



¿Qué significa ser “bueno” mentalmente?

Merlin Van de Braam.

Federación Internacional de Tenis, Irlanda.

RESUMEN

Este artículo presenta una visión general y una explicación de diferentes términos relacionados con lo que significa ser un buen deportista desde el punto de vista mental, incluyendo la fortaleza mental, la fluidez, el estado ideal de rendimiento, y los modelos más recientes de resiliencia psicológica. Seguidamente, compara y contrasta todos estos diferentes modelos y definiciones. La intención del artículo es aclarar las propuestas formuladas por los distintos autores para que los lectores puedan comprender con mayor claridad qué significan estos múltiples constructos que suelen superponerse. Finalmente, se ofrece un consejo práctico sobre la forma en que los entrenadores y los tenistas pueden trabajar para lograr ser mejores desde la perspectiva mental.

Palabras clave: Psicología, Fortaleza mental, Estado de rendimiento ideal, Fluidez.

Recibido: 14 de Septiembre 2013.

Aceptado: 28 de Noviembre 2013.

Autor correspondiente: Merlin Van de Braam, Federación Internacional de Tenis, Irlanda.

Email:

merlin.vandebraam@itftennis.com

¿QUÉ HACE QUE EL TENIS SEA UN DEPORTE DIFÍCIL DESDE LA PERSPECTIVA MENTAL?

Weinberg (2002) destaca varios factores que son únicos en el juego de tenis, y que presentan retos psicológicos. Uno de los retos más conocidos está en la naturaleza misma del tenis: detenerse y continuar produciendo una gran cantidad de tiempo muerto. En un partido de tenis típico, tres cuartas partes del tiempo total de juego transcurren sin pegar a la pelota. El “tiempo muerto” es un reto para la mente que deambula y se distrae, con pensamientos irrelevantes, que perturban los tiempos, la coordinación y la confianza • especialmente cuando se trata de un partido de alta presión.

Otro reto único al que se deben enfrentar los tenistas es que cada jugador debe arbitrar su propio lado de la cancha cantando sus propias líneas. Además, el tenis es un deporte individual, por lo tanto, los jugadores no pueden buscar excusas en el rendimiento de sus compañeros, ni tampoco existen las sustituciones, lo cual hace más desafiante al reto.

Otro elemento que hace que el tenis sea un reto desde el punto de vista psicológico es que generalmente no se permiten los consejos en la cancha durante los partidos, por lo tanto, la elección de las tácticas durante el partido es únicamente responsabilidad del jugador - a diferencia de la mayoría de los deportes (especialmente los deportes de equipo) en los cuales no existe tal regla. Fianlmente, el sistema de puntaje del tenis requiere que los jugadores ganen el partido- en este aspecto difiere de aquellos deportes en los cuales hay un reloj, y los jugadores simplemente agotan el

tiempo jugando defensivamente- en el tenis la exigencia es ganar.

TÉRMINOS PSICOLÓGICOS RELACIONADOS CON EL ÓPTIMO RENDIMIENTO EN EL DEPORTE

Esta sección comentará los diferentes términos, teorías, modelos y definiciones que intentan explicar lo que se necesita para jugar en los niveles más altos y alcanzar el rendimiento óptimo en el deporte.

El estado ideal de rendimiento

Las investigaciones en esta área han tratado de responder a la siguiente pregunta: ¿existe un estado ideal mente/cuerpo relacionado con el máximo rendimiento en un deporte determinado, en un momento específico? Según su definición más simple, el estado ideal de rendimiento hace referencia a la presencia del estado emocional correcto en el momento de jugar. Krane y Williams (2006) profundizaron en este concepto y sugirieron que este estado ideal mente/cuerpo consta de los siguientes elementos: (a) sentimientos de auto confianza y expectativas de éxito elevados, (b) mantenerse con energía pero relajado, (c) sentirse en control, d) estar totalmente concentrado, (e) focalizarse totalmente en la tarea presente, (f) tener actitudes y pensamientos positivos sobre el rendimiento (g) tener decisión y compromiso. Contrariamente, el estado mental asociado típicamente con el rendimiento deficiente en el deporte parece estar marcado por sentimientos de duda, falta de concentración, distracción, demasiado focalizado en el resultado de la competición o en el tanteo y sentirse excesivamente o muy poco activado. En general, los autores

están de acuerdo al afirma que este estado ideal de rendimiento no es un estado sencillo, uni-dimensional, que se alcanza fácilmente, sin embargo, los deportistas pueden aprender a alcanzar rendimientos máximos más frecuentemente y con mayor consistencia (Harmison, 2006).

