

La belleza en el tenis

Por la psicóloga y buceadora Estefanía Leal.

¿Qué es belleza? ¿Puede la belleza ayudarnos a llegar a mejores respuestas? ¿Puede la belleza escalar? ¿Puede la belleza proporcionar durabilidad y oportunidades? Si el tenis es solo un negocio, ¿podremos encontrar belleza en él? ¿Puede un hermoso negocio ser más resiliente? ¿Pensamos diferente sobre nuestro entorno si lo vemos más hermoso? ¿Puede un negocio hermoso producir altos rendimientos financieros y aun así ser ético? ¿La belleza requiere que pensemos de manera más integral? ¿Cuál sería el lenguaje de los bellos negocios?

La belleza es algo que está con nosotros todos los días...

Es bondad

Está en el ojo del espectador

Ante todo, es la sencillez

Es algo que no tiene explicación

Está en todo, especialmente en el lenguaje

Es algo intangible

Cosas pequeñas que pasan en el día a día y que te llenan de alegría

Siempre me han fascinado las cosas bellas: las pinturas, las conversaciones profundas, los libros, el abismo en el océano, los deportes... El acto de crear algo bello es una forma de traer bien al mundo. ¿No te pasa que te encuentras con algo hermoso y tienes una sensación de optimismo o de simplemente: Wow, eso me trajo de nuevo a la vida?

La belleza nos saca de las superficies y nos lleva a bucear en los fundamentos de las cosas. Entonces, ¿ha llegado el

momento de repensar el papel de los deportes en el mundo y su contribución general a nuestra sociedad?

Tal vez te ha ocurrido, pero muy seguido, **yo quedo maravillada ante la esencia del tenis**: la elegancia de un saque, las estadísticas sobre el rendimiento y por la belleza de la sensibilidad para leer jugadas del rival. Mi gusto por el tenis me permitió meditarlo más allá de su dimensión deportiva, explorando su relación o punto de conexión con la belleza; arte y un poco de filosofía (escribí esto y ya vengo visualizando a Federer).

¿Dónde podemos encontrar belleza en el tenis?

El tenis como un maestro espiritual

¿Cómo podríamos encontrar belleza en el tenis si es realmente un deporte muy demandante? En una cancha de tenis donde la supervivencia, la montaña rusa de emociones y la confrontación no son más que catárticas, son los detalles más pequeños los que marcan la diferencia.

Tal vez, quien haya visto un partido de tenis, logra sentir y percibir el sistema de competencia, donde la supervivencia, la montaña rusa de emociones y la confrontación están en juego, más la presión de atacar y defender los puntos en partidos impredecibles en tiempo de duración en conjunto con las mil reglas que muchos las consideran las más extrañas del mundo de los deportes. Avanzar en el tenis, suele ser un camino individualista con un calendario durísimo que exige cambiar de condiciones climáticas (más los impactos del cambio climático), superficies y horarios varias veces en el año (todo el año hay tenis).

Aunque el tenis requiere muchísima técnica, el juego mental es

predominante, algunas variables psicológicas importantes para el rendimiento son la concentración, autoconfianza, regulación emocional, esquema de creencias, visualización, gestión de energía, motivación, autoconocimiento, respiración, entre otras. Parte de la esencia del tenis, que tal vez sea difícil de articular, es aprender en algún momento, que los jugadores serán entre ellos, maestros, alumnos y/o espejos, existirán procesos para desaprender y volver a aprender, de encontrar el punto de equilibrio, de explorar el encuentro consigo mismo, identificar si cuesta más domesticar la derrota o la victoria, buscar la gran lucha por lograr, ir más allá de los límites, alcanzar nuevos niveles de competencia, el autodescubrimiento de dones y talentos que son liberados dentro de cancha, conquistar los miedos y dudas más íntimas... ¿son los detalles más pequeños los que marcan la diferencia? **La presencia de belleza entre las dualidades, donde se requiere una inmersión en la sensibilidad y vulnerabilidad: el tenis como un maestro espiritual.**

La meditación que abre el silencio

¿El silencio escuchando el ruido interior? ¿Cómo se prepara para el silencio? ¿El silencio genera concentración? Se escuchan los aplausos de la multitud; numerosos, repetitivos y unidireccionales, luego, las primeras horas de juego se sienten como una meditación, para algunos, no tan silenciosa.

