



HABILIDADES PSICOLÓGICAS EN EL DEPORTE, UNA MIRADA DESDE EL TENIS

Trabajo Final de Grado

Fernando Gastón Araújo

4806180-8

Montevideo

30 de Octubre 2016

Tutor: Lic. Joaquín Marqués

ÍNDICE:

HABILIDADES PSICOLÓGICAS EN EL DEPORTE, UNA MIRADA DESDE EL TENIS.

Resumen.....	3
Introducción.....	4
Capítulo 1: Psicología del deporte.....	5
1.1- Diferentes enfoques.....	5
1.2- Historia de la psicología del deporte, una línea de tiempo.....	6
1.3- Historia de la psicología del deporte, una visión geográfica.....	8
Capítulo 2: Tenis y Psicología.....	11
2.1- Definición y características del tenis.....	11
2.2- Aspectos psicológicos en el tenis.....	13
Capítulo 3: Habilidades psicológicas.....	15
3.1- Modelo de Buceta (1998).....	15
3.2- Modelo de Loehr (1986).....	22
3.3- Modelo de Weinberg-Gould (1996).....	27
3.4- Puntualizaciones sobre los modelos.....	29
Capítulo 4: Habilidades psicológicas en el tenis.....	30
Reflexiones finales.....	34
Bibliografía.....	37

RESUMEN

El siguiente trabajo tiene como objetivo mostrar las diferentes habilidades psicológicas que los atletas deben aprender para poder potenciar su rendimiento deportivo, señalando la importancia que tiene el psicólogo del deporte en éste aprendizaje. Se tomarán distintos modelos, planteados por diferentes autores (Buceta, Loehr y Weinberg-Gould), para explicar: qué son, cuáles son, y qué le aporta cada habilidad al deportista. Para ello se describirán todas las habilidades psicológicas expuestas en los modelos.

A su vez, se desarrollará la descripción de un deporte, el tenis. Su historia, características y los aspectos psicológicos que más lo destacan. Con el fin de mostrar, cómo las habilidades psicológicas contribuyen al tenista en la búsqueda de optimizar su rendimiento. Marcando la importancia de su aprendizaje en el entrenamiento deportivo.

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo es realizado en base a la propuesta de elaboración de un trabajo final de grado, para el egreso de la licenciatura en psicología. El modelo elegido es el monográfico, que tiene como propósito reclutar, analizar e integrar la literatura publicada sobre una temática, para luego mostrar los avances y hacer una evaluación crítica sobre el tema.

El tema escogido surge por mi fanatismo e interés en el tenis. Desde mi infancia soy seguidor, y me gustaba jugarlo con mi padre. Tal vez el hecho de divertirme y pasar un rato a meno con mi papá, provocó mi amor y pasión por este deporte. Pero fue, mirando los partidos, y escuchando los comentarios de periodistas y jugadores, que comencé a notar que el factor mental tenía un enorme peso a la hora de jugar puntos claves o cerrar partidos. Esto me generó inquietudes y cuestionamientos acerca de la influencia de lo psicológico en el tenis. Por ejemplo: ¿cómo era posible que jugando tan bien durante todo el partido, cometiera tantos errores a la hora de cerrar el cotejo?, ¿cómo un jugador puede cometer tantas dobles faltas, conociendo perfectamente la técnica de saque?, cuando comenzaban a cometer errores no forzados, cuando las cosas no salían, ¿por qué se irritaban tanto y comenzaban a tirar pelotazos sin dirección y sentido?, y una gran cantidad de preguntas más. Observaba que el tenista se sentía forzado, lento, agresivo, ansioso, nervioso, con pérdida en la movilidad, desatento, desconcentrado, y más; estos factores terminaban sacando al tenista del juego, pero no físicamente sino mentalmente. De aquí se desprenden nuevas interrogantes, ¿cómo hace para eliminar esas sensaciones y factores negativos?, ¿es posible trabajar la mente, para que no afecte en su juego? La respuesta a esta última pregunta es si; radica en el aprendizaje de habilidades psicológicas.

La siguiente monografía trata sobre las habilidades psicológicas en el deporte, pero desde la mirada de un deporte en particular, el tenis. Cuenta con cuatro capítulos. El primer capítulo sobre psicología del deporte, en el cual se verá la historia, diferentes tipos de enfoque y el trabajo del psicólogo en el deporte. El segundo capítulo denominado tenis y psicología, nos mostrará la historia y características del tenis, además de los aspectos psicológicos del mismo. El tercer capítulo se centra en las habilidades psicológicas, definición, desarrollo de las mismas por diferentes autores (modelos), y puntualizaciones sobre los modelos. Y el cuarto capítulo donde se

muestran las habilidades psicológicas más significativas en el tenis. Culminando con las reflexiones finales del trabajo.

Capítulo 1: PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

Desde comienzos del siglo pasado hasta la fecha, el deporte de alto rendimiento ha tenido un crecimiento rápido, no solamente en el número de atletas que compiten en diferentes torneos, sino también en el número de público que siguen las diferentes citas deportivas. Esto conlleva mayores requerimientos cognoscitivos del deportista en la solución de los problemas que se le presentan en el entrenamiento o competencia, mejor estabilidad en resultados teniendo en cuenta el costo social y económico del deporte, a su vez tener responsabilidad, divertirse, regularidad y estar siempre motivados en cada actuación. Esto lleva a un incremento en la intensidad de la vida del deportista y la necesidad de poder aprender, desarrollar y manejar habilidades físicas, técnicas, tácticas/ estratégicas y psicológicas en el deporte que practican y para con su entorno. Los encargados de suplir con estas tareas de ayudar al atleta en el aprendizaje de habilidades y mejorar su rendimiento son los entrenadores deportivos, los preparadores físicos, médicos, nutricionistas, psicólogos, entre otros. Pondré foco en los psicólogos. La rama de la psicología que se encarga del trabajo de la mente dentro del ámbito deportivo es la psicología del deporte. Entonces: ¿qué es la psicología del deporte?

1.1- DIFERENTES ENFOQUES

Para Rudik (1973) la psicología del deporte se trata del estudio de la personalidad del atleta en las condiciones de la actividad deportiva; por lo tanto para su estudio es necesario dividirla en dos grandes aspectos: los factores psicológicos generales de la actividad deportiva y análisis psicológico de los diversos deportes (factores psicológicos del deporte, análisis de cada deporte, demandas del deporte), y por otro lado el estudio de las cualidades específicas del deportista y de las formaciones generales de la personalidad, y así buscar el complemento y conexión de ambos aspectos. Este enfoque sistémico logró llevar al psicólogo a analizar al deportista dentro de la práctica y con ello incluir a los otros miembros que intervienen en las diferentes situaciones deportivas (entrenadores, adversarios, familiares, entre

otros), lo que permitió encontrar los nexos entre las reacciones afectivas del deportista como el resultado del quehacer en el entorno deportivo. Dicho de otra manera, la preparación psicológica del atleta para las competiciones deportivas tiene como fundamento garantizar la constitución, desarrollo y perfeccionamiento de las formaciones de la personalidad del deportista y sus capacidades psicológicas involucradas en la actividad.

La psicología del deporte para R. Martens (1975) se define como: las tareas que el psicólogo debe cumplir en el deporte. Las mismas están delimitadas: desarrollar programas para incrementar el rendimiento, usar técnicas de evaluación, incrementar la comunicación entre deportista-entrenador, deportista-deportista y entrenador-entrenador, y servicios de intervención. Es un enfoque más operativo, que restringe mucho el campo del psicólogo del deporte, por eso ha recibido muchas críticas de otros profesionales.

Desde la mirada de Gill (2000), "*comprende el estudio científico de las personas y sus conductas en el contexto del deporte y de las actividades físicas, y la aplicación práctica de dicho conocimiento*" (Gill, 2000, citado en Weinberg-Gould, 2010 p.4); el objeto de estudio de la psicología del deporte es comprender cómo influyen las actividades deportivas y físicas en el desarrollo psíquico, social y corporal del atleta, y lo contrario, cómo los factores psíquicos determinan el rendimiento ideal del deportista en diferentes escenarios (entrenamientos, competencias, otros).

1.2- HISTORIA DE LA PSICOLOGÍA, UNA LINEA DE TIEMPO

Revisando un poco la historia de la psicología del deporte, ésta da sus primeros pasos a finales del siglo XIX y principios del siglo XX. En 1890, América del Norte, el psicólogo de la Universidad de Indiana y aficionado de las carreras de bicicletas Norman Triplett se cuestionó por qué los ciclistas corrían más rápido cuando lo hacían en grupo que de forma individual. Durante un periodo se dedicó a cotejar que sus observaciones fueran correctas, para luego realizar un experimento que comprobara dichas premisas, lo que le permitió a futuro realizar predicciones más confiables acerca del trabajo grupal en los corredores de bicicletas. Pero fue una época donde todo se hacía de manera superflua, porque había muy poco interés en el tema de los aspectos psicológicos en el deporte y el aprendizaje de las destrezas motrices. Otros profesionales destacados de ese entonces, con diferentes estudios acerca del deporte, la psicología y personalidad, fueron W. Scripture (1899), R. Cummins (1914).

En 1918 Coleman Griffith empezó a realizar estudios informales con jugadores de fútbol americano y baloncesto sobre la influencia de lo psicológico en el deporte, en la Universidad de Illinois, da el puntapié a futuras investigaciones. Griffith desarrolló el primer laboratorio de investigaciones sobre psicología del deporte, fue director del mismo, ayudó a organizar una de las primeras escuelas de entrenamiento en los Estados Unidos y escribió dos libros clásicos dentro de esta rama: *Psychology of Coaching* (Psicología del entrenamiento) en 1926 y *Psychology of Athletics* (Psicología del deporte) en 1928. Además publicó durante toda una década (1921-1931) veinticinco artículos de investigación sobre psicología del deporte. Sin dudas su trabajo, de forma aislada muchas veces, pero investigaciones de gran calidad y compromiso por la práctica, hizo que hoy en día continúe siendo modelo para muchos psicólogos del deporte.

Llegando a la mitad del siglo pasado Franklin Henry, en la Universidad de California, Berkeley, realizó estudios académicos de los aspectos psicológicos del deporte y la adquisición de habilidades motoras, un desarrollo más científico en el campo, pero aún el trabajo en ese entonces era muy escueto.

