

TENIS

# La mente decide el «match ball»

Un «Grand Slam» también se gana con técnicas de concentración, motivación y control de emociones ■ Los psicólogos instan a repetir «tics», mirar de frente al rival y darse «autocharlas»

Ernesto Villar

MADRID- A la hora en la que usted lea estas líneas, el Abierto de Australia ya ha coronado al primer rey del tenis de 2008, un digno acompañante en el trono para Maria Sharapova. Tanto él, Novak Djokovic, como ella habrán ganado, nadie lo duda, por méritos propios. Araquetazo limpio. Con la potencia de su saque y la precisión de sus golpes. Con unas piernas incansables que llegan a bolas imposibles. Pero también gracias a su capacidad de concentración en el punto decisivo, a esos «tics» que repiten como autómatas o a esos gritos de ánimo, que no son espontáneos, sino parte de un metódico ritual ensayado. Porque los puntos se ganan con la raqueta, es obvio, pero también con la cabeza. Ésa es la tesis que defiende Miguel Crespo, psicólogo y profesor de la Universidad Miguel Hernández, que se ha reunido estos días en Melbourne junto a un grupo de entrenadores de todo el mundo para desmenuzar los secretos con

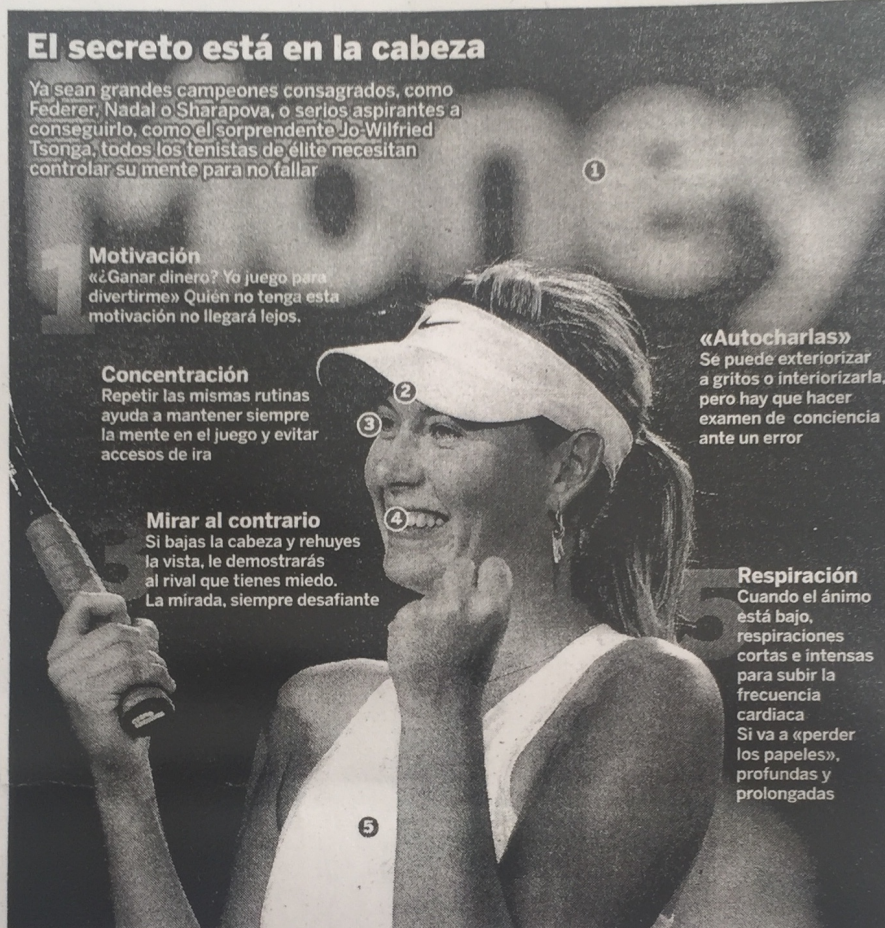
Recurrir siempre a las mismas rutinas ayuda a seguir concentrado después de un error

El show que montaba McEnroe era una estrategia para sacar de sus casillas al contrario

los que se «fabrica» un campeón. Su receta se basa en un principio activo fundamental: «Todos los que están en la élite saben golpear muy bien la bola, pero es su fuerza mental la que marca la diferencia». Y no sólo eso.

**1** Lo primero, motivación. «Si se pregunta a los tenistas por qué juegan, nadie responde que "por la pasta", sino porque les gusta. Es imprescindible tener una motivación al levantarse cada mañana para ir a entrenar», afirma Crespo.

**2** Ojo con las emociones. El eslogan publicitario viene como anillo al dedo: la potencia sin control no sirve para nada. Javier Mañero, entrenador de la Escuela de Inteligencia, un centro de capacitación para controlar las emociones, recomienda a los deportistas identificar los accesos de pánico o euforia para canalizarlos. Crespo aporta soluciones sencillas. Fuera de la pista, yoga, meditación o música («Enya para relajarse. Heavy metal para salir enchufado»). Dentro, técnicas de respiración ancestrales. Cuando vienen mal dadas, respiraciones cortas e intensas para subir la frecuencia cardíaca. Sí, por el contra-



## El secreto está en la cabeza

Ya sean grandes campeones consagrados, como Federer, Nadal o Sharapova, o serios aspirantes a conseguirlo, como el sorprendente Jo-Wilfried Tsonga, todos los tenistas de élite necesitan controlar su mente para no fallar

### Motivación

«¿Ganar dinero? Yo juego para divertirme» Quién no tenga esta motivación no llegará lejos.

