



Las consecuencias psicológicas de “esperar que vuelva la pelota”

Suresh Kumar Sonachalam (IND) y Edward Horne (GBR)

ITF Coaching and Sport Science Review 2015; 67 (23): 9-11

RESUMEN

La fortaleza mental se considera generalmente como el principal elemento que marca la diferencia en el tenis profesional. Por lo tanto, es cada vez más importante que los entrenadores integren el entrenamiento psicológico en sus programas diarios de entrenamiento. Este artículo reflexiona sobre el consejo habitual y sencillo de “esperar que vuelva la pelota” tan comúnmente usado, puede tener beneficios psicológicos de gran alcance, si se utiliza correctamente.

Palabras clave: psicología, visualización, imágenes

Recibido: 13 de julio 2015

Aceptado: 14 de septiembre 2015

Autor correspondiente:

Suresh Kumar Sonachalam

Correo electrónico:

sonachalam@yahoo.com

INTRODUCCIÓN

Cuando los entrenadores dicen al jugador “espera que vuelva la pelota”, lo hacen para asegurarse de que el jugador esté listo para jugar la próxima pelota, y, por lo tanto, no se sorprenda o esté fuera de posición cuando su adversario devuelva la pelota. Muy frecuentemente, éste parece ser el único beneficio aparente, pero si analizamos un poco más, encontramos otras consecuencias psicológicas mucho más profundas que hacen al jugador muy fuerte mentalmente, y cuando están arraigadas, se transforman en un hábito. La falta de entrenamiento de habilidades mentales puede limitar el desarrollo del jugador e impedir realizar su potencial. Eraña (2004) afirma que los entrenadores tienden a preocuparse por el desarrollo técnico, pero éste va de la mano con el desarrollo de habilidades mentales, si los entrenadores son un poco más imaginativos. El simple proceso mental de esperar que el adversario devuelva todos los tiros, mejorará el foco del tenista y erradicará errores frustrantes o una toma de decisiones deficiente.

Preparar la escena

Concentrémonos en una situación típica de partido y analicemos las consecuencias psicológicas de “esperar la pelota que vuelve” a partir de esta situación. Para lograr una mejor comprensión, tratar de visualizar el escenario que sigue: “El jugador A ha hecho todo el trabajo y ha forzado una pelota corta de su adversario, la cual puede ser devuelta con un golpe de derecha hacia la cancha abierta. Justo antes de ejecutar el golpe de derecha, el jugador A se da cuenta de que su adversario ha adivinado hacia dónde va a jugar esa derecha y comienza a correr en esa dirección.

Análisis y opciones de la situación

En esta situación, hay dos procesos de pensamiento que pueden determinar el resultado de la ejecución del golpe de derecha por parte del jugador A.

En el primer proceso de pensamiento, si el jugador A piensa pegar un tiro ganador y no quiere que el jugador B lo devuelva: 1. Podría tratar de cambiar la decisión, a último momento, y jugar al contrapié de su adversario, que probablemente terminaría siendo un tiro mal ejecutado. Como afirmó Weinberg (1988) uno de los peores errores que se pueden

cometer es cambiar de idea sobre el tipo o la ubicación del tiro en el último instante.

2. Como el objetivo es asegurar que el adversario no llegue a la pelota, y para ello, jugarla lejos del adversario, la idea es jugarlo a los lados.

Sin embargo, si en la misma situación, el jugador A no tiene problema con que el jugador B devuelva la pelota, entonces, espera que vuelva:

1. El jugador mantendrá su decisión y continuará ejecutando el golpe de derecha a la cancha abierta.

2. Se concentrará totalmente en su ejecución ya que no le molestará que su adversario llegue a la pelota y por lo tanto, no se va a distraer con el movimiento temprano de su adversario hacia la pelota.

COMENTARIO

Las consecuencias psicológicas de “esperar que vuelva la pelota”

1. Concentración -Mantenerse en el presente: La idea de esperar que la pelota vuelva asegura que el jugador permanezca en el presente cuando ejecute el tiro. El foco permanece en la ejecución del golpe y no cambia hacia el resultado del punto, como sucedería si no esperase la pelota de vuelta. Lo más probable, dada la posición del jugador en el punto, comprometiéndose con la primera decisión, aunque el adversario ha adivinado, el jugador será probablemente quien domine la jugada.

2. Confianza- Evitar los pensamientos negativos: Cuando el jugador espera que la pelota vuelva, ya es un pensamiento positivo, pues espera que su tiro entre (sólo en ese caso volverá la pelota). Además, esperando que la pelota vuelva, busca aún otra oportunidad de ganar el punto positivamente, en lugar de concentrar sus esperanzas en que el adversario no llegue a la pelota o la envíe fuera de la cancha. La noción de desear o esperar que el adversario se equivoque puede provocar sentimientos negativos y agregar tensión durante la competición, y así, originar un miedo a perder. Weinberg describe el temor a perder como la situación en la cual el jugador de tenis juega a no perder en vez de jugar a ganar (Weinberg, 1988).

3. Orientación al proceso: También queda claro que esto asegura que el jugador, durante el juego, se enfoque en el proceso y no en el resultado.

4. El control de las emociones: Reduce la ansiedad: La mayoría de las veces, los errores ocurren por liberarse de la pelota, por la ansiedad que produce, y el jugador saca la vista muy pronto para ver si fue buena o mala, o si fue un tiro ganador/ si el adversario llegó a la pelota, afectando el equilibrio y el tiempo del golpe. Cuando el jugador espera que la pelota vuelva, la ansiedad disminuye y ayuda a relajarse durante toda la ejecución del tiro.