En la década del 60' cuando la psicología del deporte pasa a ser un componente separado dentro de la disciplina académica ciencia del deporte, los profesionales en éste tema comienzan a estudiar la forma en que los factores psicológicos (angustia, autoestima, personalidad) influían sobre el rendimiento de los deportistas, a su vez la forma en que la participación en los deportes y en la educación física influían sobre el desarrollo psicológico (personalidad, agresividad), se da el comienzo de los trabajos con deportistas y equipos. En el año 1965 se crea la Asociación Internacional de Psicología del Deporte (ISSP), y se realiza en la ciudad de Roma el primer Congreso Internacional de Psicología del Deporte, en 1967 se realiza la primera conferencia anual de la NASPSPA (North American Society for Psychology of Sport and Physical Activity) y en 1974 se dan a conocer las actas de dicha conferencia.

El importante reconocimiento y difusión en el mundo de la psicología del deporte por parte del público ocurrió finalizando los años setenta, donde hubo un crecimiento y desarrollo como área de especialización para investigadores y profesionales. Incrementaron el número de revistas/libros sobre psicología del deporte, mayor cantidad de conferencias y también de estudiantes formados en psicología que les atraía esta rama dentro de la misma. Otros acontecimientos importantes a partir de esa década fueron: la aparición de la revista "Journal of sport psychology", ahora llamada "sport and exercise psychology" en el año 1979, el Comité Olímpico de los Estados Unidos crea la Junta de Asesoramiento de psicología del deporte (1980), en

el año 1986 aparece “the sport psychologist”, la primera revista académica, ese mismo año se crea la AASP (the Association for Applied Sport Psychology), se funda la División 47 de la APA (Psicología del Deporte) 1987. En los Juegos Olímpicos de 1988 por primera vez un especialista en psicología del deporte acompaña al equipo olímpico de los Estados Unidos. Últimamente, en Europa se crea y se publica la revista “Psicología del Deporte y el Ejercicio físico”. En el año 2005, Australia, se realizó una conferencia internacional de la sociedad de psicología del deporte con una gran presencia de personas de un gran número de países. La psicología del deporte se establece como área especializada de la competición y cada vez es más acaparada por los Universitarios para su estudio, una de las razones es por su gran utilidad como herramienta para promover el bienestar y reducir los costos de atención en salud.

1.3- HISTORIA DE LA PSICOLOGÍA, UNA VISIÓN GEOGRÁFICA

Mostraré ahora como fue surgiendo y desarrollándose la psicología del deporte pero a nivel geográfico.

Iniciando el siglo XX en diferentes partes del mundo la psicología del deporte comenzaba a hacer ruido, primeramente en la ya no existente Unión Soviética, en las Alemanias (Occidental y Oriental) y en Checoslovaquia. Fue entonces que A.Z. Puni y después P.A. Rudik establecieron un programa de psicología del deporte en la Universidad de Lenin, hoy San Petersburgo. Además en el instituto de cultura física de Moscú, en el año 1925 Rudik publicó su estudio realizado sobre “las particularidades de los procesos de reacción en relación con el trabajo muscular”. Más tarde P. Kunath, se distinguió formando psicólogos en ésta área en la República Democrática Alemana, paralelamente en Checoslovaquia Vanek y en Italia F. Antonelli impulsaban el desarrollo de la psicología deportiva en esos países. Justamente Ferruccio Antonelli fue el fundador y presidente de la Asociación Internacional de Psicología del Deporte (ISSP), que tenía como función promocionar y promover esta disciplina para el mundo, abordando temas como el rendimiento humano, la personalidad, aprendizaje de habilidades, bienestar, entrenamiento en psicología deportiva, entre otros; así se celebró en Roma (1965) el primer Congreso Internacional sobre psicología del deporte (ya mencionado). En Europa se crea la Federación Europea de Psicología del Deporte, 1968, la que ha celebrado más de diez congresos internacionales.

Viajando a América del Norte, más precisamente a los Estados Unidos, donde la psicología del deporte tuvo en la figura de Griffith su gran salto al reconocimiento, sus

numerosas actividades y escritos colaboraron en probar que la psicología es un conocimiento potencial en el deporte, explicó su carácter germinativo en la práctica y la investigación de la actividad deportiva. El mismo, fue autor de numerosos documentos escritos, que más adelante fueron retomados por J.D.Lawther (1951) con su "Psicología del entrenamiento", con el que se consolidó la investigación y el desarrollo de la psicología del deporte en este país.

Jim Loehr (1986) también marcó un antes y un después en la psicología del deporte. Mediante entrevistas a deportistas, observaciones en campo, rastreo de datos, estudios realizados, llega a la creación de un programa para el entrenamiento de habilidades psicológicas, una estrategia de entrenamiento para la excelencia atlética; lo bueno y exitoso de ésta estrategia es que fue concebida, experimentada y vivida por cientos de exitosos atletas y entrenadores, representa la historia de ellos, sus esfuerzos por lograr respuestas y sus caminos hacia el triunfo personal. Loehr lo que realizó fue interpretar, sintetizar y construir estas experiencias para formar este modelo (entrenamiento para la excelencia atlética- EEA). La aptitud mental es importante para el rendimiento competitivo, rendir consistentemente con un máximo de rendimiento es lo más difícil en la batalla competitiva, requiere de fuerza mental, que es la esencia de las habilidades mentales adquiridas. Por lo tanto éste programa de entrenamiento para la excelencia atlética tiene como objetivo el enfrentamiento del deportista al desafío de la competición, para que éste pueda lograr construir su fuerza mental, que pueda controlar y comprender la conexión mente-cuerpo; el programa está diseñado para que el atleta pueda entender y acortar este proceso. Finalizando la década del 80' y comienzos de los 90' surge este modelo que presenta dos grandes fundamentos, el primero es que la fortaleza mental se aprende y no es algo innato o sea se adquiere y se entrena al igual que las habilidades físicas, y el segundo es que la máxima medida de la fortaleza mental es la consistencia, lograr un elevado control de jugar cerca del margen más alto de sus capacidades, jugar consistentemente en el pico de rendimiento. Este rendimiento es el resultado de una consistencia psicológica; el control psicológico es un requisito previo al control del rendimiento y éste lleva al éxito competitivo.

Más hacia el sur del continente americano, en Cuba, en la década de los sesenta, se fundó la Escuela Superior de Educación Física y entrenadores, en ella se estructuró una cátedra de psicología del deporte, la cual contaba con especialistas soviéticos, algunos como V. Petrovich, L. Radchenko y V. Medviedv. Más adelante los psicólogos y profesores de educación física, que ya venían trabajando en la Escuela

lograron aplicar los conocimientos alcanzados en la especialidad y así llegar a las primeras conclusiones de las características de los deportistas cubanos.

Ya en América del Sur, en el año 1979 se crea la sociedad brasileña de psicología del deporte. Fue uno de los puntapiés para que a posteriori se fundara la Sociedad Sudamericana de Psicología del Deporte, la Actividad Física y la Recreación (SOSUPE) en 1986, Porto Alegre, Brasil, presidida por el Dr. Benno Becker Jr.

En Uruguay, en el año 1967, el profesor de educación física y licenciado en psicología Waldemar Blanchard brinda algunos conceptos sobre psicología del deporte dentro del programa de la materia psicología, en el curso de entrenadores deportivos, en el Instituto Superior de Educación Física. Unos años después fue creada la asignatura psicología del deporte, siendo el Profesor Pedro Lodeiro quien publica los primeros apuntes del curso. Gracias al Doctor Benno Becker Jr. es creada, en el año 1989, la Sociedad Uruguaya de Psicología del Deporte (SUPDE), esto se da debido al trabajo de difusión de la psicología deportiva por el presidente de la Sociedad Sudamericana de Psicología del Deporte, la actividad física y la recreación (SOSUPE), y por el arduo trabajo de muchos años de profesionales en esta área que demostraban día a día el interés por ésta temática; el Lic. Carlos Ferrés fue, en ese entonces el presidente de SUPDE. En 1990, promoviendo el desarrollo y difusión de la psicología en el deporte, se realizan las primeras jornadas uruguayas de psicología del deporte. Al año siguiente se lleva a cabo en la ciudad de Montevideo el primer Congreso Uruguayo de Psicología del Deporte, en la sala magna de la Universidad Católica Antonio Larrañaga. El cuarto Congreso Sudamericano de Psicología aplicada al deporte se hace en el Uruguay, junto al segundo congreso uruguayo de psicología del deporte, en la sala de Congreso de la Intendencia Municipal de Montevideo, 1995. Con el paso del tiempo, la presidencia de SUPDE cambia de mando, pasa a ser presidida por el Lic. en psicología Jesús Chalela, y con éste se comienzan a realizar ateneos científicos organizados por SUPDE, en donde especialistas “ponen sobre la mesa” temáticas de interés en el área del deporte. En 2003, llega a la presidencia de la Sociedad Sudamericana de Psicología de la Actividad Física y el Deporte (SOSUPE) el uruguayo y Lic. Carlos Ferrés, para luego realizarse en Montevideo, organizado por SOSUPE y SUPDE el séptimo Congreso Sudamericano de Psicología del Deporte. Hasta la fecha se han realizado seis Congresos Uruguayos de Psicología del Deporte, el último en el año 2015.

Capítulo 2: TENIS Y PSICOLOGÍA

Hoy en día, el tenis es uno de los deportes más vistos y más practicado, plagado de estrellas reconocidas en todo el mundo, quién no conoce o quién no ha escuchado el nombre de Roger Federer, Rafael Nadal, las hermanas Williams, o de tenistas ya retirados que aún están muy presentes, como Martina Navratilova, Rod Laver, Ivan Lendl. Seguramente al leer estos nombres te vinieron a la mente recuerdos de vivencias con este hermoso deporte. Pero, cómo y dónde surge el tenis, qué características tiene, dónde se juega, quiénes lo practican.

2.1- DEFINICIÓN Y CARACTERÍSTICAS DEL TENIS

Etimológicamente la palabra tenis proviene del francés “teniz” que significa “ten”, debido que, antes de golpear a la pelota el jugador gritaba “teniz” como diciendo “ten, allí va”, en castellano la palabra tenis es un préstamo de la expresión en inglés tennis.

Es originario de Europa, sus primeras referencias fueron en Francia, donde fue nombrado “jeu de paume” (“juego de palmas”), ya que en sus comienzos se golpeaba la pelota con la mano, luego se empezaron a utilizar raquetas, surge a finales del siglo XVIII entre la clase social alta.

