

CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS DEL JUGADOR DE TENIS GANADOR

Dr. Miguel Crespo Celda

Federación Internacional de Tenis

1. INTRODUCCIÓN

1.1. Características del tenis desde el punto de vista psicológico.

Son las siguientes.

- Deporte con oposición y sin cooperación (singles)
- Deporte con oposición y con cooperación (dobles)
- Jugador está solo y no puede recibir consejos.
- Se juega durante tiempo ilimitado.
- Descansos limitados (25 segs, 90 segs.).
- No hay reservas, nadie puede sustituir al jugador.
- No hay tiempos muertos cuando las cosas van mal.
- Se juega 1/3 del tiempo total de juego. Hay mucho tiempo para pensar,
- El juego es seguido, no hay que pararse.
- Los horarios de juego son aproximados.
- Se puede jugar en distintas superficies.
- En muchos partidos no suele haber árbitros.
- No se puede hablar o gritar.
- Hay que tomar entre 9.000 y 1.000 decisiones en un partido por término medio. Cada una dura 1 segundo.
- En la clasificación mundial lo difícil no es llegar sino mantenerse.
- Se exige una gran coordinación, velocidad, resistencia, y atención.

1.2. Importancia del aspecto psicológico en el tenis.

Citemos algunas razones:

- Ser bueno técnica o tácticamente no asegura que se vaya a ganar el partido.
- A nivel profesional, el tenis es un 95% mental.
- El estado mental tiene una gran influencia en los aspectos fisiológicos, técnicos y tácticos.
- El tenis es un deporte en que, por sus características, los aspectos mentales tienen una gran importancia.

2. CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS DEL TENISTA GANADOR.

Entre otras, pueden ser las siguientes:

2.1. Alta motivación.

Definición: "Conducta dirigida a un fin determinado".

Tipos: Extrínseca, intrínseca, hacia el éxito o hacia el fracaso, hacia el rendimiento (hacerlo bien) o hacia el resultado (ganar), etc.

Particularidades en los tenistas ganadores: Son jugadores motivados intrínsecamente (por lo que ellos hacen, no por los premios o por los otros), hacia el éxito (no piensan en perder, realistas y optimistas, atribuyen sus éxitos y fracasos a aspectos internos), y hacia el rendimiento (jugar bien, mejorar, dar todo lo que pueden, etc.).

Ejemplo: S.Bruguera:"Todos los años soñaba con ganar en Roland Garros, y en 1993 vine muy motivado a jugar el torneo".

2.2. Correcto establecimiento de objetivos:

Definición: "Fijación de unas metas de mejora por parte del jugador".

Tipos: Generales, específicos, de rendimiento, de resultados, a corto, a largo y a medio plazo, etc.

Particularidades en los tenistas ganadores: Se marcan objetivos concretos, realistas, de rendimiento, que supongan esfuerzo, fijan fechas, los escriben, de forma positiva, etc.

Ejemplo: Arantxa Sánchez: "Desde que estoy en la clasificación siempre he tenido muchas metas y eso es fundamental en el deporte".

2.3. Concentración perfecta:

Definición:"Orientación de la atención hacia aspectos concretos en un partido de tenis".

Tipos: Externa, interna, ancha, estrecha, etc.

Particularidades en los tenistas ganadores: Gran capacidad de concentrarse, focalizan en los aspectos importantes, no se distraen y si lo hacen es para perjudicar al contrario, cambian fácilmente los distintos tipos de concentración.

Ejemplo: J.Courier: "En Paris juego bien porque estoy solo con mi entrenador y me concentro en el juego".

2.4. Control de las emociones (ansiedad y stress):

Definición: "Respuesta del tenista a la situación de incertidumbre que supone el partido". Nerviosismo, inquietud, aumento de pulsaciones, rigidez muscular, pérdida de flexibilidad, sudoración, miedo al adversario, etc.

Particularidades en los tenistas ganadores: También se ponen nerviosos pero son capaces de demostrarlo menos, de utilizar su energía negativa de forma adecuada a sus intereses o de cambiarla a energía positiva.

Ejemplo: J.B.Avenidaño (capitán de Copa Davis de España): "Los jugadores españoles tenían mucha presión porque estaban mejor clasificados que los holandeses".

2.5. Gran autoconfianza:

Definición: "Seguridad que el tenista tiene en si mismo para ganar un partido".

Particularidades en los tenistas ganadores: Tienen una gran autoconfianza, pensamientos positivos, aumentan la lucha y el esfuerzo, juegan mejor en momentos difíciles, etc.

Ejemplo: Arantxa Sánchez:"Voy a ser la mejor, por narices".

2.6. Mucho esfuerzo, lucha y sacrificio:

Definición: "Capacidad del tenista para darlo todo durante el partido"

Particularidades en los tenistas ganadores: Salen a tope en todos los partidos e intentan mantener su intensidad de lucha durante todo el juego. Se esfuerzan al 101%.

Ejemplo: Jim Courier:"Yo doy lo mejor de mi mismo para estar en cabeza de la clasificación mundial".

2.7. Buena visualización y pensamiento en imágenes:

Definición: "Capacidad del tenista para representar mentalmente un golpe".

Particularidades en los tenistas ganadores: Son capaces de visualizar interna y externamente y utilizan todos los sentidos.

Ejemplo: C.Evert:"Antes de jugar intento imaginar todas las posibles situaciones y como voy a superarlas".

2.8. Buena preparación para la competición:

Definición: "Capacidad del tenista para prepararse correctamente antes del partido".