### Concentración

Repetir las mismas rutinas ayuda a mantener siempre la mente en el juego y evitar accesos de ira

### Mirar al contrario

Si bajas la cabeza y rehuyes la vista, le demostrarás al rival que tienes miedo. La mirada, siempre desafiante

### «Autocharlas»

Se puede exteriorizar a gritos o interiorizarla, pero hay que hacer examen de conciencia ante un error

### Respiración

Cuando el ánimo está bajo, respiraciones cortas e intensas para subir la frecuencia cardíaca. Si va a «perder los papeles», profundas y prolongadas

rio, el jugador está a punto de estrellar la raqueta contra el suelo por culpa de esa bola que no entró, hay que hacer respiraciones profundas y prolongadas y ejercicios de relajación muscular «por paquetes», es decir, primero tensar y destensar un brazo, después una pierna...

**3** La «autocharla positiva». Se puede exteriorizar a voces (al grito

de «¡vamos!») o interiorizarlo. Depende de cada uno, pero seguro que tras ese rostro angelical, Federer se echará algún que otro «rapapolvo».

**4** Tics, rutinas y manías. Es la cara más visible de todo este trabajo a veces invisible. Nadie mejor que Nadal para demostrarlo, aunque esta vez no le haya servido para llegar a la final: los saltitos mientras se

sortea el campo, los calcetines ajustados siempre a la misma altura, las botellas perfectamente alineadas, el toquecito en el pantalón, la toalla... «En lugar de ponerse a caldo y tirar la raqueta cuando han fallado un punto —explica el profesor de la Universidad Miguel Hernández—, los jugadores recurren a una serie de rutinas aprendidas. Se van a una

esquina y repiten el golpe fallado, se secan el sudor, sacuden la arena de la zapatilla. Todo vale».

**5** La concentración y el «show McEnroe». «Nadie es capaz de estar concentrado siempre —admite Crespo—. La clave es hacerlo en el momento adecuado». Lo contrario es caer en ataques de ira y protestas desahoradas. Aunque con matices. «Probablemente el "show" de McEnroe era una estrategia para sacar al contrario de sus casillas —añade Crespo—. Lo mejor era irse a una esquina y darle la espalda».

**6** «Focalizar». Un «palabro» fácil de entender. Hay que tener la vista centrada siempre en un mismo punto. Los tenistas que mejor restan fijan la mirada en la cabeza o en la raqueta del que saca. Eso les da rapidez de reacción, pero, sobre todo, otra vez la clave: concentración.

**7** El fantasma de la ansiedad. Para aquellos deportistas que no soportan la presión, Jaume Cruz, catedrático de Psicología del Deporte de la Universidad Autónoma de Barcelona, tiene un consejo: prepararlos

Es muy útil visualizar la noche anterior el partido. Algunos hasta perciben los olores

A Federer le hizo grande su cambio de mentalidad: se creyó que podía ser el mejor

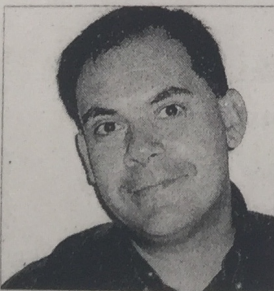
para varios objetivos, no sólo la dichosa medalla olímpica. «Hay que quitar hierro a la trascendencia de las competiciones», añade el entrenador Javier Mañero.

**8** «Visualizar» el partido. Repasar mentalmente la jugada es muy útil. Lo hace un esquiador antes de lanzarse o un futbolista al tirar el penalti, afirma Jaume Cruz. «Algunos tenistas llegan a un grado de visualización tal que hasta perciben los olores», añade Crespo.

**9** Mirada al frente. El cuerpo habla por ti. La mirada al frente, la espalda recta y los hombros erguidos. Si rehúyes la vista y bajas la cabeza, el rival sabrá que te sientes perdedor.

**10** «Soy el mejor». Estos diez mandamientos se resumen en uno: creerás en ti por encima del resto. El profeta es —quién si no— Federer. «Siempre ha sido muy bueno, pero lo que le hizo excepcional fue un cambio de mentalidad. Tiene una gran fuerza interior y autoconfianza. Se creyó que podía ser el mejor. Cuando mira a los ojos a la gente se los devora», concluye Miguel Crespo. Quizás por eso ni siquiera tiene entrenador.

## 10.000 HORAS DE ENTRENAMIENTO Y, DE POSTRE, PSICOLOGÍA



MIGUEL CRESPO, psicólogo

¿Le gustaría que su hijo fuera el próximo Roger Federer? Pues desanímese. Antes debe cumplir la diabólica «regla de diez al cubo»: trabajar duro durante diez años, entrenarse 10.000 horas (a una media de tres al día) y formar parte de ese escaso 10 por ciento que lo consigue. Al profesor Miguel Crespo le gusta poner este ejemplo para demostrar que a la élite no se llega nunca por casualidad. Otra cosa es abandonarla. «La madurez influye mucho. Algunos

con sólo 18 añitos van viajando de un lado a otro del mundo. Hay que saber gestionar el éxito, mucho más difícil que gestionar el fracaso», afirma Crespo. Acostumbrado a entrenar a jóvenes tenistas, defiende, cómo no, la importancia del apoyo psicológico. Eso sí, con los pies en el suelo. ¿Puede un buen psicólogo hacer ganar un partido? «No. Ni él ni el entrenador —responde sin dudarlo—. Quienes ganan son los jugadores». No hay excusas.