En sus comienzos se jugaba en pistas de hierba natural, en la actualidad se practica sobre césped, cemento (cancha dura) y polvo de ladrillo; hace un tiempo atrás se lo hacía también en carpeta. La pista de tenis, también conocida por cancha o court cuenta con un área de 11,89 metros de ancho por 23,77 metros de largo, dividida en dos mitades por una malla en forma de red. Es un deporte que se practica de manera individual o en dupla, cuando se realiza individualmente el ancho de la cancha es de 8,23 metros, manteniéndose el mismo largo.

El profesor de tenis y Lic. José Luis Echeagaray, en sus artículos sobre “particularidades del tenis” muestra características que presenta este deporte, algunas de ellas son las siguientes.

El tenis se practica de forma individual o en dobles, por lo tanto cuando se lo realiza en modalidad uno contra uno, o te llevas toda la gloria cuando ganas, o te echas toda la culpa cuando pierdes, porque eres tú el que está en la cancha. Cuando

la modalidad es en dobles pasa a ser un trabajo en equipo, en la cual tiene que existir una buena comunicación y entendimiento. Cabe destacar que cuando se juega dos contra dos pueden estas parejas ser mixtas, lo que se llama dobles mixtos (dos personas de distinto sexo).

Es un deporte que no tiene límite de tiempo, un partido se puede hacer muy extenso, como por ejemplo el que disputaron John Isner y Nicolas Mahut, que duró 11 horas, en el torneo de Wimbledon 2010, siendo éste el partido más largo de la historia del tenis. A su vez no hay empates, todos los jugadores que lo practican saben que la única opción de continuar en el torneo es ganando el cotejo, a excepción de la copa de maestros (se disputa entre los primeros 8 del ranking ATP o WTA).

Las dimensiones de la cancha son las mismas, tanto para un chico de 8 años que juega su primer torneo, como para los adultos que compiten a nivel profesional. Las pelotas son iguales, a excepción de las raquetas que pueden variar en peso o tamaño, de acuerdo a las edades o a las cualidades deportivas del jugador.

Una gran ventaja del tenis es, que aunque un jugador este perdiendo por un amplio marcador puede revertir esa situación y ganarlo, esto lo permite el sistema de conteo en este deporte. Por ejemplo: final de un torneo de "master 1000" en la rama masculina, se juega al mejor de tres set, uno de ellos ganó el primer set y se encuentra sacando para partido en el set siguiente, si fuera un deporte como el fútbol el árbitro haría sonar el silbato porque es imposible que el otro equipo revierta un marcador de 3 a 0 llegado a los 90', pero aquí si lo puede hacer, porque se juega cada punto y hasta que el rival no gane la última pelota de partido hay posibilidades de triunfo.

Es un deporte que tiene torneos durante todo el año, esto quiere decir que se juega 51 semanas de las 52 que tiene un año, es muy demandante y muchas de las lesiones de los jugadores es a consecuencia de esto.

El tenis se encuentra dentro de los deportes más practicado y más visto en todo el mundo. Por ejemplo: en los Juegos Olímpicos que acabaron de culminar, en Río de Janeiro, ¿quién escuchó o vio el partido que disputaron por la primera ronda Juan Martín del Potro y Novak Djokovic?, seguramente la respuesta es la mayoría. En los Juegos de Río 2016, fue uno de los deportes que más fanáticos y más televidentes atrajo. Cada vez, hay un número superior de personas que lo siguen, y de atletas que lo practican.

Lo juegan tanto hombres como mujeres. Al disputarse de manera individual y en dobles, pueden jugar en dupla dos personas de distinto sexo (modalidad doble mixto), cuando se juega de manera individual la competencia es entre tenistas del mismo sexo. Las categorías o modalidades de juego son: individuales hombres y mujeres, dobles hombres y mujer, y dobles mixtos (sexo femenino y masculino). A su vez provee figuras carismáticas de ambos sexos, es de los deportes de mayor igualdad entre sexos, tanto a nivel de popularidad de sus competidores, como a nivel juego.

Es practicado en diferentes superficies durante todo el año, sobre césped, polvo de ladrillo y cemento (cancha dura). Además se juega al aire libre o bajo techo, en invierno y en verano, y a cualquier hora del día.

Muestra el juego limpio entre sus competidores, lo que se llama "fair play". Se ve claramente en el peloteo antes de comenzar el partido, el calentamiento se realiza en colaboración con el adversario; en el saludo al concluir el partido (al rival, como al juez de silla). Es un deporte que promueve el respeto entre sus jugadores.

Una característica muy importante, es un deporte que no tiene edad para practicarse, lo realizan tanto niños como adultos mayores. También lo hacen personas con discapacidad motriz, es más, hay torneos para jugadores de tenis en sillas de ruedas.

2.2- ASPECTOS PSICOLÓGICOS EN EL TENIS

Observando todas estas características podemos plantear que para jugar al tenis se requiere fuerza, agilidad, coordinación, buena resistencia física, ganas y además estar preparado psicológicamente.

Es un deporte donde el factor mental tiene incidencia e importancia, esto se da porque el tenista tiene que lidiar con aciertos y errores dentro del cotejo, los cuales causarán victorias o derrotas, que afectarán al jugador. El desempeño traerá alegrías y goce en caso de ser favorable, pero traerá muchas interrogantes en el caso contrario; las cuales generarán frustración por no lograr entender y controlar todo lo que ocurre en la cancha. Las consecuencias serán inestabilidad, una pérdida de equilibrio en el juego, irritabilidad, deseos de no estar ahí, ira; que se verán reflejadas con gritos al aire, raquetas lanzadas al suelo y rotas, pelotazos con mucha fuerza sin dirección y sentido, entre otras, buscando una respuesta y salida al problema.

A todo esto, se suma otro aspecto que también condiciona la performance del jugador, la presión. Para Loehr (1986) es algo que las personas se imponen a sí mismas, y en el caso de los competidores con fortaleza mental, pueden jugar bien porque logran eliminar dicha presión. Destaca que la presión es la gran diferencia, entre jugar un deporte competitivamente o hacerlo para divertirse, porque se juega de la misma manera, el hecho está en la mente del deportista. Esto quiere decir que la presión viene desde adentro y no desde afuera, y para poder eliminarla, el atleta debe entender esto. Por ejemplo: un jugador de tenis está sacando para ganar el partido, pero comienza a tener pensamientos equivocados (negativos), tales como: “si no le gano ahora, no le gano más”, “llego a perder sirviendo para partido, seguro se recupera porque es mejor”, estos cambios que ocurren en su cabeza afectan su cuerpo, los músculos se tensionan y pierde soltura en su brazo para poder sacar. Seguramente este tenista pierda el saque y no pueda cerrar el partido porque no pudo eliminar la presión.

El tenista ante una situación de adversidad, debe asumir el desafío y no tomarlo como una amenaza, la diferencia está en cómo el jugador constituye la situación en su cabeza. En el ejemplo anterior, tomo la situación (sacar para ganar) como una amenaza, comenzó a tener pensamientos negativos, se provocó presión y automáticamente perdió la calma, los músculos se tensionaron y cometió errores.

Controlar el clima interno es un aspecto fundamental en el tenis, para poder afrontar los estímulos externos como situaciones desafiantes y no amenazadoras, ya que, si siente presión automáticamente se sentirá ahogado y tenso, es una alarma natural del cuerpo ante este escenario. El clima interno se construye a base de alegría, diversión, goce, entusiasmo, espíritu de lucha, para obtener un equilibrio; sumándole que el competidor debe amar la adversidad y ante ella confrontar sus miedos, debilidades, incertidumbres, para lograr vencer. Un atleta con fortaleza mental transforma la adversidad y presión en desafío, inspiración y oportunidades.

Todos estos aspectos son generados por el propio deportista, por su mente, por lo tanto, el tenis es un deporte donde la cabeza tiene un rol protagónico, y es necesario que el tenista sepa controlar sus pensamientos, y para eso necesita aprender habilidades, para lograr el clima interno correcto. El psicólogo del deporte es quien tendrá las herramientas para trabajar con el atleta, y así ayudarlo a mejorar su rendimiento con el aprendizaje de habilidades psicológicas.

Capítulo 3: HABILIDADES PSICOLÓGICAS

“las habilidades psicológicas son conductas que, aplicadas por el propio deportista, pueden contribuir a mejorar su funcionamiento en el entrenamiento y la competición. Para usarlas correctamente, es imprescindible un entrenamiento específico que debe contemplarse en el conjunto del plan de preparación”. (Buceta, 1998. p.265)

Según Buceta (1998) la tarea del psicólogo deportivo es brindarle tiempo/espacio para que los deportistas adquieran y perfeccionen estas habilidades psicológicas y puedan eliminar otras conductas no satisfactorias que interfieran en el aprendizaje de las mismas, así a posteriori tengan herramientas suficientes para lograr un mejor rendimiento en el entrenamiento como en las competiciones.

A continuación se detallaran las habilidades psicológicas, basadas en tres modelos de diferentes autores. Uno es el que expone Buceta, otro que brinda el programa de Entrenamiento para la Excelencia Atlética (EEA) propuesta por Loehr, terminando con el que nos muestra Weinberg-Gould.

3.1-J.M. BUCETA (1998):

Basándose en las habilidades psicológicas que exponen Balaguer (1994) y Weinberg-Gould (1996) que deberían dominar los deportistas, Buceta (1998) realiza un programa de entrenamiento donde muestra cada habilidad psicológica y sus respectivos métodos, técnicas de aprendizaje y ejecución.

Las principales habilidades psicológicas en el deporte de competición para Buceta son las siguientes: establecimiento de objetivos, autoobservación y autorregistro, autoevaluación subjetiva del nivel de activación y otras experiencias internas, evaluación objetiva del propio rendimiento, autoaplicación de técnicas de relajación y respiración, práctica en la imaginación, habilidades atencionales, aplicación de autoafirmaciones, autoinstrucciones y autorrefuerzos, habilidades para controlar cogniciones disfuncionales, identificación y consecución del nivel de activación óptimo, preparación personal para la actuación en la competición y el entrenamiento, aplicación de habilidades para la autorregulación y el autocontrol en la

competición y el entrenamiento, técnicas para la solución de problemas y la toma de decisiones, y habilidades interpersonales.

“El establecimiento de objetivos es una técnica con múltiples propósitos: planificar mejor el trabajo a realizar, aumentar la motivación, la autoconfianza y el estado de alerta de los deportistas, controlar su atención y, en definitiva, optimizar sus posibilidades de rendimiento en el entrenamiento y la competición. Permite que los propios deportistas puedan incidir en distintas variables (motivación, autoconfianza, etc.), estableciendo objetivos de resultado y de realización, correctamente relacionados (los objetivos de realización deben ser conductas propias que aumenten las posibilidades de lograr un determinado resultado); objetivos a largo, medio y corto plazo, que estén bien coordinados (los objetivos a corto y medio plazo, deben ser eslabones que conduzcan, progresivamente, a la consecución de los objetivos a largo plazo)”. (Buceta, 1998 p.267).