5. Atribución correcta y consciencia: Como el jugador está concentrado en la ejecución, tiene gran consciencia sobre la calidad de un tiro en particular. Esto ayuda para el éxito o el fracaso y, por lo tanto, ayuda a reforzar la correcta ejecución, o comprender qué falló para corregir, de modo que cuando el jugador se enfrente a una situación similar en el futuro, sabrá qué hacer para mejorar.



APLICACIÓN

La habilidad de mantener el foco durante la ejecución, esperando el retorno de la pelota, y sin distraerse por el temor a que el adversario la devuelva, puede entrenarse dentro y fuera de la cancha. Esta habilidad se puede mejorar en cancha, asegurando que el jugador se recupere inmediatamente para la próxima posición táctica en cancha, después de la ejecución de cada tiro, incluyendo una devolución fácil.

Fuera de la cancha, las técnicas de visualización pueden ayudar a que el jugador desarrolle este proceso de pensamiento deseado.

Una habilidad de visualizar mejorada puede influir positivamente sobre las cualidades psicológicas del tenista. La visualización puede ser interna o externa. Se recomienda la visualización interna para recrear una situación táctica o más obvia, mientras que la externa es preferible para afinar las tareas técnicas o más controladas y simples (Weinberg y Gould, 1995). Las imágenes o la visualización son un aspecto clave del entrenamiento mental que cuando se utilizan correctamente pueden tener una recompensa significativa para el jugador. La visualización es el proceso por el cual las imágenes internas producidas conscientemente, y que se cree reducen la ansiedad, disminuyen los errores, mejoran la anticipación, la coordinación, la concentración y la auto- confianza (Crespo y cols, 2007). Recordando las situaciones anteriores durante la competición en la cual el jugador lamenta una decisión particular, en este caso, no esperar que la pelota vuelva, el jugador puede aprender de su error y visualizarse ejecutando

ese punto de la manera deseada. Por lo tanto, cuando se enfrente a una situación similar en el futuro, el jugador habiendo ensayado el punto varias veces en su cabeza, eliminará la indecisión, y las imágenes positivas impedirán la falta de compromiso y una selección de tiros confusa (Williams y cols, 2000).

La visualización o práctica imaginada realizada fuera de cancha, según Crespo y cols. (2007) incluye:

- 1- Aprender a relajarse.
- 2- Dividir el movimiento en secuencias.
- 3- Visualizar un objeto estático.
- 4- Visualizar un objeto en movimiento.
- 5- Visualizar un jugador en movimiento.
- 6- Visualización dirigida por otra persona.
- 7- Visualizar con las palabras del jugador.
- 8- Visualizar antes del partido.
- 9- Visualizar después del partido.

Utilizando este proceso progresivo y sistemático para el desarrollo de la visualización, se puede mejorar mucho la calidad del proceso de espera de la pelota del contrario. Con la visualización del adversario devolviendo la pelota y luego, visualizando el próximo tiro, el jugador, expectante y mentalmente preparado para esa instancia tiene mayor probabilidad de lograr una correcta ejecución.

Las investigaciones han demostrado claramente los beneficios de integrar la visualización a las habilidades del jugador: calma las emociones, mejora la confianza y facilita la modificación de la técnica y del entrenamiento táctico.

CONCLUSIÓN

Por lo tanto, con un simple proceso de pensamiento, se cubren varios aspectos de la psicología del tenis. Este proceso de pensamiento puede ser entrenado y mejorado por el jugador y su entrenador durante el entrenamiento, tanto dentro como fuera de cancha, y puede incluirse en la preparación para los partidos.

Todos comprendemos la importancia de integrar el entrenamiento psicológico con todos los otros aspectos del entrenamiento en cancha. Será un gran beneficio para el jugador si podemos lograr este objetivo con esta manera simple de comprender las instrucciones.

REFERENCIAS

- Crespo, M., Reid, M., & Quinn, A. (2006). *Tennis Psychology: 200+ practical drills and the latest research*. London: International Tennis Federation
- Eraña de Castro, I. (2004). Entrenamiento psicológico con jóvenes tenistas. *Revista de psicología del deporte*, 13(2), 0263-271.
- Fox, A., (2010). *Winning the mental match*, Morris Publishing, Kearney, NE, US.
- Noel, R. C. (1980). The effect of visuo-motor behavior rehearsal on tennis performance. *Journal of Sport Psychology*, 2(3), 221-226 <https://doi.org/10.1123/jsp.2.3.221>
- Weinberg, R.S. (1988). *The Mental Advantage: Developing Your Psychological Skills In Tennis*, Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2014). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, 6E. Human Kinetics
- Williams, A. M., Ward, P., Knowles, J. M., & Smeeton, N. J. (2002). Anticipation skill in a real-world task: measurement, training, and transfer in tennis. *Journal of Experimental Psychology: Applied*, 8(4), 259. <https://doi.org/10.1037/1076-898X.8.4.259>

CONTENIDO ITF ACADEMY RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)



Derechos de Autor (c) Suresh Kumar Sonachalam y Edward Horne 2015



Este texto está protegido por una licencia [Creative Commons 4.0](#).

Usted es libre para Compartir —copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato— y Adaptar el documento —remezclar, transformar y crear a partir del material— para cualquier propósito, incluso para fines comerciales, siempre que cumpla la condición de:

Atribución: Usted debe dar crédito a la obra original de manera adecuada, proporcionar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que tiene el apoyo del licenciante o lo recibe por el uso que hace de la obra.

[Resumen de licencia](#) - [Texto completo de la licencia](#)