



# La búsqueda del “momento”.

Janet A Young.

Universidad de Victoria, Melbourne, Australia.

## RESUMEN

Este artículo trata el fenómeno del “momento”. Este componente psicológico denota una ventaja para el jugador y se asocia con un pico de rendimiento, confianza y auto estima. Este artículo propone un plan de acción para lograr, mantener y recapturar el “momento”, si fuese necesario.

**Palabras clave:** Psicología, El momento

**Recibido:** 1 de Enero de 2012

**Aceptado:** 3 de Marzo de 2012

**Autor correspondiente:** Janet A Young, Universidad de Victoria, Melbourne, Australia.

Email: [janet.young@vu.edu.au](mailto:janet.young@vu.edu.au)

## INTRODUCCIÓN

En un partido de individuales femeninos de un torneo reciente de Grand Slam el “momento” se presentaba como un apasionante vaivén durante varias horas. Una de las jugadoras estaba jugando casi sin cometer errores ganando 6-2 5-3 con punto para partido y, si ganaba, lograría una inesperada victoria sobre su contraria mejor clasificada. En ese instante, el “momento” pasó a la jugadora adversaria, quien se recuperó y tomó la delantera buscando la victoria en el tercer set, perdiendo en una final larga y sufrida tras estar a un punto del partido. Este partido tuvo de todo, y fué una muestra de “momento”, “puntos de inflexión” y “cambios de momento”. ¿Como llegan los jugadores a la “buena racha” o la “racha ganadora”? ¿Por qué ocurren los “cambios de momento”?



## ¿QUÉ ES EL “MOMENTO”?

No existe aún una clara definición de “momento” (llamado “momento psicológico” en la literatura) y se lo ha definido como “una potencia psicológica agregada o ganada”

(Richardson, Adler y Hanks, 1988, p.69); “los resultados de una lucha intencionada por el logro” (Miller y Weinberg, 1991, p.211); y, “el progreso hacia las metas propias” (Vallerand, Colavecchio y Pelletier, 1988, p.94). Lo que sí está claro es que la palabra “momento” denota una sensación de que las cosas van bien, y avanzando en dirección positiva hacia el resultado deseado. Así, el “momento” es un sentimiento subjetivo o un estado mental en el cual las cosas tienden a progresar en línea con el éxito anterior. Por ejemplo, un jugador que tiene “momento” y ganó el primer set, probablemente ganará el segundo set. De este modo, el “momento” puede referirse a varios escenarios posibles incluyendo victorias en puntos, juegos, partidos, torneos, o aún Grand Slams.

Se piensa que los jugadores varían su habilidad de lograr y ser conscientes de que han logrado el “momento”. Suele suceder que el jugador se da cuenta de que ha tenido “momento” retrospectivamente, cuando algo sucede que cambia el curso del partido (se conoce como “punto crucial o de inflexión”). En el partido descrito en la Introducción, la jugadora indica exactamente que sus nervios y emociones son las razones por las cuales el “momento” cambió para ella. Como afirmó en la entrevista después del partido,

*“Me puse un poco nerviosa y tensa. Creo que era solamente adrenalina (en el punto para partido del segundo set) con todas las emociones golpeando al mismo tiempo”.*

Otros factores que pueden afectar el “momento” son las interrupciones del juego (por ej. las demoras por mal tiempo, las controversias sobre los fallos de los jueces, las lesiones), las payasadas del adversario, sus cambios de táctica o de juego (ej. Silva, Hardy y Crace, 1988). Lo importante en este caso es la percepción del jugador sobre tales factores. Para algunos

jugadores dichos factores no inciden, pero para otros, son "puntos de inflexión" durante un partido.

Es interesante destacar la opinión de Csikzentmihalyi (1992) quien afirma que el "momento" es tan frágil que, si el jugador dejara de pensar en él cuando está ocurriendo, como consecuencia, el "momento" podría cambiar y/o desaparecer. A pesar de su naturaleza inestable, los jugadores y entrenadores deben comprenderlo por su asociación positiva con el máximo rendimiento, la auto estima y la confianza adecuadas. Los jugadores que adquieren el "momento" tienen más posibilidades de lograr un resultado positivo y de sentirse bien con su juego y con ellos mismos.