Proponer objetivos a largo, medio y corto plazo, organizarlos (para que, los de corto y medio plazo sean pasos para lograr el objetivo a largo plazo). A su vez, tendrán que ser específicos y bien definidos, pero alcanzables. Además, los objetivos de realización deben ser inmediatos.

Autoobservación y autorregistro lleva a los deportistas a *“observar su propia conducta externa e interna, registrar los datos observados, para que puedan ser analizados y comparados con otros datos autoobservados en anteriores y futuras ocasiones”* (Buceta, 1998 p.269); requiere identificar (cuantitativamente) las respuestas concretas que son objeto de observación, los estímulos antecedentes que las preceden, otras respuestas y estados psicológicos relacionados, y las consecuencias que éstas provocan. Un dato a subrayar es, que no se pueden controlar las conductas relevantes si no se puede observar y registrarlas. Este método contribuye a desarrollar la percepción de control, le permite al deportista conocer mejor lo que le sucede, y al disponer de una información amplia y más objetiva pueden reducirse su incertidumbre y su interpretación sesgada y especulativa, sobre todo aquello que le concierne. Además mejora la motivación, autoconfianza, aumenta el nivel de estado de alerta del deportista y disminuye el estrés.

Para la autoevaluación subjetiva del nivel de activación y otras experiencias internas, al deportista se lo debe entrenar para que pueda dominar esta habilidad y así poder cuantificar experiencias, tales como el nivel de activación en general, la intensidad de la concentración, el grado de dominio o control percibido, entre otras. Por ejemplo: puede cuantificar su nivel de activación (capacidad que tiene el deportista de energizarse) en una tabla del 0 al 10, donde el 0 es una mínima activación y el 10 una máxima activación, esto le servirá para controlar su experiencia interna. A posteriori, puede identificar su nivel de activación óptimo (máximo rendimiento) y así autorregular su activación para conseguirlo. La cuantificación de experiencias positivas le sirve al deportista para alertar sobre la presencia de una experiencia reforzante, así favorecer su conducta y la obtención de gratificación interna.

Una habilidad esencial es *“evaluar el rendimiento de la manera más objetiva posible, (...) permite mejorar el conocimiento de lo que se está haciendo e impide que el deportista (...) realice una evaluación sesgada inapropiada que, desde el punto de vista deportivo y psicológico, puede resultar muy perjudicial”*(Buceta, 1998 p.271). La evaluación incorrecta dificulta establecer contingencias apropiadas entre las conductas y sus consecuencias, y obstaculiza las acciones pertinentes para mejorar el rendimiento, llevando a un estado de indefensión (falta de control de lo que sucede) lo cual deteriora la autoconfianza y propicia la presencia de respuestas emocionales adversas en el deportista, como por ejemplo: culpabilidad, ansiedad, desánimo, entre otras. Los elementos a tener en cuenta para la evaluación son:

“la consideración del rendimiento (las propias conductas) con independencia de sus resultados (los resultados deportivos que dependen, aunque no del todo, de tales conductas); la distinción entre la decisión y la ejecución; la especificación de las conductas de rendimiento, en términos operativos sujetos a cuantificación (en lugar de analizar lo sucedido en términos generales, ambiguos y sujetos a múltiples interpretaciones); la contemplación de circunstancias-antecedentes que delimiten el contexto en el que se producen los datos; la consideración de todos los datos objetivos posibles (en vez de la especulación a partir de sensaciones subjetivas); la estimación de las expectativas previas realistas (¿cómo debería rendir hoy?), como criterio para juzgar la bondad del rendimiento logrado (¿cómo han sido los datos de rendimiento observados, comparándolos con las expectativas previas?); la valoración de cualquier circunstancia que, objetivamente, haya podido influir en el rendimiento registrado

(ej.: climatología, estado del terreno de juego, lesiones propias y de los rivales, número de oportunidades reales, decisiones arbitrales, etc.)". (Buceta, J. 1998 p. 272).

El psicólogo del deporte puede entrenar al deportista para que dominen los ejercicios de relajación y respiración, además de incluir estrategias que favorezcan la adherencia a la práctica regular, o sea no enseñarles únicamente las técnicas de cada ejercicio. Entonces aquí estamos mencionando otra habilidad psicológica que es la autoaplicación de técnicas de relajación y respiración. Esta habilidad le permitirá al deportista reducir el nivel de activación general o provocar el aumento del mismo si fuere necesario, manejar situaciones estresantes, disminuir la activación en zonas del cuerpo específicas, facilitar la práctica en imaginación y algunas técnicas de respiración, recordando que se requiere entrenamiento para adquirir la habilidad (como las otras habilidades) y en la fase de aplicación progresiva el psicólogo debe orientar y supervisar al deportista.

La práctica en imaginación ayuda al deportista a:

"ejecutar movimientos técnicos para su adquisición y perfeccionamiento, dirigir la atención a estímulos antecedentes discriminativos para mejorar el comportamiento táctico, exponerlos a las condiciones de la competición para que ensayen en este contexto, preparar la actuación en competiciones concretas, repasar conductas más prioritarias en los periodos previos a una competición (...), ensayar algunas conductas justo antes de ejecutarlas (...), aprender otras habilidades psicológicas (habilidades atencionales, técnicas para combatir pensamientos disfuncionales, etc.), anticipar dificultades psicológicas y ensayar las habilidades para controlarlas (ej.: jugador de tenis que, cuando comete errores tiene problemas para controlar estados de exceso de activación, puede usar la práctica en imaginación para provocar esta situación estresante y ensayar las estrategias psicológicas que propicien su control), provocar sensaciones positivas y asociarlas a estímulos potencialmente estresantes, analizar retrospectivamente la actuación en una competición (...), contribuir al proceso de recuperación de un lesión". (Buceta, J. 1998 p.274-275)

El entrenamiento específico de esta habilidad se basa en *“imaginarse situaciones reales, con la amplitud y claridad necesaria para contemplar todos los estímulos relevantes, incorporando todos los sentidos apropiados para reproducir la situación real”* (Buceta, 1998 p.275), e imaginando en primera persona (no como espectador sino como jugador), concluyendo con el aprendizaje de imaginar su propia conducta, a la misma velocidad que en la vida en la realidad. Lo esencial en el aprendizaje de esta habilidad es que los deportistas puedan controlar las imágenes con las que trabajan, para no ser solo observadores de su experiencia imaginativa incontrolada.

Una de las habilidades que tiene objetivos prioritarios dentro de un entrenamiento son las atencionales debido que afecta el rendimiento deportivo de manera decisiva. Las habilidades atencionales se dividen en cuatro grupos: habilidades relacionadas con el enfoque atencional que utiliza el deportista, habilidades relacionadas con la preparación atencional del deportista antes de su actuación, habilidades para el autocontrol de interferencias atencionales y habilidades para el control atencional del cansancio y el dolor, cada grupo tiene un comportamiento atencional específico que debe ser aprendido. Entonces el proceso de entrenamiento consiste en delimitar cuál es el comportamiento atencional concreto que los deportistas deben aprender, para luego, ensayar el comportamiento acordado, mediante la práctica en imaginación, finalizando con la práctica de este comportamiento en vivo, aprovechando situaciones propicias del entrenamiento deportivo habitual o competiciones menores, o programando oportunidades apropiadas específicas.

La aplicación de autoafirmaciones, autoinstrucciones y autorrefuerzos como otra habilidad psicológica. *“Las autoafirmaciones son frases que una persona se puede decir a sí misma con la intención de controlar su estado psicológico”* (Buceta, J. 1998, p.280), como por ejemplo, en el tenis, lo que pasó en el set anterior quedó en el pasado, no estoy jugando bien pero puedo mejorar para gana, estas autoafirmaciones deben ser congruentes, firmes. *“Autoinstrucciones son frases que constituyen “órdenes” concretas sobre la acción que se debe realizar”* (Buceta, J. 1998, p.280), por ejemplo: “mis músculos están tensos, respira profundamente para eliminar un poco de tensión”. *“Los autorrefuerzos son frases gratificantes que los deportistas pueden decirse tras la realización de una conducta que es aconsejable consolidar”* (Buceta J. 1998, p.280), como por ejemplo: un jugador de tenis que logra un tiro ganador y lo festeja con un “vamos, eso es”. Cabe destacar que se pueden utilizar todas las frases en una misma acción de juego. El entrenamiento de esta habilidad consiste que el

deportista elabore una lista con autoafirmaciones, autoinstrucciones y autorrefuerzos que debe utilizar ante determinadas situaciones para luego ensayar las frases elegidas y así aplicarlas en la competición, es importante que los deportistas aprendan a elaborar y aplicar cualquier autodiálogo que puedan necesitar.

“Hoy no es mi día, no doy una”, “no tengo opción de vencer a ese rival”, deportistas que piensan que van a perder, el que tiene imágenes sobre su ejecución fallándola, todas estas cogniciones disfuncionales pueden controlarse si los deportistas desarrollan la habilidad de combatirlos eficazmente, si desarrollan habilidades para controlar cogniciones disfuncionales. Para esto primeramente hay que diferenciar si estas cogniciones son pensamientos, imágenes o autodiálogos, para luego combatirlos mediante la práctica en imaginación, detención del pensamiento (ejemplo: utilizando la palabra “stop”), mediante el reenfoque atencional, pero se debe tener en cuenta que estas cogniciones disfuncionales pueden ser creencias rígidas, donde se deben realizar procedimientos más complejos y extensos para eliminarlas.

Otra habilidad psicológica es la identificación y consecución del nivel de activación óptimo. El nivel de activación influye de forma directa en el rendimiento del deportista y cada deportista tiene un punto de rendimiento máximo, y es ahí donde está en su nivel de activación óptimo; puede presentarse sin que el deportista intervenga, sin que se dé cuenta, pero si lo puede identificar y propiciar voluntariamente estamos frente a la habilidad. El entrenamiento de esta habilidad requiere aprender las habilidades de reconocer y autoevaluar su nivel de activación, realizar autorregistros y análisis retrospectivos de experiencias diversas, identificar y cuantificar el nivel de activación que considere más relevante tanto en entrenamientos como en competiciones, decidir estrategias de autoaplicación más apropiadas para aumentar o disminuir el nivel de activación, finalizando con ensayos de las estrategias seleccionadas.