¿Cómo es que podemos guardar silencio y quietud después de ver una buena jugada? ¿Qué es el silencio en el tenis? El silencio es parte de los valores más fundamentales en este deporte, diría yo. **La belleza del silencio florece en la concentración para navegar en los recursos internos para ponerse al servicio del juego mental, físico y espiritual que puede durar horas en cancha**, con ello, llegar al estado más óptimo de rendimiento, donde se puede dejar ir el ruido mental, emociones, y expectativas que generen interferencia en la certeza de las decisiones o acciones a llevar a cabo en cancha. Se encuentra también en los espectadores, al cultivar el silencio que

genera un respeto ante la presencia de jugadores que buscan aquella concentración enriquecedora, aunque esto último no siempre es así. Entre los espectadores y los jugadores puede existir un vaivén de conexión que en ocasiones genera comodidad y en otras se deja mucho que desear: el héroe o preferido portador de valores y expectativas a nivel familiar o nacional que hasta llega a traer una carga sacrificial y que es soportado por los fanáticos capaces de co-crear olas de distracción para su contrincante, ¿qué tanto de esto interferirá en los puntajes?



Novak Djokovic siendo abucheado por el público en Roland Garros (Créditos: Reuters).

“Me están haciendo un favor. Cuanto más festejan con mí, mejor. Despiertan algo en mí que tal vez no querían ver... un ganador” – Novak Djokovic.

¿El éxito no proviene más bien del dejar ir? ¿Dejar ir el ruido o alimentarse de él? **Bloquear el ruido o reestructurar tus pensamientos acerca de la multitud y concentrarse por**

completo en los puntos de la jugada para hacer un hermoso trabajo. Ciertamente, esto es algo por descubrir y único para cada uno, que conlleva, una meditación en el silencio. Hay, por tanto, un profundo trabajo sobre uno mismo, sobre la mejora de las propias capacidades, encontrar formas para mantener la concentración, la calma, diálogos internos positivos, aceptación de lo que es, pero también una dimensión desconocida, inconsciente, la que se nos escapa y tenemos que volver a conectar. A veces nos sentimos en combate con nosotros mismos y con la vida, a veces son momentos de gracia donde nos sentimos bendecidos por los dioses sin saber muy bien el motivo.

Desde esta perspectiva, una mente serena, pacífica y sin ruido, consigue superarse a sí misma para mantenerse en el momento presente y expresar esos recursos internos en cada jugada ¿qué tanto influye el silencio aquí? Cuando construyes en silencio nadie sabe qué atacar.

Masters at work

En el tenis ¿solo se define por los buenos golpes de derecha y revés? ¿Qué es un master of work? ¿Rivalidad Federer-Djokovic? ¿Nadal-Federer? ¿Federer-Nadal?

– «Roger, ¿eres rival o amigo de Rafa Nadal?», pregunta el periodista.

– «¿Podemos ser ambos? Creo que sí. En realidad. Rafa es una gran persona, con grandes valores», responde el suizo.



Fedal, la rivalidad que marcó al tenis (Créditos: Getty Images).

La despedida de Federer compartiendo cancha con Nadal fue algo tan poético. Fue un momento inesperado de vulnerabilidad, afecto físico y amistad genuina, algo poco visto y prácticamente impensable en los deportes profesionales. Una rivalidad amistosa tejida a lo largo de años marcados por una abundancia de enfrentamientos únicos resaltados por la dualidad de sus estilos: Nadal en el momento en que entra en la cancha, impone su presencia como impone su juego, tiene la autoridad de los poderosos que pueden paralizar a sus oponentes. Duradero, valiente, Nadal es un ejemplo de coherencia en la aplicación de una técnica. Federer, en cambio, representa a un artista que ha cambiado varias veces el espíritu de su juego: a veces defensor, luego ofensor en emboscada. Con el tiempo, lo vimos reinventarse, en ocasiones probando cosas durante el mismo partido, eso es parte de su arte, porque puede haber perdido sin merecer perder, o en ocasiones ganar cuando creíamos que estaba a la deriva.

Si bien, las grandes rivalidades en el tenis empujan a elevar los juegos y capacidades a nuevas alturas, nos han demostrado que también **se puede co-crear una especie de vínculo que**

comprende la importancia de la admiración mutua, comprensión, espíritu deportivo sano y camaradería, lo cual es asombrosamente hermoso.



Alcaraz y Djokovic, en la entrega de premios tras la épica final de Cincinnati (Créditos; MATTHEW STOCKMAN / AFP).

«Nunca te rindes, Jesucristo. Me encanta eso de ti, pero de vez en cuando podrías jugar puntos más cortos». – Novak Djokovic a Carlos Alcaraz.

¿La rivalidad va creciendo, mejorando o regenerando? Humildad es estar disponible a reconocer, y cuando lo haces, estas plenamente en presencia. Nos encontramos belleza en las narrativas, que por cierto, esta práctica me ha dado una comprensión más profunda de la escritora J.K. Rowling, ya que menciona que las palabras son “una fuente inagotable de magia, capaces de herir como de sanar”. Hay mucho que aprender sobre las narrativas sanadoras, algo que Djokovic tiene en claro. En el reciente encuentro de Cincinnati (un increíble partido), vimos como Djokovic reparo un momento sumamente vulnerable para Alcaraz, al señalar la lucha interminable, las capacidades y habilidades únicas de su rival. Es una poderosa lección para recordar que todo lo que admiras en los otros, solamente puedes verlo porque ya existe dentro de ti; los otros sirven como un espejo para mostrártelo.

