensas y la gloria son de proporciones que la mayoría de los seres humanos jamás sentiremos. Es anormal. Por eso quienes logran sobreponerse a esta duda, a este miedo, son los que consiguen un éxito extraordinario. En el tenis, mientras más temprano el jugador desarrolle esta “habilidad” de anteponerse y aguantar estas situaciones de extrema presión, no sólo mejor le irá sino que naturalizará el éxito.

Un caso actual es el de Carlos Alcaraz, quien a sus 19 años ha sabido anteponerse muy bien mentalmente en todas sus “primeras veces” (partidos ante jugadores Top, finales importantes e incluso una final de Grand Slam).



Carlos Alcaraz demostrando una impresionante fortaleza mental con tan solo 19 años – Miami Open 2022. Créditos: EFE.

Atención | concentración

Elaborar mentalmente una estrategia de juego para un set en tenis requiere un alto foco de atención y lograr una toma de decisión... El no controlar adecuadamente este foco puede hacer que el deportista analice demasiado sus pensamientos y que no sea capaz de centrarse en el juego presente, paralizándose y no encontrando claridad y certeza en las estrategias... Aquí puede iniciar un diálogo interno que lo lleve a perder más energía de lo que debería.

La emoción de la frustración

Esto tiene una función: actuar para reducir esa distancia entre lo que quieres y no tienes; es decir, de forma óptima, te ayuda a activarte o ponerte en acción.

Sin embargo, si la intensidad de la frustración aumenta, habrá una disminución en la claridad en el juego que sin duda, impacta en las estrategias y en la precisión de los golpes. Muchos tenistas liberan su frustración rompiendo la raqueta. El punto no es analizar si esa acción es buena | mala y/o

crear un estigma del deportista sólo por una acción emocional; son humanos y las emociones no son buenas o malas, son emociones. Lo certero es aprender a reconocer la emoción para trabajar desde ese contexto con las herramientas necesarias, por supuesto que, conocerla y aprender a gestionarla, no va a hacer que durante toda tu vida ya no vayas a pasar por esa emoción, si no que quizás, aparezca en menor probabilidad y esto impactará en un mejor partido, sea cual sea el resultado final.



Naomi Osaka, un caso notorio de la gestión emocional y la constante búsqueda de canalizar las frustraciones, ansiedad y temores. Créditos: Clive Brunskill/Getty Images.

¿Cuán importante es integrar psicología en los deportes?

El tenis de hoy exige a los atletas a que tengan una **preparación global (física, técnica, táctica, psicológica)**. La psicología del deporte no sólo es una herramienta más, sino que es uno de los troncos fundamentales para los deportistas. Es en este ámbito donde se trabajan los objetivos, metas, preparación psicológica (es una optimización de cualidades que

tiene como objetivo acondicionar al atleta para diferentes exigencias), métodos de entrenamiento para un desarrollo armónico, etc...

“No existe ninguna destreza deportiva que antes no haya pasado por nuestra mente. (Toda actividad realizada, antes fue una conexión neuronal)”.

Un psicólogo deportivo está preparado para tener un impacto en:

- Formación de un análisis de los factores psicológicos (concentración, diálogo interno, confianza, liderazgo, gestión emocional, motivación, toma de decisiones, comunicación, control de pensamientos, presencia en el momento presente) mediante evaluaciones.
- Colaboración en la regulación y control de las cargas de entrenamiento mediante el conocimiento de las respuestas psicológicas del atleta.
- Trabajar en la regulación de las insuficiencias de la interacción entrenador-atleta (comunicación asertiva, trabajo en equipo, confianza, etc...).
- Concientización de los problemas: son reales pero se pueden resolver (resolución de conflictos).
- Movilizar los recursos internos del atleta (los recursos son elementos que están a nuestra disposición y que podemos ocupar, enriquecer y/o adquirir).
- Diseñar un plan de intervención para despertar el talento y recursos del atleta.

Entre los procesos mencionados anteriormente, el psicólogo deportivo tiene una tarea que es de suma importancia; reconocer que cada atleta es diferente, por lo tanto, el proceso de aprendizaje necesita ser identificado para:

- Desarrollar con más facilidad nuevas habilidades mentales.
- Potencializar las habilidades mentales con las que ya

cuenta.