### ¿CÓMO LOGRA EL "MOMENTO" UN JUGADOR?

Lamentablemente, no hay una fórmula paso a paso para garantizarlo. Paradójicamente, el mejor consejo es no pensar en el "momento" per se, es mejor comprometerse con un plan de acción, cuyo resultado facilite la aparición del "momento". Si bien cada plan debe hacerse a la medida del individuo, seguidamente se ofrecen las siguientes sugerencias:

**1. Debes de tener un plan de juego para el partido** - define lo que quieres lograr con tu plan y desarrolla diferentes tácticas hacia ese objetivo.

**2. Juega un punto cada vez** - solamente el punto que estás jugando tiene importancia, entonces, juega los puntos uno a uno, hasta que no queden más puntos por jugar y el partido haya terminado.

**3. Comprométete a esforzarte al máximo y haz todo lo posible para ganar cada punto en lugar de jugar según el resultado** - esto te ayudará a evitar la ansiedad y los nervios de dar una determinada importancia a una puntuación determinada (por ej. adopta el enfoque "mi plan para jugar este punto es..." en lugar de "este es punto para ganar partido, si gano, mi clasificación subirá y").

**4. Espera lo inesperado** - las interrupciones (ej., fallos de los jueces de línea) son algunos ejemplos de las miles de cosas que pueden suceder en un partido. No dejes que nada te distraiga de lo que quieres lograr, si bien es cierto que puedes tener que adaptar tu plan de juego a las situaciones y circunstancias cambiantes.

**5. Disfruta del juego y de sus desafíos** - recuerda que el tenis es divertido y generalmente rendimos mejor cuando nos divertimos y estamos totalmente comprometidos con lo que hemos decidido hacer.

Estos cinco elementos del plan de acción están interrelacionados y el "momento" tiene más probabilidades de ocurrir cuando todos o casi todos están presentes. Estos

elementos son útiles también si el jugador piensa que está perdiendo "momento" o que ya lo ha perdido.



¿Qué puedes hacer entonces?

- Puedes volver a tu plan de acción y enfocarte nuevamente en nuevas estrategias (para acomodarte a las nuevas circunstancias)
- Comprometerte nuevamente a jugar cada punto dando lo mejor de tus habilidades y
- Reasegurarte a ti mismo de que puedes manejar cualquier cosa que suceda en la cancha y que divertirse consiste en cumplir con los desafíos de la manera más competente posible.

### CONCLUSIÓN

El beneficio de adoptar el plan de acción sugerido es que facilita los "puntos de inflexión" o "cambios de momento" en favor del jugador. Cada punto se juega dando lo mejor de las habilidades y esfuerzos del jugador para no arrepentirse retrospectivamente por los puntos y juegos que se escaparon o "dieron la vuelta" al partido. Un jugador comprometido y motivado con un plan de juego, compite intensamente en cada punto, disfruta del desafío y espera lo inesperado, en forma, para encontrar su ritmo o fluir. Puede que no ocurra cada vez que se juega, pero hay probabilidades de que se haga más frecuente.

Volviendo al partido mencionado en la Introducción, es probable que ambas jugadoras hayan revisado y aprendido de la experiencia. Ciertamente, proporcionó a los espectadores una ilustración real sobre qué es el tenis - ir ganando en un "momento", perder, recuperar el liderazgo, todo eso, durante un partido. Los partidos sin sobresaltos son raros, en general tienden a "ir y venir". El momento puede perfectamente estar en la mente, pero el jugador se siente bien cuando ocurre y ¡los resultados de los partidos son generalmente mejores!

## REFERENCIAS

- Csikzentmihalyi, M. (1992). Flow: The psychology of happiness. Nueva York Harper & Rowe.
- Miller, S. & Weinberg, R. (1991). Perceptions of psychological momentum and their relationship to performance. *The Sport Psychologist*, 5, 213-222. <https://doi.org/10.1123/tsp.5.3.211>
- Richardson, P.A., Adler, W., & Hanks, D. (1988). Game, set and match: Psychological momentum in tennis. *The Sport Psychologist*, 2, 69-76. <https://doi.org/10.1123/tsp.2.1.69>
- Silva, M., Hardy, C. J., & Crace, R. K. (1988). Analysis of psychological momentum in intercolleage tennis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10, 346-354. <https://doi.org/10.1123/jsep.10.3.346>
- Vallerand, Colavecchio, Pelletier (1988). Psychological momentum and performance interferences: A preliminary test of the antecedents-consequences psychological momentum model. *International Journal of Sport Psychology*, 12, 253-259.

CONTENIDO ITF ACADEMY RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)



Derechos de Autor (c) 2012 Janet A Young

Este texto está protegido por una licencia [Creative Commons 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.

[Resumendelicencia](#) - [Textocompletodelalicencia](#)