“Cada jugador tiene su evolución, tiene su camino y puede ser que si yo sigo mejorando, ellos mejoren más, ahí surge una rivalidad pero también un proceso constante de motivación por ambos lados.” – Carlos Alcaraz.

¿Será que no hay rivales sino colaboradores dentro del proceso propio de evolución? ¿El nivel del rival motiva para entrenar más integralmente? ¿Las fortalezas y áreas de oportunidad del rival brindan información que pueden ayudar a mejorar? ¿La mayor victoria sería enfrentar sin ningún miedo o temor al rival? ¿Una rivalidad dará resultado a una relación más encantadora que la amistad y más duradera que el romance? O es más bien será ¿un mar en movimiento entre las orillas de las almas? Llevados por los valores auténticos y el servicio a los demás, simbolizando la belleza del verdadero triunfo de los masters at work.

Abrazar el presente

¿No te ha dado la ligera sensación de que los tenistas se aferran a cada punto? ¿Cómo pueden estar presente durante un largo tiempo? Sin duda, el enfoque en la preparación mental, la ejecución y la reflexión sobre los desafíos permite abrazar el presente.

«No se trata de la cantidad de horas que prácticas, se trata de la cantidad de horas que tu mente está presente durante la práctica.» – Kobe Bryant

Nos encontramos más eficaces cuando estamos conscientes de la postura mental. Cuando se mantiene la vista en “la pelota”, esta práctica parece activar una presencia que sabe mucho más que un “yo” y parece saber exactamente qué decir y hacer en el momento adecuado. El mismo acto de olvidarse de uno mismo, del entorno y simplemente concentrarse en la pelota entrante: su ritmo, su efecto, su dirección, su profundidad y sincronizar la respuesta con un conjunto de mecánicas musculares del cuerpo a partir de la danza correcta de pies, preparación de

la raqueta y la sensación del impacto de las cuerdas de la raqueta con la pelota, tiene un elemento intuitivo en la belleza del presente.

Muy a menudo hay una presión a uno mismo por estar unos pasos por delante, esto deja una insatisfacción y vacío a la realidad, por lo cual, se recomienda saborear y apreciar el momento, porque no hay otro lugar donde hay que estar. El siguiente punto a jugar en el tenis, representa en sí mismo, una gran oportunidad para enmendar errores pasados, oportunidades perdidas y vivir los momentos para liberar los dones y talentos en cancha. Se abre el camino para que el jugador acceda salir del error y zona de confort, tomar consciencia y mirar hacia la esperanza desde los propios recursos internos. Cada final de punto, debe ser trascendido y la atención debe estar en el siguiente punto con una mente abierta y conectada; entonces, estar aquí y ahora, en el momento presente, es conectar y poner a su disposición mayores posibilidades.



«Tú tienes los recursos», exclamó Juan Carlos Ferrero a su pupilo Alcaraz» (Créditos: Benoit Tessier de Grecia/REUTERS).

Los rituales / supersticiones deportivas

¿Se podrá controlar el diálogo interno? ¿Qué tan fundamentales son los rituales para los tenistas? ¿Las supersticiones son buenas o malas? ¿Habrá diferencia entre los rituales y supersticiones? ¿Todo buen gesto es un gesto hermoso? La pureza del gesto garantiza su belleza + la belleza garantiza su fluidez + la fluidez garantiza su aerodinámica = la aerodinámica garantiza la eficiencia.

En la programación neurolingüística, el exceso del dialogo interno es uno de los enemigos de la excelencia y también es de los principales factores que hace que nuestros niveles de estrés aumenten, afectando el rendimiento. Una herramienta que ayuda a gestionar el diálogo mental, son los rituales; estos, organizan y dan forma a aquello que puede llegar a ser tan vulnerable e impredecible en cancha. ¿El famoso gruñido?

Algunos tenistas lo utilizan como método de autoinstrucción: hablar consigo mismo para encontrar un nivel de activación y un estado de concentración en la técnica. Los rituales son únicos en cada jugador, se pueden ver en botar la pelota ya sea 8 o 40 veces, dar saltos, recolocar las cuerdas de la raqueta, etc...

La superstición es la creencia de que algo, ya sea una persona o un objeto nos va a traer suerte, sin tener ningún razonamiento lógico: cenar en el mismo restaurante, ducharse en el mismo sitio, no pisar líneas, llevar calcetas de la suerte, entre otras. Las creencias en lo que puede atraer la buena o la mala suerte son tan diversas en el planeta que habitamos. Pero casi todas tienen un propósito común: alertar ante situaciones determinadas.