“Dos jugadores, una raqueta, una pelota, muchas reglas, jueces y la voluntad de superar, resistir, gestionar emociones y el azar del público al que habrá que consentir”.

Un tema de moda: El Síndrome de *Burnout* deportivo

El *burnout* es un agotamiento de energía que llega a un vaciamiento de sí mismo y que conlleva un rompimiento del equilibrio interno. Esto sucede por cuestiones externas, como son las demandas de trabajo, el entrenamiento excesivo, la falta de descansos, etc... Es por esto que es valioso meditar lo siguiente: ¿De qué forma la persona está dialogando y percibiendo el entorno?

El índice de desgaste también está ligado a la personalidad, esto quiere decir que, cuando la persona no cuenta con una gestión adecuada de expectativas e ilusiones en relación a la actividad o el contexto, es un factor clave que lleva a detonar este desgaste.

“El manejo de energía, no el tiempo, es el secreto para un alto rendimiento en todas las áreas de nuestras vidas” – Jim Loehr, psicólogo especialista en tenis.

¿Qué síntomas llega a manifestar una persona con burnout? Desde falta de motivación, apatía e irritabilidad, deterioro del compromiso, dificultades para dormir, deseo de abandonar el deporte, abandono de la realización personal, percibirse sin recursos frente al estrés, no poder dar más de sí mismos, etc... Esto trae consigo un estrés crónico, cansancio, psicopatización, despersonalización, cinismo, depresión, ansiedad, crisis existenciales, disminución de la calidad de vida.



Nick Kyrgios y una de sus tantos fastidios. Créditos: RAY ACEVEDO/EPA-EFE/Shutterstock

¿Cuáles son algunos de los riesgos del burnout deportivo?

- Disminuye el rendimiento físico/mental
- Pérdida de autoconfianza en el atleta
- Ausentismo al entrenamiento/competencias/torneos
- Aumenta la posibilidad de abandono al deporte
- Por el desequilibrio interno y falta de gestión de energía, aumenta el riesgo de lesiones y dificulta la recuperación

Existe también un mar de posibilidades de estrategias de prevención del burnout. Un psicólogo del deporte logra intervenir en este aspecto psicológico, trabajando en la autoconsciencia, autoconcepto, resiliencia, discrepancias entre las demandas, expectativas de éxito, autoconfianza del atleta, co-creación de sistemas de apoyo, un clima ambiental adecuado brindado por una cohesión, liderazgo regenerativo y/o comunicación efectiva.

Técnicas de intervención en la Psicología del Deporte

Las técnicas generan una mejora sistémica, brindan estabilización de comportamientos además de generar una movilización de los recursos internos del atleta. Las técnicas serán elegidas en base al psicodiagnóstico, el contexto, deporte, personalidad del atleta. Les compartimos algunas de ellas:

- Habilidades de relajación y autoregulación (técnicas de respiración y de liberación de tensión y estrés muscular/TRE)
- Técnicas de Programación Neurolingüística.
- Trabajo psicoeducativo (por ejemplo, programa de comunicación asertiva).
- Dinámicas grupales (por ejemplo, mejorar el trabajo en equipo, el clima laboral, liderazgo, etc.).
- Mindfulness o meditación para el “aquí y ahora” (concentración, atención).
- Visualización
- Lenguaje interior: Automandatos para la activación (por ejemplo, – Pelota – Alta – Raqueta fuerte – Zona).

Reflexiones...

Ese maravilloso saque, ¿es un simple saque solitario o es un saque diseñado por la historia de saques que se practican?

La capacidad de manejar la tensión, ¿es simplemente una captura del instante donde ha nacido la capacidad de manejarla o fue desarrollándose cuando se presentaron situaciones difíciles?

La capacidad de resolver problemas, ¿es solo por la capacidad de poder tomar decisiones en el momento presente o tiene que ver con todas las veces que se afrontan problemas y con todas esas situaciones que se presentan para encontrar una solución?

~ Cuando la psicología entra a cancha ~

Por Estefania Leal y Nicolás Vocobelli.