



# Obstáculos mentales para el rendimiento tenístico en situaciones de partidos estresantes.

**Federico Di Carlo.**

Tennis Mental Academy, Italia.

## RESUMEN

El rendimiento tenístico está determinado por el potencial, menos la interferencia. Los paradigmas mentales negativos suelen ser la causa de tal interferencia pues provocan cambios psicológicos que determinan los cambios de momento dentro de un partido. Los paradigmas subconscientes son subjetivos y se originan en el sistema nervioso para evitar y superar las situaciones estresantes. Mediante el entrenamiento cognitivo es posible trabajar y resolver tales interferencias. Los jugadores de elite tienen una ventaja competitiva ya que sobrellevan las interferencias mencionadas en situaciones de partidos estresantes con un esquema mental positivo y funcional.

Palabras clave: Cerebro, Paradigma subconsciente, Profecía auto cumplida, Mente crítica.

Recibido: 10 de Agosto de 2012

Aceptado: 13 de Noviembre de 2012

Autor correspondiente: Federico Di Carlo, Tennis Mental Academy, Italia

Email:

[info@tennismentalacademy.com](mailto:info@tennismentalacademy.com)

## INTRODUCCIÓN

Se afirma que el ser humano tiene 60,000 pensamientos por día (Murray, 1999). Generalmente, un tenista debe tomar entre 800 y 1200 decisiones durante un partido (Weinberg, 2002).

Sin embargo, la mayoría de los procesos cognitivos pueden dañar el rendimiento tenístico. Como el tenis está clasificado en segundo lugar entre los deportes mentales, e incluye varias situaciones de juego que pueden tornarse sumamente estresantes para el sistema nervioso, hemos creado un diagrama relacionado con las situaciones de juego, el paradigma dañino cognitivo subconsciente y las contra-declaraciones positivas.

La tabla 1 incluye ejemplos de situaciones de juego en las cuales el jugador va ganando.



SITUACIÓN DE JUEGO	PARADIGMA SUBCONSCIENTE	RESPUESTA COGNITIVA POSITIVA
15:40 con saque propio	Si pierdo este punto, pierdo mi servicio TEMOR A PERDER	Juega un punto por vez. Haz lo que tengas que hacer. Un punto del juego no es la totalidad del partido, aunque sea un punto de quiebre o punto para set. Lo que importa es el resultado final.
2-5 con saque propio	Si pierdo este juego se me va el primer set TEMOR A LA COMPETICIÓN	Si pierdo este juego se me va el primer set TEMOR A LA COMPETICIÓN
5-2	Cambiar la perspectiva. Debo ganar este juego para ganar el set.	Cambiar la perspectiva. Vas ganando, por lo tanto, sigue trabajando bien o imagina que estás 2-5 abajo.
SEGUNDO SERVICIO 30:40 Y 5-6 CON EL SAQUE PROPIO	Este es mi tiro deficiente. Si saco mal, pierdo el set. TEMOR A COMETER ERRORES	Utiliza tus energías para enfocarte en el próximo punto. Recuerda (a partir de fuentes visuales, auditivas o cinestésicas) un buen segundo servicio que hayas realizado y repite en tu mente dónde quieres colocarlo. Sigue tu rutina de saque.
4-2 ARRIBA	Estoy ganando, ahora no me puedo dar el lujo de cometer errores. FOCO EQUIVOCADO, TEMOR DE GANAR, O TEMOR DE PERDER LA VENTAJA.	Mantén tu atención en el próximo punto y el foco en tu plan de juego. Si eres demasiado racional, trae nuevamente tu atención al presente, visualizando una parte específica de tu plan de juego. Trata de volver al proceso automatizado que te llevó hasta allí. Si estás arriba, no hay razón para preocuparse. No es hora de pensar negativamente. Disfruta del proceso.

Tabla 1. Ejemplos de situaciones de juego en las cuales el jugador va ganando.