La habilidad de prepararse para competir antes del comienzo de las competiciones y prepararse para entrenar antes del entrenamiento es sumamente importante, porque así los deportistas llegarán en las mejores condiciones posibles, tanto físicas como psicológicas, y podrán rendir al máximo de sus posibilidades. Por eso es necesario planificar sus actividades y programar el tiempo disponible, de manera que puedan realizar todas las tareas de preparación, aprender a utilizar técnicas que les ayuden a combatir el estrés característico de estos momentos previos, contribuir en la habilidad de establecer objetivos prioritarios de actuación en la competición, elaborar planes atencionales, entre otras tareas contribuye a la puesta a

punto psicológica para rendir en la competición. El aprendizaje de conductas rutinarias en los momentos previos a una competición y entrenamiento también es importante, como saber controlar el nivel de activación, entonces es muy importante el trabajo interactivo entre el deportista y el psicólogo para adquirir y perfeccionar estas técnicas.

La aplicación de habilidades para la autorregulación y autocontrol en la competición y el entrenamiento. Esta habilidad consiste en: “*identificar las necesidades concretas que el deportista tiene en la competición y aplicar las estrategias más adecuadas para autorregular su activación y autocontrolar su atención y su conducta*”. (Buceta J. 1998 p.287). En una competición hay diferentes períodos, en los cuales el deportista está más activo o más pasivo, estos períodos se pueden dividir en tres: períodos donde el deportista participa activamente, períodos de pausa y en algunos deportes períodos de participación activa de baja intensidad. Para regular la activación y controlar la atención durante el período de participación activa, el deportista debe aprender a utilizar técnicas que no interfieran con el cometido deportivo que realiza en ese período, para ello debe aprender a reconocer los estímulos antecedentes discriminativos para reconocer anticipadamente la necesidad de poner en práctica una estrategia. En los períodos de pausa, como tienen mucho más tiempo, lo importante aquí es evaluar las experiencias internas, como por ejemplo planificar y controlar lo que sucede para optimizar el rendimiento o reconducir una mala actuación. Para los períodos de participación activa pero de menor intensidad la situación es mixta y las estrategias de autorregulación y autocontrol deben adaptarse a las características específicas del momento en la competición.

Las técnicas para la solución de problemas y toma de decisiones son importantes ya que a menudo los deportistas sufren situaciones problemáticas, ya sea situaciones en el campo deportivo (problemas con el entrenador, problemas con el rival, lesiones, etc.), o por fuera, como por ejemplo problemas de descanso, familiares, renovación de contrato, entre otros. Todo esto genera estrés en el atleta y el dominio de técnicas ayuda a afrontar y tomar las decisiones más correctas posibles, por eso es conveniente que el deportista genere un espectro amplio de soluciones y pueda valorar las ventajas y desventajas que implica esa decisión.

“*Las habilidades interpersonales, estas contribuyen a desarrollar una mejor relación de los deportistas con su entorno (compañeros, entrenadores, médicos, fisioterapeutas, directivos, familiares, medios de comunicación, deportistas rivales, árbitros, seguidores, agentes, etc.)*” (Buceta J. 1998 p.290). Esta habilidad no requiere un entrenamiento específico, sino que el conjunto de las otras habilidades facilita el

aprendizaje de la misma; excepto en los deportistas que carecen de habilidades interpersonales mínimas. Es a ellos que les cuesta plantear a sus entrenadores cuestiones que les preocupan, sufren demasiado los comentarios de sus compañeros y del entorno, reaccionan agresivamente ante situaciones demandantes, tienen dificultad para establecer vínculos dentro del deporte, no les gusta hablar en público, sufren mucho por cualquier cuestión interpersonal fuera del contexto deportivo. Evidentemente estos atletas tienen creencias rígidas que favorecen la utilización de conductas sociales inadecuadas, muestran falta de técnica y demuestran demasiado interés en las expectativas y la evaluación de los demás. Para solucionar estos problemas se requiere de un entrenamiento: en la forma de comunicar (verbal y no verbal), aprender a escuchar lo que plantea el otro poniéndose en su lugar, aceptar las críticas, lograr tener un comportamiento asertivo, negociar con los otros. Se llega en base a las estrategias que planteó el entrenador y el psicólogo del deporte, algunas pueden ser de modelado, role-playing, feedback.

3.2-J.LOEHR (1986):

El modelo que propone Loehr, el del programa de Entrenamiento para la Excelencia Atlética (EEA), que justamente fue realizado en base a experiencias de exitosos atletas y entrenadores. Escuchar, aprender de ellos, para luego, sintetizar, interpretar y construir fue lo que realizó Loehr para impulsar y crear este modelo.

Mantener un clima ideal mental para los deportistas muchas veces se da de manera automática, sin que ellos puedan explicar este suceso, simplemente que están rindiendo al pico más alto de su talento y habilidad. Se sienten relajados físicamente, con poca ansiedad, energizados, optimistas, alertas, confiados, mentalmente calmos, controlados, con estas sensaciones logran describir ese clima ideal pero no pueden explicar cómo llegaron al mismo porque lo hicieron de manera automática. Este clima interno ideal donde están rindiendo al máximo de su potencial se lo denomina Estado Ideal de Rendimiento (EIR), pocos atletas saben de él y no se dan cuenta que ocasiona el buen juego, porque lo hacen de manera inconsciente.

El programa de Entrenamiento para la Excelencia Atlética se basa en dos grandes fundamentos, uno de ellos es que la fortaleza mental se aprende y no es hereditaria, por lo tanto es una habilidad adquirida con trabajo y práctica, y el otro es que para medir, esta fortaleza mental, se necesita de consistencia, o sea lograr un control de estabilidad en el juego rindiendo al máximo de sus capacidades.

Entonces para que los atletas puedan controlar el estado ideal del rendimiento, sean conscientes del mismo, necesitan adquirir habilidades mentales, estas son el núcleo del programa de EEA. Las habilidades psicológicas que plantea el modelo son las siguientes: visualización, automotivación, relajación muscular, activación, respiración, control de la actitud, control de la atención y autoconfianza.

La visualización es el proceso de crear cuadros o imágenes en la mente, consiste en pensar en imágenes. (Loehr J. 1986 p. 126). Cómo visualizamos a posteriori será un cómo actuamos, estas imágenes determinan el nivel de logros a futuro porque son imágenes y visiones de nosotros mismos sobre lo que podemos hacer y no hacer. La práctica de esta habilidad consiste en que el deportista se vea a sí mismo haciendo algo en su imaginación. Por ejemplo ensayando un golpe en el tenis, puede visualizar los movimientos de su brazo, de la pelota, de la raqueta para lograr lo que pretende. Se debe tener en cuenta: *“todas las personas difieren en su capacidad para visualizar, algunos pueden ver las cosas con mayor cantidad de detalles que otras” (Loehr, 1986 p.127);* es una habilidad que se puede utilizar para aprender otras, como por ejemplo: autoconfianza, relajación; cuanto más cantidad se la practica mejor se la puede aprender y utilizar. Además se puede visualizar mediante dos enfoques: volverse el ejecutor en su visualización (visualización subjetiva) y otro volverse el observador (visualización objetiva). Según Loehr J. (1986), para la práctica y adquisición de esta habilidades es recomendable que las personas se encuentren en un medio tranquilo, relajado, dejando de lado sensaciones, pensamientos y deseos que no tienen que ver con lo que tiene que visualizar, que trate de “ver” con la mayor cantidad de detalles y en color, que utilice todos los sentidos y que repita y ensaye con mucha frecuencia para así lograr aprender esta habilidad psicológica.

Muchas veces los problemas de rendimientos están asociados a la falta de motivación. Porque las actuaciones ya no llenan las necesidades psicológicas básicas de los competidores, de reconocimiento, aprobación, autovaloración o éxito, el juego se convierte en una amenaza y no en un desafío, las pérdidas son más altas que las ganancias y los atletas pierden el disfrute, disfrutar y divertirse realizando su deporte, no hay motivación. A diferencia, cuando se está motivado hay energía que hace que todo fluya, que todo trabaje, hay buena predisposición para soportar errores, frustraciones, sacrificios, presión, miedo y el trabajo duro. La automotivación, sin dudas, tiene un peso decisivo en la actuación y el mejor remedio para solventar la falta de la misma es el éxito, porque es la fuerza que el propio atleta percibe de sí mismo, y el objetivo es lograr un régimen de éxito continuo, una estabilidad que se verá reflejada en la motivación. El éxito pueden ser pequeñas cosas, como por ejemplo

para un tenista ganar un juego en un set, o pueden ser mayores, como por ejemplo ganar el set. Por lo tanto el éxito puede llegar en varias versiones, éxitos grandes y éxitos pequeños, pero se debe entender que la acumulación de éxitos pequeños lleva a lograr grandes éxitos. La clave está en arriesgarse y mantenerse desafiante, ir para adelante, sin obnubilarse ante el fracaso porque es una experiencia que ocurrirá, equivocarse y seguir adelante. Para eso necesita proponerse metas, una meta a largo plazo (el gran sueño que quiere lograr como atleta), metas intermedias (las cuales serán eslabones para realizar su meta a largo plazo), estas deben ser desafiantes, excitantes y realistas, y también metas a corto plazo (son las que puede lograr diariamente), como por ejemplo completar los ejercicios físicos diarios para mejorar flexibilidad, fuerza, agilidad, estas deben ser accesibles para garantizar el éxito diario.

Cuando existe mucha presión, los músculos se empiezan a contraer, la musculatura se vuelve tensa, y se siente más rígido, torpe y con poca habilidad física y técnica; para subsanar la tensión muscular y poder eliminar la presión (ningún deportista puede jugar bien bajo presión) es necesario el entrenamiento de la relajación muscular. La relajación muscular está vinculada con la máxima potencia, exactitud, equilibrio, coordinación, velocidad, con las reacciones rápidas, el esfuerzo moderado del atleta. Un método apropiado para adquirir control muscular es el que planteó Edmund Jacobson (psicólogo de la Universidad de Harvard), en un estudio que realizó sobre la relación que existía entre la ansiedad mental y la tensión muscular, descubrió que cuando una persona podía controlar voluntariamente la tensión muscular, o sea podía concientizarse de cuando se encontraba tenso o relajado, podía manejar su ansiedad mental. Basándose en el hallazgo creó un método, el cual se denominó: el sistema de Jacobson, que involucra la alteración de la tensión y la relajación de los músculos con la intención específica de desarrollar una conciencia de la diferencia y así que la persona pueda controlar a su voluntad ambos estados musculares. Esta habilidad le permite al atleta la relajación muscular, pero para llegar a un rendimiento óptimo su mente debe estar alerta, clara y serena, por lo tanto debe aprender a conservar su relajación pero no a excederse en la misma.