En el análisis que Joe DeLessio hizo sobre las supersticiones en el mundo deportivo para el medio The Cut, sugirió que este control que un atleta es capaz de ejercer sobre sus propios rituales puede ayudar a contrarrestar la falta de control a la que se enfrentan durante la competición. Tal y como escribe DeLessio, ***«todo esto puede parecer una creencia extraña e inconsecuente, pero la investigación demuestra que, en realidad, las supersticiones pueden estar vinculadas con un mejor desempeño –en resumen, porque otorgan a los jugadores una ilusión de control psicológicamente importante que a menudo se reduce a botes de pelota por un lado o por otro»***.

Qué será mejor, ¿mantener un ritual o una rutina? *Ambos actos o creencias condicionan todo el estado mental. Entonces, todo gesto eficaz tiene un elemento de belleza y todo el proceso previo a generar ese gesto es genuinamente el impulso a la belleza.*

Mantener la libertad de decidir cómo interpretar lo que sucede

«Perdí, no morí. Hay una nueva oportunidad de mejorar la próxima semana.» – Carlos Alcaraz

¿Qué es ganar? ¿Perder es malo? ¿Que tendrá más un campeón mundial en su camino? Es el tenis, ¿una oportunidad para reestructurar pensamientos? ¿Es el tenis una escuela de libertad? ¿Es la victoria o es la derrota lo que hay que aprender a domesticar y gestionar?

Ganar y perder son conceptos subjetivos, lo que para uno puede ser ganar para otro puede ser perder. La interpretación que damos a estas palabras afecta directamente en el estado de ánimo y nuestra forma de actuar para el futuro. Sin dudarlo, reestructurar la percepción y narrativa sobre “perder” cultiva fundamentos para la identidad personal y consciencia de uno mismo, por lo que vale la pena sumergirse.

Cuando un tenista está jugando, va construyendo un relato de lo que está ocurriendo, empieza a crear una sucesión de interpretaciones ¿podré ganar o podré perder? Sin embargo, esas interpretaciones pueden favorecer o fragmentar el rendimiento. Por ejemplo, si un tenista va por arriba del rival en puntos, no significa que ya se pueda colocar como “soy el ganador”, incluso, ya se tiene algo que perder por autopoicionarse como “ganador”. Si no se asigna como ganador, la mente se centra en las tareas, técnicas, rendimiento de energía, en cosas que están en su control. Entonces, no ponerse como ganador o perdedor es un elemento esencial para la belleza; es ese punto de encuentro donde se contemplan las oportunidades que van sucediendo y que se logran tomar nuevas decisiones bajo la libertad de decidir cómo interpretar lo que sucede.

Lectura de jugadas

¿Cómo desarrolla un tenista la lectura de estrategias de su oponente? ¿Integra una lectura corporal? ¿Un tenista se vuelve más intuitivo y sensible para poder establecer una conexión que facilite la lectura de estrategias? ¿Cómo puede un tenista ampliar su visión en cancha? Es simplemente impresionante ver a un atleta crecer con confianza ante tus ojos.

Es posible que hayas oído hablar del término conciencia espacial, un elemento brillante a la hora de lecturas de estrategias. Los mejores deportistas destacan porque poseen precisamente eso, una gran conciencia espacial y en el tenis no es la excepción. Este concepto se refiere a una comprensión intuitiva de lo que sucede en el espacio que les rodea. Juegan con la cabeza en alto, por lo que ven más, pero también pueden sentir el sistema en constante evolución en el que se mueven, sentir y sentir lo que deben hacer a continuación con todo su cuerpo, movilizar espacios y oportunidad en la cancha. **Podríamos decir que sentir y permanecer sensible, es un elemento de belleza.**

Entonces, no se trata solo de analizar a la competencia, se trata también de sentirlas. No se trata solo de crear estrategias, se trata de entender el juego en el que constantemente se desarrollan nuevas opciones y variantes. No se trata solo de controlar y planear, sino de desarrollar la confianza y las habilidades para improvisar. **Una de las maneras de hacer muchas más hermosas lecturas de jugadas, es entrenar la conciencia espacial y actuar en consecuencia desde una manera más intuitiva, con la cabeza en alto.**

Entonces, **¿qué hace que en el tenis se encuentre belleza?** Su propósito, su co-creación, sus gestos deportivos, su proceso, sus vínculos, la danza entre la suavidad y firmeza, sus valores, su sincronía, su cultura, su utilidad y el impacto en diversos sistemas. Estos son solo algunos elementos que pueden participar como ejemplos, seguramente se puedan encontrar más, pero pueden ser una gran apertura para abordar la belleza en el tenis.

Referencias:

- Andre Agassi; What is the beauty of tennis?
- Do Design – Why beauty is key to everything Alan Moore
- House of Beautiful Business

Créditos de la portada: Getty Images.