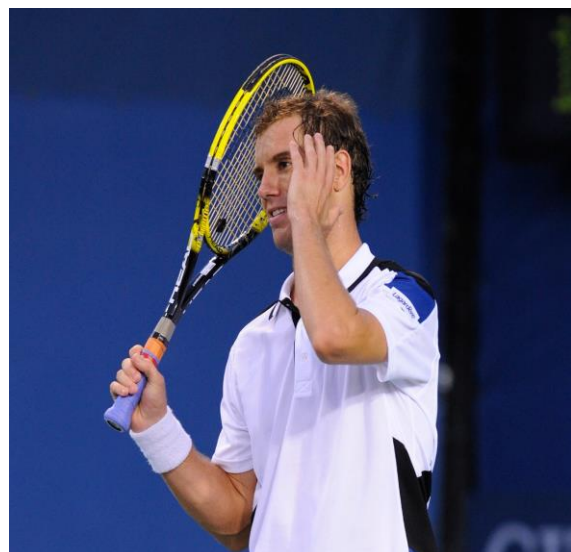
La Tabla 2 incluye situaciones de juego en las cuales el jugador está perdiendo o ha cometido un error.

SITUACIÓN DE JUEGO	SITUACIÓN DE JUEGO	RESPUESTA COGNITIVA POSITIVA
6-3 5-4 40:30 para tu adversario	Punto de partido en contra. Si pierdo este punto, todo termina.  IDENTIFICACIÓN DE LA AUTO VALORACIÓN CON LA HABILIDAD TENÍSTICA.	El partido no ha terminado y el puntaje está muy igualado. Mantén a tu adversario en la cancha más tiempo jugando y reduce el ritmo. Evalúalo.  Por favor, ten presente que la presión es mayor sobre el jugador que está por ganar. Mientras más estiras el tiempo, más le costará a tu adversario ganar el partido. Recuerda que el momento y el equilibrio pueden cambiar muy rápidamente durante un partido. Si ganas el punto, el momento puede cambiar a tu favor.  Aún si perdiste el punto y el partido, significa que sólo perdiste un partido de tenis. No significa que eres un perdedor y no dice nada de ti como persona. Debes aceptar el resultado del partido sin inventar excusas. El tenis es tu responsabilidad. Hasta los mejores jugadores pierden partidos, pero al final de la temporada, terminan en lo alto de la clasificación y pueden ganar muchos torneos. Como tenista, tu objetivo no debería ser siempre ganar, también debería ser mejorar tu juego. Entrega lo mejor según tus habilidades y debes estar satisfecho.



<p>4-3 arriba; 30:40 punto de quiebre para ti. Fallas una volea fácil.</p>	<p>¡Qué error! No puedo manejar los momentos de presión.</p> <p>MENTE CRÍTICA</p>	<p>Mantén la calma. Focaliza tus energías en el próximo punto. Tráete al momento presente. Mantén tus rutinas. Recuerda tu plan de juego. Cada punto es el primer punto, cada juego es el primer juego.</p> <p>Por favor, toma nota: Quizás perdiste el punto porque tenías pensamientos como "busca este punto" o "no pierdas el próximo". Estos pensamientos pueden provocar estrés en el sistema nervioso perjudicando el rendimiento. Protestar y quejarse después de perder un punto produce un rendimiento deficiente en la mayoría de los casos.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Generalmente, el jugador alterna entre tiros ganadores y perdedores según sus altibajos emocionales.</li> <li>2) Puede producir un temor que crea dudas en las capacidades y producción del golpe.</li> <li>3) Saca al jugador temporalmente de su equilibrio emocional.</li> <li>4) Un paso más hacia la pérdida de su equilibrio emocional total.</li> <li>5) Produce demasiado estrés jugar al mejor nivel personal en los puntos importantes.</li> </ol> <p>La verdad es que el último punto ya pasó y uno debe enfocarse en el próximo. Sobre todo, no puedes cambiar lo que ya sucedió. Como afirma Nadal: "El tenis es así. Juegas un lindo tiro ganador después de un peloteo largo e intenso, pero a los efectos del puntaje final, no es más valioso que los errores no forzados que cometiste. Aquí, juega la fortaleza mental, la habilidad que diferencia a los campeones de los casi campeones. Debes liberarte de tu fracaso, liberar tu mente, evitar volver a pensar en eso" (Nadal, 2011).</p>
--	---	--

