







LA CONCENTRACIÓN Y LA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN SON CLAVES

La preparación psicológica también previene lesiones

Una buena preparación física es muy importante para prevenir lesiones durante la práctica del tenis, pero los expertos coinciden en resaltar que hay otros dos contextos, los aspectos psicológicos y técnicos, que también influyen significativamente en la prevención.

Enrique Mezquita. Valencia - Martes, 2 de Febrero de 2010 - Actualizado a las 00:00h.

☆☆☆☆ (1 voto) | 0 comentarios

compartir (¿qué es esto?)      



Miguel Crespo

Según Miguel Crespo, responsable de Investigación para el Desarrollo de la Federación Internacional de Tenis y profesor de la licenciatura de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de la Universidad Miguel Hernández, de Elche, "de la misma manera que hay cualidades físicas que se deben trabajar -resistencia, velocidad, fuerza, potencia, flexibilidad, o coordinación-, también existen unas cualidades psicológicas y técnicas muy importantes y que tienen que ver no sólo con el rendimiento, ya sea al más alto nivel o en iniciación, sino también en aspectos como la prevención".

Es importante trabajar la motivación, la concentración, la autoconfianza, la tolerancia a la frustración y el control emocional

A nivel psicológico, "la motivación, la concentración, la autoconfianza y el control emocional son aspectos clave a trabajar". En este sentido, ha destacado Crespo, un trabajo fundamental es el control de las emociones, que se realiza tanto dentro como fuera de las pistas. "Se trabaja con ejercicios de relajación o de activación y ello depende del estado ideal de rendimiento de cada tenista: hay jugadores que tienen un estado ideal más cercano a la activación y otro más próximo a la relajación, por ejemplo, Nadal y Federer, respectivamente: mientras el primero

necesita mucha activación y él mismo se motiva, el segundo parece mucho más frío, aunque a veces reacciona llorando o gritando al final de los partidos".

En cualquier contexto, los ejercicios de tolerancia a la frustración son muy importantes, ya que "se dan casos de jugadores que sufren calambres y lesiones por el estrés y la tensión psicológica de un momento de partido". Crespo ha destacado que "la autoconfianza es otro aspecto muy importante". En este sentido, ha afirmado que "existe lo que denominamos la parálisis por análisis, que se dan sobre todo en golpes muy especiales, como el segundo saque. El jugador sabe que si no lo mete, pierde el punto; y algunos analizan tanto el tema que se bloquean y sufren una parálisis real, que genera fallos al lanzarse la pelota y dobles faltas". La falta de tensión psicológica ante un partido también es una situación a tener en cuenta, ya que "cuando un jugador no está mentalmente preparado para un partido, las cosas importantes que hay que hacer antes, como el calentamiento, se hacen mal y, por tanto, se incrementa el riesgo de lesiones".

La técnica y el estilo

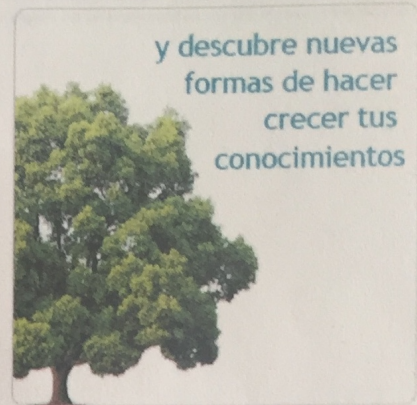
Crespo, que ha participado en el congreso de entrenadores celebrado con motivo del Open de Australia, también ha destacado la importancia del trabajo o entrenamiento técnico, que engloba tanto la eficiencia -que lo que se realice sea efectivo- como la prevención de lesiones. A su vez, este segundo aspecto se relaciona con otros dos: la mecánica de los golpes, gestos y movimientos, y la selección y el uso del material (raqueta, cordaje, pelotas, zapatillas e instalaciones). En su opinión, "cuando la técnica que se emplea no es la óptima, hay grandes probabilidades de provocarse una lesión. Pero si la mecánica es perfecta y el material no es el adecuado, también existe riesgo". Respecto a la concatenación de estas situaciones, ha recordado que "la lesión más habitual entre los que se inician en este deporte es el codo de tenista, cuyas causas fundamentales son dos: la mala técnica, sobre todo en el revés, y el mal uso del material".

La falta de preparación psicológica ante un partido puede hacer que el atleta no saliente

En este ámbito, Crespo ha hecho hincapié en diferenciar técnica -modelo ideal- y estilo -interpretación que cada jugador hace de la técnica-, ya que "muchos principiantes intentan imitar el estilo de un determinado tenista de élite, pensando que es la forma en que ellos

twitter

Un 'páncreas artificial' para controlar a los pacientes con diabetes
<http://tinyurl.com/yhk2ur8> hace 3 horas.



MÁS SOBRE ENTORNO

Hacer pesas minimiza el declive cognitivo y mejora la movilidad de los mayores

Recomendaciones médicas para luchar contra las bajas temperaturas

La contaminación microbiana supera los límites europeos en los lácteos

Frutas y hortalizas mejoran el comportamiento cognitivo

Concienciar en la esquizofrenia para mejorar el pronóstico de la patología

El dedo político sobre los cargos clínicos

La elección política de los jefes de Servicio ha estado siempre presente en la designación de cargos asistenciales

Mándenos su historia
¿Tiene alguna experiencia personal?

Opinión en Diariomedico.com



Pantallas saludables?
J.C. March



Motivos y motivaciones
Antonio Gual



Pantallas saludables?
M. Á. Prieto



Salud y acción
Carlos Artundo



Entre humos anda el juego
M. Angeles Planchuelo



Diálogos desde primaria
Asensio López



La gestión incierta
Sergio Minué

DIARIO MEDICO.COM

INSCRIPCIÓN GRATUITA

Abierto plazo desde el 1 de Febrero hasta el 25 de Mayo 2010

ENTREVISTAS EN TWITTER



Ivor Kovic

Ivor Kovic (@ivorkovic) es médico de emergencias en Ginebra, desde la llegada a su profesión...