

Gestalt-tenis: una técnica de entrenamiento, un apoyo psicoterapéutico y una actividad psicosocial

Michele Puccioni

Hackney Tennis, Gran Bretaña.

RESUMEN

Los jugadores de club pueden mostrar fácilmente en la cancha su particular "bolsa de nervios", lo cual puede dificultar su juego. Tras distintas pruebas prácticas en la cancha, este artículo explora cómo un enfoque Gestalt en el entrenamiento de tenis apoyado por una amplia aplicación de la respiración consciente puede ayudar a los jugadores a mejorar su nivel de tenis aumentando la conciencia de su cuerpo y sus emociones, con un impacto beneficioso en su bienestar.

Palabras clave: Gestalt; contacto pleno; respiración consciente; autoconciencia.

Recibido: 9 febrero 2022

Aceptado: 31 marzo 2022

Correspondencia: Michele Puccioni. Email: gestalttennis@gmail.com

INTRODUCCIÓN

Este estudio preliminar se vio estimulado por el reconocimiento de lo obvio: sea cual sea su edad o sus habilidades, los tenistas son personas. Personas con vidas a menudo complejas, que llevan a la cancha su cóctel único de experiencias emocionales. Un trasfondo que, como cualquier entrenador ha notado, repercute en su juego y en los esfuerzos por mejorarlo (Chung et al., 2020; Perry, 2020; Van Der Kolk, 2014).

Tras realizar una serie de estudios sobre habilidades psicoterapéuticas (Bond, 2010; Clarkson, 1995; Joyce y Sills, 2010), junto con una serie de pruebas prácticas en la cancha con 28 jugadores adultos de club, sugerimos que mediante una amplia aplicación de prácticas de respiración consciente y de autoconciencia estimuladas por un enfoque Gestalt del entrenamiento de tenis, cualquier jugador de club puede mejorar su juego de una manera más gratificante y con más poder. Más allá de eso, sostengo que pueden beneficiarse de una nueva conciencia emocional autoconstruida que trasciende el tenis y puede tener un impacto positivo más amplio en sus vidas (Posadzki et al., 2010). Por último, propongo que esta interpretación de entrenamiento puede convertir una clase de tenis en una actividad psicosocial explícita, donde el objetivo principal es el bienestar socioemocional de los jugadores (Lay & Barrio, 2019).

GESTALT-TENIS COMO TÉCNICA DE ENTRENAMIENTO

La Gestalt, la teoría psicoterapéutica desarrollada en los años 50 por los doctores Fritz y Laura Perls, es hoy en día muy respetada en el campo de la Psicología (Yontef, 1988). Con su enfoque holístico que considera al individuo como un todo de cuerpo, mente y emociones que experimenta la realidad de una manera única, el pilar central de la Gestalt es la autoconciencia de lo que está sucediendo de un momento a otro, en el "aquí y ahora", empezando por la exploración y el reconocimiento de las sensaciones físicas (Ginger 2007; Joice y Sills, 2010). En este sentido, la Gestalt puede aportar una amplia visión para

la interpretación del tenis, donde la gestión del "aquí y ahora" de la pelota y el cuerpo es evidentemente fundamental para controlar la situación de juego. En un ejemplo sorprendente de las similitudes teóricas estructurales, en la Gestalt el vértice de una experiencia positiva se denomina "contacto total" (Perls et al., 1951), mientras que en el tenis el vértice de un golpe efectivo es el "punto de contacto" (figura 1).

GESTALT – CICLO DE EXPERIENCIA



TENIS – CICLO DEL GOLPE



Figura 1. "Ciclo de la experiencia" de la Gestalt frente al "ciclo del golpe" de tenis.



