

# La psicología de los puntos decisivos en el tenis

Ana Soares (POR) y Chris Harwood (GBR)

ITF Coaching and Sport Science Review 2017; 71 (25): 32-34

## RÉSUMÉ

*La naturaleza del juego y sus sistemas de puntaje crean momentos que pueden decidir un juego completo, un set, o hasta un partido. Las estrategias psicológicas que utilizan los jugadores para manejar estos puntos decisivos, determinarán cómo los mejores de ellos utilizan dichas situaciones para su ventaja. El propósito de este estudio es investigar el concepto de los puntos decisivos y comprender con mayor claridad las estrategias que aplican los jugadores de elite para manejar estos puntos decisivos durante un partido. Se llevaron a cabo una serie de entrevistas con nueve jugadores profesionales de cinco países diferentes, seguidas por un análisis del contenido temático de tales entrevistas. El análisis dejó en claro cuatro temas clave: situaciones de puntos decisivos positivos, situaciones de puntos decisivos negativos, estrategias para capitalizar los puntos decisivos positivos y estrategias para lidiar con los negativos.*

**Mots clés:** *Psicología, situaciones de viraje, métodos de afrontamiento*

**Article reçu:** 30 Sep 2016

**Article accepté:** 25 Feb 2017

**Auteur correspondant:** Ana

Soares

**Email:**

[anadoares@gmail.com](mailto:anadoares@gmail.com)

## INTRODUCCIÓN

El momento es un concepto mencionado con frecuencia en la comunidad deportiva (Higham, 2000). Tanto entrenadores como atletas y seguidores lo perciben y lo comentan, sin embargo, desde el punto de vista científico, sigue siendo un concepto escurridizo (Moesch & Apitzsch, 2012). Los puntos decisivos suelen asociarse con el momento; la investigación actual los define como aquellas situaciones que afectan los sentimientos de control que tiene un jugador en un momento determinado durante un partido.

El momento suele dividirse en momento positivo y momento negativo (Briki, Den Hartigh, Markman y Gernigon, 2014). Según Briki y colegas (2014), el momento psicológico positivo se experimenta como un espiral ascendente, un período en el cual todo parece andar bien. El momento psicológico negativo se percibe como espiral descendente, donde todo parece salir mal.

Desde los años 80, hay cada vez mayor cantidad de investigación dedicada al concepto del momento psicológico. Se han desarrollado y corroborado parcialmente diferentes modelos de momento psicológico. No obstante, a pesar del mayor conocimiento sobre los diferentes aspectos del mismo, y del desarrollo de modelos que se pueden probar empíricamente, el momento necesita aún mayor investigación (CrustyNesti, 2006). En el tenis, específicamente, el conocimiento de cómo los jugadores perciben los puntos decisivos y qué estrategias utilizan para manejarlos es limitado. A nivel deportista de elite, este concepto no se ha investigado aún en ningún deporte.

Así, con el fin de ayudar a los entrenadores, jugadores, y psicólogos deportivos cuando planifican intervenciones psicológicas, la investigación actual emplea un método cualitativo que consta de entrevistas semi-estructuradas que exploran las perspectivas de los puntos decisivos y las estrategias aplicadas por los jugadores de elite para lidiar con estos puntos durante los partidos.

## MÉTODO

### Participantes

Fueron entrevistados nueve jugadores o ex-jugadores profesionales masculinos de cinco países diferentes, de entre 26 y 72 años ( $M = 44$ ,  $SD = 15$ ). Todos los participantes habían jugado el evento principal de un Grand Slam y habían representado a sus países en Copa Davis. El jugador

entrevistado con mejor clasificación era siete del mundo y el más bajo estaba entre los 190 mejores. El valor medio para los mejores rankings fue 48.

### Procedimiento

Se llevaron a cabo una serie de entrevistas semi-estructuradas en profundidad. Las entrevistas duraron entre 29 y 88 minutos ( $M = 61$ ,  $SD = 24$ ). Se utilizó un análisis temático inductivo que permitió vincular los temas emergentes con los datos (Braun y Clarke, 2006).

## RESULTADOS

El análisis de los datos demostró dos categorías principales relacionadas con las experiencias de los puntos decisivos. Estas categorías fueron, las situaciones de puntos decisivos y el manejo de los mismos. A su vez se dividieron en situaciones de puntos decisivos positivos y negativos, estrategias para lidiar con los negativos y capitalizar los positivos (ver figura 1). Las secciones siguientes destacan algunas de las categorías mencionadas en la figura 1, incluyendo citas de los participantes.