<p>Fallas una aproximación a la red fácil.</p>	<p>¿Para qué vienes a la red? Sabes que eres malo para la volea.</p> <p>SISTEMA DE DEFENSA PSICOLÓGICA</p>	<p>Si ya habías planificado tácticas para tu plan de juego, síguelas. Haz lo que debas hacer según las posibilidades que te ofrezca tu situación táctica y acepta todo lo que de ella surja, bueno o malo.</p> <p>Por favor, toma nota: Frecuentemente, lo que te hace sentir cómodo en una cancha de tenis no es lo que te permite ganar un partido. La confianza y la auto estima son las habilidades que permiten al tenista explorar el espacio fuera de su zona de confort (Fox, 2010). Durante un partido, puedes controlar el proceso, pero no puedes controlar el resultado.</p>
<p>Fallas un tiro fácil a media cancha.</p>	<p>Siempre pierdes tiros fáciles en momentos importantes.</p> <p>DESPRECIO</p>	<p>Ayúdate con habilidades mentales: retoma a los patrones de respiración normales, relaja tus músculos, mantén tu foco en el aspecto neutral, visualiza las tácticas del próximo peloteo, verifica tu activación óptima y mantén tus rutinas. Maneja tu equilibrio emocional, independientemente de lo que hubiese sucedido. No es más que una cuestión de voluntad.</p>
<p>Fallas un remate en la red.</p>	<p>Siempre es así. Nunca haces ese tiro.</p> <p>FALTA DE AUTO-ESTIMA POBRE AUTO-PERCEPCIÓN. COMPLEJO DE INFERIORIDAD.</p>	<p>Mantén los ojos en la pelota y el foco en tu objetivo.</p> <p>Por favor, toma nota. No fallas remates durante el entrenamiento. Eres capaz de manejar situaciones similares en una cancha de tenis pero en situación de partido. Confía en tus habilidades.</p>



<p>Pierdes un tiro ganador fácil, cancha abierta.</p>	<p>¿Por qué juegas al tenis? Eres un fracaso total.</p> <p>FALTA DE MOTIVACIÓN Y PERSPECTIVA</p>	<p>Te gusta jugar al tenis, por lo tanto, deberías tratar de disfrutar más. Aprecia el desafío de evaluar tus propias habilidades. Trata de reafirmar tu personalidad y, en lo posible, de ganar el partido. Cualquiera sea el resultado, eres capaz de reaccionar positivamente y con la perspectiva correcta. Si no puedes manejar la derrota, quizás deberías dedicarte a otra actividad. Perderás partidos, todo el mundo lo hace, (hasta Rafa Nadal). El tenis es un juego sumamente estresante, y comprender esto te permitirá estar más preparado para los partidos. Busca soluciones prácticas, cree en tu habilidad, entrega el 100% de esfuerzo y acepta cualquier resultado asumiendo completa responsabilidad.</p> <p>Si eres un verdadero competidor, los contratiempos durante el proceso reforzarán aún más tu determinación de triunfar. Si juegas tenis por divertirte y no tienes habilidades competitivas, trabaja y entrena los paradigmas de reprogramación destruyendo los mecanismos psicológicos dañinos. Si quieres competir contra tu adversario, primero, debes ganar la batalla contra tí mismo. Los competidores no nacen, se hacen, y tú puedes serlo con la actitud correcta.</p>
---	--	--

**Tabla 2. Ejemplos de situaciones de juego en las cuales el jugador está abajo o ha cometido un error.**

a) La regla contra la parcialidad - cualquier decisión, aunque

**CONCLUSIÓN**

El cerebro es extremadamente poderoso y trabaja a favor o en contra del rendimiento tenístico. El rendimiento del tenista

suele verse perjudicado por habilidades mentales deficientes. La fortaleza mental de un tenista puede mejorarse con la formación (padres, escuela, entorno social, etc.) y específicamente con el entrenamiento dentro y fuera de la cancha, con trabajo y aplicación (Di Carlo, 2012).

**REFERENCIAS**

Di Carlo, F.(2012). Il cervello tennistico, & My Book.  
 Fox, A., (2010). Winning the mental match, Morris Publishing, Kearney, NE, US.  
 Murray, J. (1999). Mental tennis, Jossey bass.  
 Nadal, R., & Carlin, J. (2011). Rafa, La mia storia, Sperling & Kupfer.  
 Weinberg, R. (2002). Tennis, winning the mental game, Miami University, Oxford, Ohio.

CONTENIDO ITF ACADEMY RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)



Derechos de Autor (c) 2012 Federico Di Carlo.



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.

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