Reflejando la relevancia atribuida por la Gestalt a traer a la persona en el "aquí y ahora" antes de apoyarla hacia cualquier ajuste (Ginger, 2007), una sesión de tenis inspirada en la Gestalt tiene como primer objetivo ayudar al jugador a experimentar su cuerpo a través de la respiración consciente, es decir, centrar la atención en la inhalación y la exhalación (Van Lysebeth, 1973). Desgraciadamente, en los clubes la respiración se da por sentada, y tanto el entrenador como el jugador la consideran un hecho. La respiración consciente se asocia tradicionalmente con el yoga o el pilates, donde se invita al alumno a vincular sus movimientos al ritmo "natural" de su respiración desde la primera clase. Con el objetivo de estimular la autoconciencia desde el principio de cualquier experiencia tenística, Gestalt-Tennis adopta plenamente este enfoque en la respiración como prioridad, pero invierte su correlación con el movimiento. En este caso, la orientación consiste en adaptar el ciclo de la respiración a los movimientos "naturales" del cuerpo en relación con el "aquí y ahora" dictado por la pelota que llega. Por supuesto, también se ofrecerían consejos técnicos tradicionales; pero todos los movimientos del cuerpo y de la raqueta estarían vinculados a la respiración, animando al jugador a adaptar el tiempo, el ritmo y el volumen de su inhalación/pausa/exhalación a cada pelota, ahora vista como una oportunidad única de respiración. En otras palabras, se invita al jugador a considerar cada pelota como un copo de nieve: nunca habrá dos exactamente idénticas; y para ser golpeada en el mejor de los casos, cada pelota requiere movimientos y respiración que quizás sean muy similares a otras, pero que en realidad son únicos. De este modo, se anima al jugador a disfrutar del tenis como un proceso creativo y a percibir la pelota como una compañera, con resultados a menudo inmediatos: mirarla con atención mientras se prepara el golpe se convierte en algo espontáneo, y golpearla



es un momento de alegría y recompensa física. En palabras de los jugadores K y F, recibir la pelota es "energizante", y jugar el golpe es "liberador". Desde esta perspectiva, una clase de Gestalt-Tenis incluye al principio un breve ejercicio de calentamiento para experimentar con el control de la respiración. Estas sencillas prácticas (tabla 1) tienen como objetivo inducir al jugador a reducir su pensamiento racional y aumentar la conciencia de su cuerpo.

Tabla 1

Ejemplos de ejercicios de calentamiento con respiración consciente.

<ul style="list-style-type: none"> • Mientras se esquiva a lo largo de las líneas de tranvía, lanzar/atrapar la pelota centrándose en inhalar cuando se atrapa, exhalar cuando se lanza. Aumentar la dificultad/velocidad/variedad (principiante/intermedio).
<ul style="list-style-type: none"> • Golpear la pelota con la raqueta, centrándose en inspirar al doblar las rodillas y espirar al extenderlas (principiante).
<ul style="list-style-type: none"> • Volea centrada en la inhalación/exhalación sincronizada con la recepción/el golpeo. Variar la distancia, la velocidad (intermedio/avanzado).

La puesta en práctica de la clase en todos sus aspectos técnicos y tácticos puede tener lugar ahora en un contexto fértil de "sentimiento" y coherentemente vinculado a la respiración (tabla 2).

Tabla 2

Ejemplos de respiración consciente aplicada a la enseñanza de puntos/procesos.

<ul style="list-style-type: none"> • Al recibir, sincronizar la carga de las piernas con el final de la inhalación en el bote de la pelota, controlar la pausa entre la inhalación y la exhalación para ajustar el punto de contacto (principiante/mejorador)
<ul style="list-style-type: none"> • En el servicio, exhalar para completar la posición de preparación, luego inhalar en la colocación de la pelota/colocación de la raqueta, hacer una pausa, exhalar al hacer el swing. (principiante/intermedio)
<ul style="list-style-type: none"> • Ajustar el ritmo y el volumen de la respiración cuando se ejecuta una dejada en contraposición a un golpe potente (avanzado)

GESTALT-TENIS COMO APOYO PSICOTERAPÉUTICO

Como se ha mencionado anteriormente, los jugadores de club son personas con vidas complejas que probablemente traigan a la cancha "tensiones" relacionadas con circunstancias emocionales fuera de ella. Esto no significa que todos los jugadores lleguen necesariamente a una clase de tenis con algunos nudos emocionales que desenredar; pero la realidad es que muchos lo hacen, con profundas implicaciones para su juego. Sería estupendo pedirle al jugador J, T2 o V que "se relajara" y se olvidara de su hijo discapacitado, de su infancia maltratada o de sus luchas relacionales. De hecho, jugando al tenis podrían buscar consuelo en relación con esas experiencias difíciles. El problema es que esa ambición puede verse frustrada por las tensiones desencadenadas precisamente por esos acontecimientos fuera de la cancha de los que el jugador podría desear escapar.