La activación es otra habilidad psicológica, es el arte de estar constantemente energizado, porque estar entrenando o compitiendo con un bajo nivel de energía siempre desfavorece el rendimiento del atleta. El deportista puede darse cuenta que su rendimiento está siendo afectado por la falta de energía en base a los siguientes signos: sensación de estar lento, distraído, con una concentración pobre, poca paciencia, no entusiasmarse y excitarse con el juego, llegar fuera de tiempo y no anticiparse a situaciones dentro del cotejo o entrenamiento, sentirse perezoso y

abatido dentro del campo, sensaciones de “no me importa lo que hago, no tengo ganas”, para contrarrestar todas estas sensaciones el atleta debe reconocer lo antes posible su bajo nivel de energía así encontrar soluciones y responder ante la situación. Algunas estrategias para energizarse son aumentar el ritmo respiratorio para aumentar la excitación, mover todo lo posible el cuerpo para elevar el ritmo cardíaco, pensar ideas desafiantes como estímulos poderosos de emoción y energía, recordar cuáles son sus metas y objetivos como atleta, engañar su mente-cuerpo o sea mostrarse como si tuviera energía, visualizar una imagen jugando en su máximo esplendor para lograr recuperar esa sensación. Para poder llevar a cabo todas estas estrategias el atleta debe entrenarse, debe entrenar su mente para poder energizarse correctamente y tener sensaciones positivas, y el psicólogo tiene las herramientas que él necesita.

Si bien la activación es la habilidad de energizarse para lograr un buen rendimiento, un atleta puede tener energía pero negativa, y para provocar el Estado Ideal del Rendimiento (EIR) se necesita energía positiva. Los signos y sensaciones que indican que los atletas se encuentran con demasiada energía negativa o sobreexcitados son: el ritmo cardíaco acelerado, dificultad para concentrarse, incapacidad para pensar claro y exactamente, la atención se fija en una sola cosa y le cuesta reenfocar, se fatiga rápidamente, disminuye el control emocional, todo parece suceder más rápido de lo que en verdad sucede, sentimientos de nerviosismo, irritación, enojo, ansiedad, entre otras cosas. Para poder solventar esta situación es necesario que el deportista sepa manejar otras habilidades psicológicas, como por ejemplo la relajación, respiración, actitud, concentración. En resumen, el atleta necesita, para tener un buen rendimiento estar energizado positivamente, esto quiere decir tener una alta intensidad positiva (intensidad es para la EEA lo mismo que energía), que se ve reflejado en la diversión, alegría, determinación, disfrute, goce, espíritu de lucha, pero para poder manejar esta intensidad y sus diferentes niveles es necesario la adquisición de la habilidad psicológica activación y conservarla requiere de práctica.

“Las actitudes reflejan hábitos de pensamiento de cada persona, los cuales hacen y deshacen al competidor” (Loehr, J. 1986 p. 185), por eso tener una actitud correcta genera control emocional, equilibrio y una afluencia de energía positiva. Las actitudes están formadas en base a respuestas al modo con que generalmente interpretamos el mundo en que vivimos, y la familia (padres principalmente) tienen una gran afluencia en ellas. Por ejemplo si en la familia de un deportista tienden a ser pesimistas y “ver todo gris”, éste tendrá, por lo general, una fuerte y resistente actitud

negativa ante diferentes situaciones. El deportista para poder tener un control de sus actitudes debe eliminar las conductas pesimistas, conductas negativas porque tienen un fuerte impacto en el EIR, eliminarlas es el primer paso para poder controlar las actitudes. Los atletas más exitosos tienen actitudes positivas y correctas tanto fuera como dentro del entorno deportivo; se pueden observar en cómo el atleta se planta ante determinadas situaciones de juego, ante ciertos resultados, ante las equivocaciones y aciertos, frente a la presión, a posteriori delante de periodistas u otras personas, frente al rival y más. Entonces para poder controlar sus actitudes el atleta debe controlar sus pensamientos negativos, energizarse positivamente, divertirse y amar lo que hace, esto lo predispondrá a acercarse a su rendimiento óptimo.

La atención es la habilidad que está vinculada con la concentración, mantener una concentración exitosa es poder controlar la atención. Cuando un atleta se encuentra concentrado experimenta sensaciones de calma mental, baja ansiedad, un estado de alerta e intensidad, todo está automatizado. Por lo tanto para controlar su atención necesita estar enfocado, esto significa que los pensamientos y las acciones deben ir en una misma dirección y la concentración debe ser de momento a momento. Cuando el atleta logra una concentración correcta se sentirá más cerca del rendimiento esperado, su estado ideal de rendimiento. El estado especial que experimenta cuando su mente compagina con su accionar, cuando todo fluye, cuando los movimientos parecen realizarse por sí solos, cuando se enfoca en el aquí y ahora, cuando hay diversión y placer en el “campo de batalla”, ese estado donde todo lo que hace está bien y es automático se llama *afluencia*; que son todas estas consecuencias producto de que el atleta se encuentra concentrado, en control de su atención. Algunas estrategias para mantener la concentración, planteadas por el programa de Entrenamiento para la Excelencia Atlética son: verificar el nivel de energía o sea la intensidad con la cual está jugando, estar calmo, concentrar la atención hacia su objetivo y el tiempo presente, y mantener una mirada atenta ya que está directamente conectada con la concentración mental (visual-mental), a su vez el manejo de rituales y hacer todo más lento ayudará a volver a enfocarse y concentrarse.

El entrenamiento del control de la respiración es sumamente importante para que el atleta pueda mantener un equilibrio entre un estado de excitación total y un estado de total relajación. Cuando el competidor se encuentra con un buen rendimiento su respiración es rítmica, profunda y automática, en cambio cuando se encuentra molesto, sobreexcitado negativamente, su respiración es corta, superficial, irregular. En base a esto, el deportista debe aprender estrategias para poder regular

su respiración durante el cotejo, como por ejemplo: si esta desganado durante el partido debe acelerar su ritmo respiratorio para poder energizarse, por lo contrario cuando exista demasiada energía negativa debe respirar más profundo y disminuir el ritmo respiratorio. Pero para esto, se debe aprender a controlar voluntariamente la respiración y eso se logra en base a técnicas que el atleta debe adquirir en los entrenamientos. Mediante el biofeedback (técnica de aprendizaje), se logró saber que cuando el deportista inhala hay un aumento de la tensión muscular, la retención hace que la tensión se mantenga constante y la exhalación que la tensión muscular vuelva a disminuir, entonces si el atleta logra coordinar las fases de la respiración con los movimientos para la ejecución de un golpe podrá ser más asertivo a la hora del impacto. En el tenis, por ejemplo, es sumamente crucial que en el saque, el tenista pueda exhalar al momento del impacto de la pelota con la raqueta, que mediante la práctica se vuelve totalmente espontáneo.

La última habilidad psicológica que propone Loehr (1986) es la de autoconfianza, que está muy vinculada al éxito competitivo del atleta, o al éxito de las metas intermedias que dicho atleta se propuso. Es muy importante el logro de éxitos para mantener la autoconfianza, que *“son sensaciones que el deportista tiene sobre sí”* (Loehr, 1986 p.176), de que puede hacerlo, que puede triunfar, que puede rendir bien y ser exitoso, desafortunadamente el fracaso lleva a una pérdida de autoconfianza si el atleta no puede manejar esta habilidad. Para ello se requiere (como todas las otras habilidades psicológicas) un entrenamiento y práctica para que pueda manejar estrategias y así dominar la habilidad. Algunas estrategias para cuando el atleta se encuentra con poca confianza son: aumentar la fuerza física y el nivel de resistencia, trabajar otras habilidades mentales que le ayuden a recuperar la confianza, pensar positivamente y entusiasmarse, aumentar la autodisciplina, usar la visualización para verse obteniendo éxitos y cumpliendo sus metas.

3.3-WEINBERG-GOULD (1996):

“El entrenamiento de las habilidades psicológicas se refiere a la práctica sistemática y permanente de las habilidades mentales o psicológicas para mejorar el rendimiento, obtener mayor placer o lograr mayor satisfacción con la actividad física o deportiva”. (Weinberg-Gould, 2010, pág.250).

El grado de desarrollo de las habilidades psicológicas es lo que marca la diferencia entre deportistas que se encuentran en un mismo nivel competitivo, por eso unos son más exitosos que otros, partiendo de que las habilidades físicas y técnicas suelen ser semejantes.

Por lo tanto Weinberg-Gould (1996) plantean que se debe crear un programa de entrenamiento para la adquisición y perfeccionamiento de las habilidades psicológicas en el marco deportivo. Este programa contará con tres fases: la fase educativa donde los participantes aprenderán a reconocer la importancia de adquirir las habilidades psicológicas y la forma en que pueden lograrlo, la fase de adquisición donde les brindarán las técnicas y estrategias para poder aprender las habilidades, para culminar con la fase de práctica donde mostraran lo aprendido.

En la fase de adquisición, donde el psicólogo del deporte le enseñará técnicas y estrategias para que los atletas logren aprender habilidades psicológicas, también se debe marcar la diferencia entre las habilidades psicológicas y los métodos psicológicos para obtenerlas.

Vealey (1988) expone la diferencia entre las habilidades psicológicas y los métodos psicológicos, *“donde expresa que las habilidades son cualidades que se deben alcanzar y los métodos son procedimientos o técnicas que se usan para desarrollar esas habilidades”* (Vealey 1988, citado en Weinberg-Gould p.365). Los métodos que propone son la regulación de la activación, la visualización, fijación de metas, atención y concentración.

Basándose en estos métodos, Vealey (1988) propuso varias habilidades que se pueden desarrollar con un programa bien organizado de entrenamiento de habilidades psicológicas; habilidades fundacionales, habilidades de rendimiento y habilidades facilitadoras. Las habilidades fundacionales son las más básicas debido que reflejan áreas de desarrollo personal y tienen un alto coste en el rendimiento, estas son: la autoconciencia, volición, autoestima y seguridad en uno mismo. Después están las habilidades que se relacionan con el desempeño, las habilidades de rendimiento, estas son: activación física óptima, activación mental óptima y atención óptima. Concluyendo con las habilidades facilitadoras que se centran en el crecimiento y cambio, para ayudar a las personas a tomar el control de su vida, en el ámbito deportivo como en los otros, estas son: las habilidades para relaciones interpersonales y la gestión de estilo de vida.