### Situaciones de puntos decisivos positivos

Los participantes describieron varias situaciones que consideraban puntos decisivos. Las mismas se dividieron en dos categorías directamente relacionadas y no directamente relacionadas con el sistema de puntaje.

Una situación directamente relacionada con el sistema de puntaje que mencionaron los participantes fue optar por un tiro arriesgado y ganar el punto cuando se está por perder el partido. A modo de ejemplo, el participante A lo describió así: "El chaval estaba sirviendo. Yo estaba set abajo, 5-4 abajo. Él estaba sacando, cerré los ojos en dos tiros paralelos, y salió bien, y después de eso, comencé a jugar bien."

### Situaciones de puntos decisivos negativos

Las situaciones negativas se dividieron en directamente relacionadas y no directamente relacionadas con el sistema de puntaje.

Las situaciones que no se relacionan directamente con el sistema de puntaje son, por ejemplo, las demoras significativas que detienen la progresión normal del partido, como las demoras por lluvia, o los tiempos muertos por razones médicas.

*"De no haber interrumpido por la lluvia, le hubiera ganado 6-1, 6-0, 6-1 o 6-0. Es decir, yo estaba con buena suerte, y creo que para ese chaval, fué bueno tener tiempo para pensar, y por eso, el tercer set fue totalmente diferente de los otros" (participante B).*

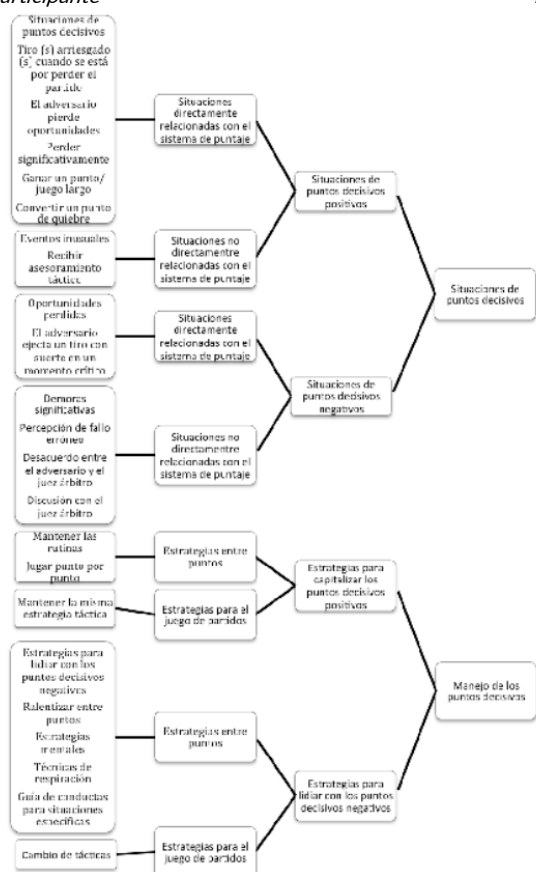


Figura 1. Análisis de las experiencias de los puntos decisivos.

#### Estrategias para capitalizar los puntos decisivos positivos

Cuando se encontraron con un punto decisivo positivo, los participantes destacaron la continuidad de mantener las rutinas entre puntos y mantener las mismas tácticas utilizadas hasta llegar a esta situación positiva.

Las estrategias descritas se pueden dividir en estrategias entre puntos y estrategias para el juego de partidos. Tras un punto decisivo positivo, los participantes afirmaron: "Si las cosas comienzan a andar bien, mantengo la misma rutina (entre puntos) (...). Me mantiene más concentrado, enfocado en el partido, y luego mantengo la rutina, y logro que el (efecto del) punto decisivo duré más (participante A).

#### Estrategias para lidiar con los puntos decisivos negativos

Al mirar cómo un jugador puede lidiar con un punto decisivo negativo, los participantes dieron muchos ejemplos de estrategias entre puntos y estrategias para juego de partidos. En cuanto a las primeras, los jugadores describieron la vuelta a sus rutinas tras un punto decisivo negativo. "Generalmente, vuelvo a mis rituales, o sea, vuelvo a mi toalla, o se la pido al niño recoge pelotas" (participante D). El mismo jugador dijo que continuaría con la misma rutina pero "trataría de ir algo más lento". Tomaría un momento de receso, como "llamar al preparador físico", "ir al baño, tomarme el tiempo entre puntos, es decir, romperle el ritmo" (participante I), es una estrategia

que los participantes consideraron importante tras experimentar un punto decisivo negativo.

Cuando un jugador se enfrenta con una situación que ocurre con frecuencia y que constantemente se torna en punto decisivo negativo, el jugador puede desarrollar una estrategia alternativa, específica para sobrellevarla. Por ejemplo, un jugador comentó que cuando el adversario salía de la cancha, él también lo hacía, asegurándose de que su adversario volviese a la cancha primero.