Para abordar estas dinámicas, sugiero que el entrenamiento de tenis puede tomar prestado directamente de la teoría y las técnicas de la Gestalt (Joyce y Sills, 2010), con el objetivo de ayudar al jugador a sentir y tomar conciencia primero de esas tensiones, y luego tratar de desbloquearlas. Este es un ejemplo, recordado por el jugador, de cómo la estimulación de la

Jugador: T2; 29/6/21; ct. 7, Clissold Pk, London N16

"Llegué y jugamos puntos, no disfruté y no me divertí cuando golpeaba la pelota. Empezamos a charlar y me dijiste que me veía tenso al jugar. Te dije que me sentía como si fuera una pelea. Cada músculo tenso, listo para defenderme, reaccionando rápidamente y empujando. Me hablaste de que el tenis es un poco como una pelea: te enfrentas a tu oponente cara a cara, arma en mano, el ganador se lo lleva todo. Ahora que lo pienso, incluso el lenguaje "tiro" y "golpe" tienen ecos de violencia. Te recordé mi educación: Siempre estaba preparado para la lucha y, de alguna manera, el tenis revela esa parte de mi carácter. Tu reconocimiento de que el tenis puede sentirse como una pelea fue útil porque me hizo entender que la forma en que me siento cuando juego es desproporcionada pero no es una locura. Luego hablamos de la respiración, y recordarme esto y que el tenis no es en realidad una pelea de puños me permitió cambiar mi enfoque. Cuando volvimos a golpear me acordé de respirar y estaba más suelto, más tranquilo y jugué mucho mejor, golpeando la pelota con velocidad y precisión. La diferencia fue enorme. Ahora que he escrito esto me doy cuenta de todo lo que está pasando. Animarme a pensar cómo me siento cuando juego al tenis me permitió entender por qué me siento así y hacer ajustes. Empecé a sentirme mejor, más feliz. Fue muy liberador".

La evolución registrada anteriormente pone de manifiesto que la forma en que un jugador experimenta el juego es crucial. ¿Qué valor emocional le dan a la práctica del tenis en general y a esa pelota en particular? Siguiendo la Gestalt, sólo si se ayuda al jugador a tomar conciencia, aceptar y explorar estas cuestiones, podrá superar las "tensiones" que arrastran su juego. Y quizás consiga algo más que eso. Sentirse mejor, más feliz, liberado: las palabras de T2 apuntan más allá de la cancha de tenis. En efecto, el jugador ha identificado una perturbación emocional que le impedía lograr un contacto pleno en una situación específica, y luego ha encontrado dentro de sí mismo una manera de superarla. Una experiencia exitosa de control emocional y resolución de problemas que puede trasladarse a la vida cotidiana (Posadzki et al., 2010).



Siguiendo este camino, un entrenador puede ir más allá de enseñar una buena derecha y un buen revés. Mientras lo hace, puede animar al jugador a desarrollar la autoconciencia emocional y ayudarlo a experimentar su capacidad para hacer sus propios juicios y elecciones, para cambiar y corregir desde dentro, confiando en sus propios recursos y madurez (tabla 3). En efecto, como indica el jugador T2, en una clase de tenis pueden pasar muchas cosas.

Tabla 3

Principios fundamentales de Gestalt-Tenis.

- Invite a cualquier jugador a concentrarse en lo que puede controlar: su respiración.
- Ayúdeles a experimentar cómo controlar la respiración ayuda a controlar el cuerpo, por lo tanto, a controlar la punta de la raqueta.
- Anime a los jugadores a desarrollar una relación física y estrecha con el cuerpo y el "campo" (cancha/raqueta/pelota) en lugar de una relación abstracta y cognitiva.
- Contemple la clase de tenis como una oportunidad para el autoconocimiento, y para llevar al jugador a hacerse cargo de lo obvio, de la situación en la que se encuentra.
- Ayúdeles a identificar y tratar las dinámicas y tensiones emocionales que puedan estar limitando su disfrute del juego.
- Fomente la práctica del tenis de forma sensual y vivencial.