Weinberg-Gould (1996) comparten y destacan lo que dice Vealey (1988) pero hacen una señalización, los métodos psicológicos también son habilidades pero que cumplen la función de ayudar en el aprendizaje de habilidades psicológicas más básicas de la persona, esto quiere decir que son habilidades psicológicas que deben ser aprendidas, que a la vez servirán como técnicas para el aprendizaje de habilidades más arraigadas. Por lo tanto marcan que todas son habilidades psicológicas que

deben ser adquiridas y perfeccionadas para mejorar el rendimiento deportivo del atleta.

3.4-PUNTUALIZACIONES SOBRE LOS MODELOS

- El modelo de Buceta, es el que muestra una mayor cantidad de habilidades psicológicas, pero es el más reciente en el tiempo, y se ayuda de otros autores para realizarlo, por ejemplo: Weinberg-Gould.

- Loehr basa su modelo en el programa de Entrenamiento para la Excelencia Atlética (EEA), que fue creado en base a experiencias de los propios atletas, lo que garantizó su éxito.

- El modelo que expone Weinberg-Gould, es el único que hace énfasis en la diferenciación entre las habilidades psicológicas y los métodos psicológicos.

- Todos los autores y sus respectivos modelos, manejan, en general, las mismas habilidades psicológicas. Algunos exponen más habilidades (cantidad); otros difieren en los nombres (visualización- práctica en imaginación); Loehr señala, que en la activación, existe la energización negativa que afecta el rendimiento ideal del atleta.

- Los modelos desarrollan la importancia del aprendizaje y trabajo de las habilidades psicológicas, porque el factor mental es esencial para obtener el máximo rendimiento.

Capítulo 4: HABILIDADES PSICOLÓGICAS EN EL TENIS

Como se ha visto en el capítulo 3, el aprendizaje de las habilidades psicológicas le permite al deportista mejorar su funcionamiento y rendimiento tanto en el entrenamiento como en la competencia. En el tenis poder manejar ciertas habilidades le dará el control y equilibrio que necesita para poder jugar y mantenerse en su pico de rendimiento, debido que, por las particularidades que tiene es sumamente exigente y desgastante física como mentalmente.

En base a las características del tenis y los aspectos psicológicos que muestra el atleta frente a la competencia, es importante destacar el aprendizaje de ciertas habilidades psicológicas, no obviando al resto, sino marcando cuales son las más necesarias para este juego.

El año está compuesto por 52 semanas, de las cuales el tenista tiene torneos en 51; esto no quiere decir que vaya a jugar todas estas semanas, sino que tiene la posibilidad de competir durante todo el año. El exceso de competencias puede acarrear lesiones, estrés, cansancio, agotamiento físico y psicológico, por lo tanto debe planificar el año competitivo.

Dentro de la planificación, el deportista junto a su cuerpo técnico (profesionales del área deportiva), debe determinar los objetivos deportivos considerados más apropiados, esto quiere decir, las metas que el atleta pretende conseguir en la temporada. Para ello debe establecer objetivos de resultado y objetivos de realización. Los de resultado deben ser específicos y no ambiguos, por ejemplo: para un tenista, que se encuentra entre los 20 primeros del ranking, ganar un torneo, en vez de hacer una buena temporada, además es un objetivo atractivo y realista para este jugador. Estos objetivos pueden ser ayudados con objetivos intermedios, que serán retos a corto plazo, que incidirán en la motivación, autoconfianza del tenista para lograr su objetivo final, de resultado. La obtención de logros a través de la conducta propia (mejoras físicas, técnicas, etc.), equivale a los objetivos de realización, que benefician al deportista en el alcance de los objetivos de resultado. Por ejemplo: el tenista puede mejorar sus tiros (drive, revés a una y dos manos, entre otros) para enfrentar a sus rivales. Por lo tanto los objetivos de realización ayudarán a la consecución de los objetivos de resultado, dependen de los propios jugadores y no de factores externos como los objetivos de resultado (árbitro, rivales, superficie de la cancha, entre otros), a su vez favorecen el fortalecimiento de la autoconfianza y la motivación. Por estas

razones el establecimiento de objetivos es una habilidad psicológica que los tenistas deben adquirir, ya que, puede ayudarlos en el aprendizaje de otras, por ejemplo: la autoconfianza, y también a sobrellevar la extensa temporada tenística.

Por sus medidas, la cancha de tenis tiene un tamaño adecuado para los jugadores, pero no es tan grande como para que el tenista se dé el lujo de no estar preciso en sus ejecuciones. Es un deporte donde la apertura de ángulos es fundamental para conseguir tiros ganadores y que el rival cometa errores, por lo tanto, poder manejar la habilidad psicológica de relajación y respiración es primordial. Cuando el tenista se encuentra nervioso, con el pulso acelerado, respiración rápida, con tensión muscular, su juego se convertirá en un sinfín de errores, faltará precisión y asertividad en la búsqueda de tiros ganadores, entonces, es fundamental, para su desempeño y búsqueda, que aprenda la habilidad psicológica de relajación. Una de las técnicas que los tenistas emplean para manejar su relajación en el partido, es el uso de rituales. Algunos de ellos, el de María Sharapova, de ir hacia el fondo de la cancha al término de cada punto, dar unos saltos, respirar profundo, y volver a la línea de juego. Otro es el Novak Djokovic que pica la pelota 8 veces antes de sacar. Mantener estos rituales lo beneficia al jugador en su relajación, como también en otras habilidades, como la concentración y la atención. Pero el tenista debe tener en cuenta que el exceso de relajación tampoco le ayudará, porque quedará demasiado lento, y comenzará a llegar tarde a las pelotas; entonces debe saber controlar y manejar ésta habilidad psicológica.

El tenis es un deporte que se juega al mejor de tres set en mujeres, y en hombres ocurre lo mismo excepto en los torneos de Grand Slam (GS), final de los JJOO, o por la copa Davis. A su vez los set, se juegan hasta que uno de los tenistas llega a seis juegos ganados, pero con una diferencia de dos sobre su adversario, por ejemplo: 6/4; en el caso de que no exista, se extiende a 7 (formar un 7/5), si se mantiene la paridad se juega un tie break (se asemeja a una tanda de penales en el fútbol), donde el objetivo es llegar a 7 puntos, pero al igual que en el set, tiene que existir la diferencia de dos, por ejemplo: 7-5, 8-6. En el trayecto del juego existen diferentes situaciones, momentos de aciertos y errores, de incertidumbre. Pero lo bueno de este deporte es que al estar dividido en tantas partes (set, juego y puntos), el tenista puede vivir cada momento como único y jugar pelota por pelota, o sea punto a punto. Entonces el manejo de autodiálogos en el partido es muy importante, es fundamental que el tenista aprenda esta habilidad psicológica, para poder aplicar autoafirmaciones, autoinstrucciones y autorrefuerzos en el partido. Por ejemplo: una autoafirmación sería decirse a sí mismo que el set anterior quedó en el pasado, y lo

importante ahora es el próximo, sabiendo que se puede revertir la situación o confirmar en caso de haberlo ganado, se juega set a set. En el caso de las autoinstrucciones, (es un deporte donde el jugador no puede pedir instrucciones del entrenador, como por ejemplo en el básquet que los técnicos piden tiempo para dar ciertas órdenes a los deportistas) el tenista debe señalarse las acciones concretas que debe realizar, como por ejemplo: tirar pelotas más cerca de la red porque el rival se encuentra firme devolviendo del fondo de la cancha (hacer que suba a la red, moverlo más). Durante el juego, muchas veces se observa que el tenista dice: “vamos”, “vamos, eso es”, “así se hace”, estas pequeñas frases son autorrefuerzos, una manera de gratificación hacia su propia conducta. Ocurre, por lo general, en la obtención de un quiebre (cuando saca el adversario y le rompe el servicio), en un punto extenso, en una jugada espectacular; o en ocasiones adversas, como por ejemplo, ganar un punto cuando viene de una serie de errores, cuando enfrenta un punto de quiebre y logra salvarlo, entre otras. Por eso es fundamental que el tenista pueda aprender, practicar y manejar ésta habilidad psicológica, autodiálogos.

El jugador de tenis sabe que al concluir el partido, será vencedor o derrotado, no existe el empate en este deporte. En diferentes momentos del juego, puede verse superado por el rival, lo que podrá llevarlo a cometer errores. Si está jugando con otro tenista inferior en condiciones técnicas (el ranking puede ser condicionante), y se encuentra perdiendo el partido, puede sentirse frustrado, desganado, enojado; lo contrario sería, estar jugando con un tenista superior e ir ganando el partido, y comenzar a sentirse nervioso, acelerado, sobreexcitado. Por eso, el jugador de tenis tiene que aprender a controlar éstas sensaciones. Es evidente, aquí se encuentra demasiado energizado (energía negativa), o con falta de energía; lo cual puede recaer en la derrota, como consecuencia. Por lo tanto, el tenista en su entrenamiento, debe trabajar con su equipo de profesionales, en el aprendizaje de habilidades psicológicas, en este caso, la activación. Lo ideal es que el profesional encargado de ello sea el psicólogo, quien posee los conocimientos que el jugador necesita, para aprender y perfeccionar ésta habilidad, y a posteriori poder manejar y controlar su nivel de activación ideal en el juego.

El tenis es un deporte donde nada pasa desapercibido, y mucho menos el relacionamiento de todos los protagonistas. Varios torneos importantes tienen hospedaje para los jugadores, y lugares donde pueden compartir momentos fuera del ámbito deportivo. Los familiares pueden asistir y acompañar a los competidores durante muchos momentos del torneo. Los deportistas comparten canchas y períodos de tiempo durante el entrenamiento. A la hora del partido, el calentamiento se hace en

la cancha, con la ayuda del oponente; el público interacciona con los jugadores mediante el aplauso, la arenga, gritos a favor de un tenista, etcétera. Al concluir el partido: los competidores se saludan y saludan al juez de silla (protocolo del tenis). Durante su estancia en el torneo, están continuamente siendo entrevistados, al finalizar los partidos, los jugadores tienen conferencias de prensa. Entonces, en todo momento durante la competición, los deportistas están expuestos al relacionamiento entre ellos y con el entorno. Para lograr desarrollar buenas relaciones, los jugadores deben manejar habilidades interpersonales, las cuales se ven beneficiadas con el manejo de otras habilidades psicológicas, porque no requieren un entrenamiento específico, salvo que el jugador carezca de habilidades interpersonales mínimas.