Particularidades en los tenistas ganadores: Son muy metódicos a la hora de seguir unas pautas determinadas de actuación antes de los partidos. De

esta forma logran que todo parezca más normal y consiguen el máximo rendimiento.

Ejemplo: Observar las pautas de jugadores como Michael Chang o Tomas Muster.

2.9. Madurez personal:

Definición: Estado de desarrollo individual en el que el gran campeón logra un equilibrio general en su vida que afecta a todos los aspectos de la misma y que, por tanto, favorece el rendimiento en el tenis.

Particularidades en los tenistas ganadores: Cuando logran alcanzar este estado de madurez personal, bien por haber crecido personal e intelectualmente, p.ej. al haberse casado o al tener un hijo o al conseguir un entrenador o una persona que ordena o da más sentido a su vida, consiguen su máximo rendimiento.

Ejemplo: Boris Becker tras casarse y tener un hijo, Agassi cuando ha encontrado a Brad Gilbert, etc.

2.10. Capacidad para aprender:

Definición: Habilidad de los grandes jugadores para poder desarrollar nuevos golpes y aprender a jugar en superficies en las que no son grandes especialistas

Particularidades en los tenistas ganadores: Los grandes campeones, cuanto mejores son, más fácilmente aprenden nuevas habilidades (golpes, jugar en otro tipo de pista, enfrentarse a otros contrarios, etc.).

Ejemplo: Recordar como Wilander aprendió a jugar el revés a una mano, o como Lendl intentó aprender a volear para ganar Wimbledon, o que Bruguera ha contratado a McEnroe para que le enseñe a jugar en pistas rápidas.

2.11. Capacidad para adaptarse a las situaciones:

Definición: Habilidad para conseguir adecuar las propias características de juego y la mentalidad del tenista a las condiciones variables del entorno y de las distintas situaciones que se dan en el tenis, tanto a nivel específico de un partido como a nivel general de la carrera del tenista.

Particularidades en los tenistas ganadores: Los grandes campeones se caracterizan por el hecho de que son grandes profesionales e intentan adaptarse siempre a todas las situaciones.

Ejemplo: Recordar como los jugadores tienen que cambiar de superficie de juego, de país e incluso de continente, de una semana a otra. Y, así y todo, se espera un gran rendimiento de todos ellos.

2.12. Diversión y optimismo cuando se juega:

Definición: Sensación de disfrute que experimenta el jugador al practicar el tenis.

Particularidades en los tenistas ganadores: Los grandes jugadores experimentan esa sensación en la alta competición, eso les hace grandes ganadores.

Ejemplo: Recordar las manifestaciones de Arantxa Sánchez Vicario cuando afirma que al jugar se divierte mucho.

2.13. Gusto por el reto y la dificultad:

Definición: Sensación que se experimenta cuando se desean los retos difíciles, los partidos de resultado incierto y que van a ser muy disputados.

Particularidades en los tenistas ganadores: Estos jugadores son los que aceptan los grandes desafíos y siempre están dispuestos a luchar al máximo.

Ejemplo: Recordar las manifestaciones de los grandes jugadores sobre el hecho de que les gustan los partidos disputados y en los que tienen que esforzarse al máximo.

2.14. Imagen en la pista y fuera de ella:

Definición: Imagen que proyectan los jugadores y que perciben los contrarios, los espectadores y todos aquellos que están en contacto con ellos.

Particularidades en los tenistas ganadores: Estos jugadores suelen proyectar una imagen de gran energía, de gran fuerza interior y confianza en ellos mismos, pero al mismo tiempo de absoluto control en la mayoría de las situaciones.

Ejemplo: Recordar la imagen que proyectaba Bjorn Borg ante sus contrarios, la de Ivan Lendl, o la de jugadores como Agassi, Becker o Sampras, plenas de fuerza interior y confianza en uno mismo.

2.15. Automatismo y sensación de control:

Definición: Sensación que se tiene en los momentos de máximo rendimiento cuando el jugador indica que todo lo lleva a cabo de forma automática, sin pensar en lo que va a hacer, pero que al mismo tiempo siente que todo está bajo control.

Particularidades en los tenistas ganadores: Los grandes campeones consiguen este tipo de sensaciones cuando están muy concentrados en el juego.

Ejemplo: Recordar los ojos focalizados de jugadores como Steffi Graf o Monica Seles en los momentos cruciales del partido.

2.16. Claridad de conciencia:

Definición: Sensación que se tiene en los momentos de máximo rendimiento cuando el jugador indica que no siente nada y que está tan concentrado en el juego que sólo ve la pelota de una forma muy nítida y clara.

Particularidades en los tenistas ganadores: Los grandes campeones consiguen este tipo de sensaciones cuando están muy concentrados en el juego.

Ejemplo: Recordar las expresiones de jugadores como Chang o Evert que mantienen una gran claridad de conciencia.

3. CONCLUSIONES

3.1. Entrenamiento mental como base del éxito.

El entrenamiento psicológico no es muy habitual porque:

- Se piensa que las habilidades mentales son innatas y se tienen o no se tienen.
- Los entrenadores no saben como entrenar los aspectos mentales del tenis.
- Los psicólogos no se han especializados en tenis.
- Aunque se considera que es importante, se deja de lado en beneficio del entrenamiento táctico o técnico.

3.2. Papel del entrenador y del psicólogo deportivo.

Es importante que:

- Sepan trabajar en equipo.
- Colaboren para lograr el máximo rendimiento del jugador.
- El entrenador conozca los sistemas de entrenamiento mental y el psicólogo los sistemas técnicos para evitar una aplicación errónea del entrenamiento.