GESTALT-TENIS COMO ACTIVIDAD PSICOSOCIAL

Teniendo en cuenta la oportunidad de apoyo terapéutico que puede proporcionar una sesión de entrenamiento si se basa en una mentalidad Gestalt, creo que el tenis puede desarrollarse hacia una actividad psicosocial completa, es decir, una actividad completamente dedicada a mejorar la "salud social" de los participantes y su capacidad para mantener una relación saludable con los demás (Lay y Barrio, 2019). En este caso, el bienestar emocional y relacional de los jugadores son los objetivos explícitos y declarados y, con la debida diligencia y supervisión profesional (Bond, 2010), una clase en grupo podría estar enteramente dedicada al autoconocimiento y al autocontrol con un relativo interés en que las pelotas vayan 'dentro' o 'fuera'. Esta propuesta ha sido bien recibida en la conferencia internacional en línea "Gestalt Beyond The Border - Projects For The Community" celebrada en enero de 2022, y se desarrollará en colaboración con el Instituto Gestalt de Florencia, Italia (Puccioni, 2022).

CONCLUSIONES

Las pruebas preliminares a las que se hace referencia en este documento han recibido comentarios claros y positivos de todos los jugadores que han experimentado el entrenamiento inspirado en Gestalt, con dos temas comunes: la mejora de la capacidad de controlar el balón y la mejora del disfrute

general del juego. Como ejemplos respectivos, para el jugador M "Me sentí como en Matrix, siendo capaz de frenar las balas. Sólo que yo intentaba darles"; para el jugador A en cambio "Te hace sentir más vivo". Este tipo de comentarios son ahora un fuerte incentivo para diseñar y poner en marcha un estudio cualitativo más estructurado y riguroso, con entre 6 y 12 participantes, para explorar con más detalle sus experiencias con este enfoque. El objetivo será proporcionar una mayor comprensión de cómo un puente entre la Gestalt y el entrenamiento de tenis puede ayudar a los jugadores a mejorar su juego junto con su bienestar emocional.

CONFLICTO DE INTERESES Y FINANCIACIÓN

El autor declara no tener ningún conflicto de intereses y que no recibió ninguna financiación para realizar la investigación.

REFERENCIAS

- Bond T. (2010) Standards and Ethics for Counselling in Action; Sage Publications.
- Chang, C. J., Putukian, M., Facsm, F., Aerni, G., Diamond, A. B., Hong, E.S., Ingram, Y. M., Reardon, C.
- L., & Wolanin, A. T. (2020) Mental Health Issues and Psychological Factors in Athletes: Detection, Management, Effect on Performance and Prevention: American Medical Society for Sports Medicine Position Statement, *Clinical Journal of Sport Medicine*, 30, 2, 61-87. doi: 10.1097/JSM.0000000000000817
- Clarkson, P. (1995) *The Therapeutic Relationship*; Whurr.
- Ginger, S. (2007) *Gestalt Therapy: The Art of Contact*; Routledge.
- Joyce P. & Sills C. (2010) *Skills in Gestalt Counselling and Psychotherapy*; Sage Publications.
- Lay, C. & Barrio, M.R. (2019) Promoting Health of Refugees in and through Sport and Physical Activity: A Psychosocial, Trauma-Sensitive Approach. In Wenzel, T. & Drazdeg, B. (Eds) *An Uncertain Safety: Integrative Health Care for the 21st Century Refugees*; Springer.
- Perls, F. S., Hefferline, R. F., & Goodman, P. (1951). *Gestalt therapy: Excitement and growth in the human personality*; Dell.
- Perry, J (2020) *Performing under pressure: psychological strategies for sporting success*; Routledge.
- Posadzki, P., Stöckl A., & Mucha, D. (2010) Qi Gong exercises and Feldenkrais method from the perspective of Gestalt concept and humanistic psychology, *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 14, 3, 227-233, <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2008.12.001>.
- Puccioni, M. (21-23 Jan. 2022) Gestalt-Tennis: the here and now of a furry yellow thing [Paper presentation]; 'Gestalt Beyond The Border - Projects For The Community'; Florence, Italy.
- Van Der Kolk, B. (2014) *The body keeps the score: mind, brain and body in the transformation of trauma*; Penguin.
- Van Lysebeth, A. (1973) *Pranayama - The Energetics of Breath*; Brian Cooper.
- Yontef, G.M. (1988) *Awareness, Dialogue and Process: Essays on Gestalt Therapy*; Gestalt Journal Press, New York.

Copyright © 2022 Michele Puccioni



Esta obra está bajo una licencia internacional [Creative Commons Atribución 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/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.

[CC BY 4.0 Resumen de licencia](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/). [CC BY 4.0 Texto completo de la licencia](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

[CONTENIDO ITF ACADEMY RECOMENDADO \(HAZ CLICK ABAJO\)](#)