El partido se puede hacer muy largo (no hay límite de tiempo), las condiciones de pista cambiar por factores climáticos (viento, temperaturas muy elevadas), la superficie desgastarse (caso del césped), en consecuencia, el pique de la pelota no será el mismo en toda la cancha, el cansancio y los calambres pueden hacer mecha en los jugadores; todos éstos factores, sumado a otros, pueden afectar al jugador. Por lo tanto mantenerse concentrado, con sensaciones de calma mental, baja ansiedad, alerta e intensidad, le será difícil. El éxito en la concentración está ligado al control de la atención, y para ello necesita estar enfocado, no perder de vista su objetivo y jugar momento a momento. Algunas estrategias, que pueden ayudar, para reenfocarse y recuperar la concentración en la pista de tenis, pueden ser el manejo de rituales, demorar los puntos (en el momento del saque, tomarse los 25 segundos), focalizar el tiempo presente. Pero, tanto la concentración, como el control de la atención son habilidades psicológicas que el tenista debe adquirirlas, perfeccionarlas, trabajarlas y practicarlas fuera del court, para luego poder ejecutarlas exitosamente, de manera automática.

Una habilidad psicológica muy importante es la práctica en imaginación o visualización, porque le permitirá al deportista anticiparse a jugadas o sucesos. En el tenis poder visualizar situaciones de juego, la cancha, el adversario, el público (previo al cotejo), puede ayudarlo a eliminar la presión. Presión del público, del momento, de la familia, de la prensa, que no es más que su propia presión. Maxell Maltz logró observar, que la mente es incapaz de distinguir entre algo que en realidad sucedió y algo que fue imaginado vívidamente, por lo tanto, si lo puedes “ver” lo puedes lograr.

REFLEXIONES FINALES

La mayoría de los deportistas y entrenadores coinciden que la parte mental es fundamental en el deporte, es más, por lo general explican su derrota o fracaso por consecuencias psicológicas; pero aún son pocos los atletas que incluyen a un psicólogo del deporte en su equipo de trabajo. Muchas son las razones que obstaculizan esta decisión; algunas de ellas, en base a creencias rígidas, por ejemplo: pensar que el entrenamiento de las habilidades psicológicas está indicado para deportistas con problemas, que proporciona soluciones fáciles y rápidas, que no tiene ninguna utilidad. Por lo tanto uno de los objetivos del trabajo fue esclarecer la importancia del aprendizaje de las habilidades psicológicas, para que el atleta pueda llegar a su máximo rendimiento (conjunción ideal de sensaciones y emociones positivas), sin que sea circunstancial y de manera automática (sin explicación).

El tenis es de los deportes, donde el factor mente es primordial. Como se destacó en el trabajo, las características del mismo hacen que el atleta tenga que recurrir a todas las habilidades psicológicas, para poder ser un competidor con fortaleza mental, y así ampliar sus posibilidades de éxito.

Las habilidades psicológicas requieren de un entrenamiento, para que el atleta pueda aprenderlas (adquirirlas y perfeccionarlas), por lo cual es sumamente importante su incorporación a las sesiones de práctica. Muchos de los entrenadores no saben enseñarlas, porque no tienen la formación adecuada para ello, por lo tanto la incorporación del psicólogo del deporte al equipo de trabajo es muy importante. Para que el trabajo sea fructífero es necesaria una participación activa, positiva y de confianza del atleta con el psicólogo, y la ayuda de un entrenador es útil para amalgamar esta relación. Es fundamental que el entrenamiento de las habilidades psicológicas sea en base a una buena disposición e implicación del deportista, y no como una carga, pensando que lo hace porque a futuro le podrá beneficiar, lo forzado se termina rompiendo.

Además el aprendizaje de habilidades psicológica involucra cambios de hábitos en el atleta, por ésta razón requiere de un proceso, que a su vez lleva tiempo. Con esto quiero decir, que el psicólogo del deporte no es un mago, y los cambios se podrán ver reflejados con el tiempo; por eso el atleta debe tener autodisciplina, autocontrol y autoconfianza para alcanzar su potencial, su fortaleza mental. Cabe destacar que la mente se entrena al igual que el físico, la fortaleza mental no es innata, requiere convicción y trabajo para lograrla.

El atleta necesita trabajar con un grupo de profesionales, expertos en sus áreas, para lograr extraer lo mejor de sí. El deporte requiere del aprendizaje de habilidades físicas, técnicas, tácticas- estratégicas y psicológicas; por esta razón, son necesarios profesionales de cada área mencionada. Es un trabajo multidisciplinario para lograr la obtención del máximo potencial de rendimiento del deportista.

Parece irónico, pese a la cantidad de avances y estudios que se han realizado en el último tiempo en el ámbito deportivo, sobre las consecuencias que ocasiona lo mental en el desempeño del deportista, se tenga que explicar y argumentar la necesidad de trabajar con un psicólogo del deporte

Como ya lo había mencionado, el tenis es por excelencia uno de los deportes que el factor psicológico es totalmente decisivo, por esta razón, muchos deportistas en la actualidad han involucrado a profesionales del área mental. Algunos casos son: el de Novak Djokovic que desde hace unos años viene trabajando con Igor Cetojevic, médico yugoslavo orientado en medicinas orientales, que lo ayuda en lo mental con técnicas chinas (meditación, una de ellas), para que “Nole” pueda controlar sus emociones y dominar su mente. Tras la obtención del Abierto de Australia (2011), el serbio contó, en conferencia de prensa, que Cetojevic lo ayudó a dejar problemas personales afuera. *“Eran cuestiones privadas, de la vida diaria. Somos humanos, todos tenemos problemas. Si no eres feliz fuera de la cancha, no puedes serlo dentro, es difícil trazar la línea. Dedicué toda mi vida a este deporte, pero soy la misma persona dentro y fuera, la misma cabeza”.* (Citado en Iriarte M. s/f. parte II). Los resultados obtenidos por el serbio en los últimos tiempos, cotejan que es un jugador que se ha profesionalizado en todos los campos y aspectos que requiere el tenis, principalmente en lo mental.

Otros tenistas, como Cibulkova (actualmente jugando el torneo de maestras de la WTA, 2016), reconoce que el entrenamiento mental fue clave para dar un salto hacia adelante a la hora de ser más positiva. En declaraciones focaliza que era demasiado negativa durante los partidos y eso trascendía en la derrota.

La tenista española Carla Suárez Navarro después de una serie de resultados adversos en el 2015, comenzó a barajar la posibilidad de recurrir a un psicólogo del deporte, porque con sus entrenadores no estaban encontrando la solución al problema (serie de derrotas), escapaba de cuestiones técnicas y físicas, por lo tanto era mental. También le serviría para poder establecer un mejor vínculo con sus entrenadores, porque sentía que reprimía mucho sus sentimientos. Pero dio a conocer el prejuicio

que tenía sobre los psicólogos en el tenis; para ella, no entendían el deporte porque no lo practicaban, pero asume que no tiene nada que perder en la búsqueda.

Para finalizar el trabajo cito una frase del entrenador de baloncesto John Wooden que dice: “el éxito es la paz mental, resultado directo de la autosatisfacción de saber que usted hizo lo mejor que pudo para llegar a ser lo mejor que es capaz de ser”. Por ende para encontrar el éxito en el deporte, es necesario abarcar todas las áreas y aspectos que involucren al juego, sin escatimar gastos (económicos, tiempo, esfuerzo, etc.), para lograr su mejor rendimiento.

BIBLIOGRAFÍA:

Bartolomé, S.M (2013). El secreto mejor guardado de Novak Djokovic. WANG Connection. Recuperado de: <http://www.wangconnection.com/el-secreto-mejor-guardado-de-novak-djokovic/>

Buceta, J.M. (1998). Psicología del Entrenamiento Deportivo. Madrid: Editorial Dykinson

Díaz, A. (2011). La mente en el tenis: el rol de la psicología. Equipo de tenis. GUIOTECA. Recuperado de: <https://www.guioteca.com/tenis/la-mente-en-el-tenis-el-rol-de-la-psicologia/>

Echegaray, L (s/f). Las particularidades del tenis I. Por qué el tenis es diferente. Psicólogos del Deporte, Volumen 1. Recuperado de: http://www.psicologosdeldeporte.com/art_particularidades_tenis.html

Echegaray, L (s/f). Las particularidades del tenis II. Psicólogos del Deporte, Volumen 1. Recuperado de: http://www.psicologosdeldeporte.com/art_particularidades_tenis_2.html

Echegaray, L (s/f). Las particularidades del tenis III. Psicólogos del Deporte, Volumen 1. Recuperado de: http://www.psicologosdeldeporte.com/art_particularidades_tenis_3.html

Forti, L. (1992). La formación del tenista completo. Barcelona: Ediciones Paidós Ibérico S.A.

García Ucha, F. E. (1997). Psicología del deporte: Enfoque Cubano. La Habana: Cubadeportes S.A.

Gentini, M (2016). Psicología del Deporte y la Actividad Física. Recuperado de: <http://marcogentiniblog.jimdo.com/psicolog%C3%ADa-del-deporte/>

Gill, D. (2000). Psychological dynamics of sport and exercise. Champaign, IL: Human Kinetics

Iriarte Rego, M (s/f). Las claves del éxito mental de Novak Djokovic (Parte 1). Todo sobre tenis. Volumen 1. Recuperado de: <https://www.lawebdeltenis.net/claves-exito-mental-novak-djokovic/>

Iriarte Rego, M. (s/f). Las claves del éxito mental de Novak Djokovic (Parte 2). Todo sobre tenis. Volumen 1. Recuperado de: <https://www.lawebdeltenis.net/claves-del-exito-mental-de-novak-djokovic-parte-2/>

Loehr, J. E. (1986). Fortaleza mental en el deporte: Cómo alcanzar la excelencia atlética. Buenos Aires: Planeta Respuestas.

Loehr, J. E. (1990). El juego mental. Madrid: Ediciones TUTOR

Martens, R (1975). Social Psychology and Physical Activity. New York: Harper and Row

Rudik, P.A. (1973). Psicología de la Educación Física y el Deporte. La Habana: Ed.: Pueblo y Educación

Rudik, P.A. (1974). Psicología. Moscú: Editorial: Fiskultura y Sport

Vealey, R. (1988). Future directions in psychological skills training. The Sport Psychologist, 2, 318-336.

Weinberg-Gould (Ed: 4). (2010). Fundamentos de psicología del Deporte y del Ejercicio Físico. Madrid: Editorial Médica Panamericana.