#### COMENTARIOS E IMPLICACIONES PRÁCTICAS

Cuando describieron cómo manejar los puntos negativos, los jugadores reforzaron la idea de la continuidad cuando capitalizaban los puntos decisivos positivos. Sin embargo, se mencionaron las rutinas entre puntos como estrategia que debía utilizarse en ambos momentos, lo cual refuerza su importancia como estrategia psicológica fundamental en el tenis (Mamassis y Doganis, 2004).

En cuanto a las implicancias prácticas, el primer tema que debe destacarse es la preparación para los partidos. Es importante pues hay probablemente potencial para puntos decisivos en cada partido. Según un jugador:

*"Debido a la forma en que se juega y se lleva el puntaje en el tenis, pienso honestamente que estos momentos ocurren... bueno, sí es un partido a tres sets, hay potencial para ellos cientos de veces en un partido por la forma en que funciona" (participante E).*

Por lo tanto, los jugadores deben ser conscientes de que potencialmente, uno o más eventos durante un partido representarán un riesgo adicional o una oportunidad potencial de cambiar el control del partido.

Desde una perspectiva psicológica, la preparación para un partido debe incluir una combinación de estrategias psicológicas que se deben desarrollar fuera de la competición para que los jugadores puedan luego aplicarlas en los partidos. Dichas estrategias pueden incluir rutinas, ejercicios de respiración y pausas específicas para lidiar con una situación en particular (como dejar la cancha cuando lo hace el adversario y volver después de éste). Cada jugador debe comprender qué tipo de estrategia o rutina es útil para su caso particular y aplicarla consistentemente durante el partido (en el caso de rutinas) o cada vez que sienta que la situación podría ser un punto decisivo potencial.

#### CONCLUSIÓN

Las conclusiones de este estudio indican que existe una cantidad de eventos que los jugadores consideran como puntos decisivos durante un partido. Según los jugadores, estas situaciones se pueden ver como positivas o negativas y hay un rango de estrategias que se pueden utilizar para sobrellevarlas. Así, esta investigación proporciona implicancias

aplicadas que se pueden utilizar con los jugadores, para que saquen ventaja de las situaciones de los puntos decisivos positivos y manejen adecuadamente las situaciones de puntos decisivos negativos. Sin embargo, la identificación de un punto decisivo parece ser un fenómeno individual, y como tal, se deben adaptar diferentes estrategias según las características específicas y las necesidades de cada jugador.

## REFERENCIAS

- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3, 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Briki, W., Den Hartigh, R. J. R., Markman, K. D., & Gernigon, C. (2014). How do supporters perceive positive and negative psychological momentum changes during a simulated cycling competition? *Psychology of Sport and Exercise*, 15(2), 216-221. doi:10.1016/j.psychsport.2013.11.006 <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.11.006>
- Crust, L., & Nesti, M. (2006). A review of psychological momentum in sports: why qualitative research is needed, 8(1), 1-15. Retrieved from <http://www.athleticsinsight.com/Vol8Iss1/Momentum.htm>
- Higham, A. (2000). *Momentum: The hidden force in tennis*. Oxford: Meyer and Meyer Sport.
- Mamassis, G., & Doganis, G. (2004) The Effects of a Mental Training Program on Juniors Pre-Competitive Anxiety, Self-Confidence, and Tennis Performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 118-137. doi: 10.1080/10413200490437903
- Moesch, K., & Apitzsch, E. (2012). How Do Coaches Experience Psychological Momentum ? A Qualitative Study of Female Elite Handball Teams. *The Sport Psychologist*, 26, 435-453. <https://doi.org/10.1123/tsp.26.3.435>

## SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS COACH (CLIQUEZ)



Droits d'auteur (c) Ana Soares y Chris Harwood  
2017



Ce texte est protégé par une licence [Creative Commons 4.0](#)

Vous êtes autorisé à Partager — copier, distribuer et communiquer le matériel par tous moyens et sous tous formats — et Adapter le document — remixer, transformer et créer à partir du matériel pour toute utilisation, y compris commerciale, tant qu'il remplit la condition de:

**Attribution:** Vous devez créditer l'Œuvre, intégrer un lien vers la licence et indiquer si des modifications ont été effectuées à l'Œuvre. Vous devez indiquer ces informations par tous les moyens raisonnables, sans toutefois suggérer que l'Offrant vous soutient ou soutient la façon dont vous avez utilisé son Œuvre.

[Résumé de la licence](#) - [Texte intégral de la licence](#)