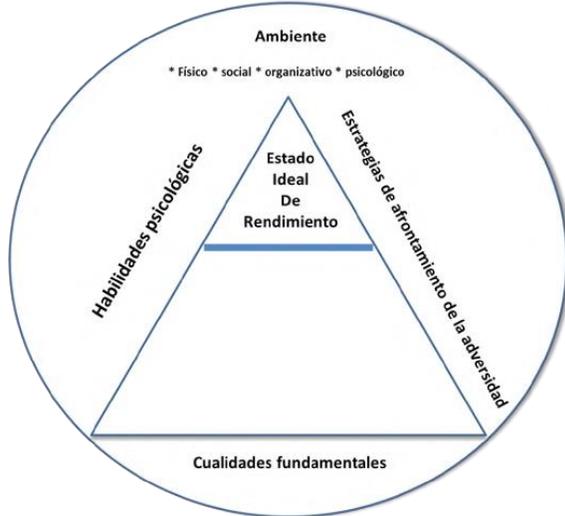


Figura 1. De Comprender la Preparación Psicológica para el Deporte: Teoría y Práctica del Máximo Rendimiento (p. 240), por L. Hardy, G. Jones, y D. Gould.

Fluidez

Cuando un entrenador enseña a un jugador a no pensar en el pasado ni en el futuro durante un partido y a mantenerse en el presente, está muy probablemente aludiendo al “estado de fluidez”. La idea de “fluidez” hace referencia a un estado mental deseado, pero elusivo, que se caracteriza por una completa absorción por la tarea en cuestión y, al mismo tiempo, por un rendimiento habilidoso mejor (Aherne y cols., 2011). Aunque la concentración y el momento presente son el eje de este estado mental, los aspectos siguientes son también cruciales: un equilibrio entre el reto y la habilidad del tenista, la fusión entre la acción y la consciencia, el tener objetivos claros, la concentración en la tarea, el tener un sentido de control sobre la situación, una pérdida de la auto consciencia y el no ser consciente del paso del tiempo (ver Jackson, 1995). Resumiendo, la fluidez requiere estar en el momento presente, manteniendo un nivel de concentración que no es auto-consciente en una tarea determinada aplicada al tenis, y esto requiere que el jugador se mantenga focalizado en cada punto cada vez.

La fortaleza mental

Muchos autores hacen referencia a las definiciones y características de la fortaleza mental y a diversos rangos de características psicológicas positivas asociadas con esta fortaleza mental. Lamentablemente, la mayoría de las

explicaciones provienen de una evidencia anecdótica y de historias personales, lo que cuestiona la validez de estos resultados (Jones y cols., 2007). Sin embargo, en un estudio realizado con campeones Olímpicos, entrenadores y psicólogos deportivos, la fortaleza mental se definió como la capacidad de: “tener la ventaja psicológica natural o desarrollada que permita hacer frente mejor que el adversario a las muchas exigencias (competición, entrenamiento, estilo de vida) que el deporte impone a quien lo practica, y específicamente, el ser más consistente y mejor que los adversarios manteniéndose motivado, focalizado, confiado y bajo control en situaciones de presión” (Jones y cols. 2002, p. 248). Los resultados de este estudio indican también que los participantes indicaron que la fortaleza mental la aprendieron y mejoraron durante sus carreras y que fue fluctando con altibajos.

¿Entonces, cuáles son sus compontes? Jones y cols. (2007) destacaron un conjunto de 12 factores dentro de su modelo de fortaleza mental. Estos factores se relacionan con: la actitud, el entrenamiento, la competición y la post competición e incluyen entre otros (a) creencia: tener una creencia inquebrantable en uno mismo y una confianza interna que hace que el deportista crea que puede lograr todo lo que decida su mente, (b) focalización: asegurar que el deporte sea la prioridad número uno pero reconociendo la importancia de poder desconectarse, (c) establecer metas a largo plazo para mantenerse motivado y empujarse hacia los límites durante el entrenamiento, (d) manejar la presión, amando la presión de la competición y sin perturbarse por los errores, (e) reconocer y racionalizar el fracaso pudiendo también manejar el éxito cuando llegue. Ver la figura 2.

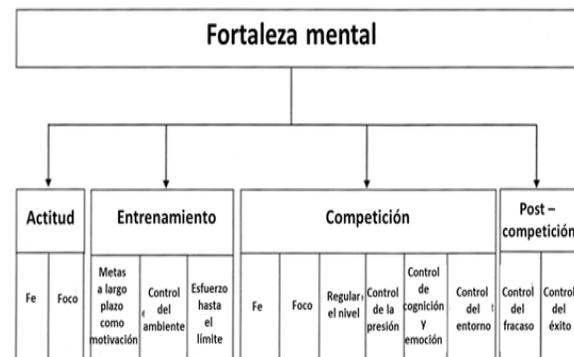


Figura 2. Modelo de fortaleza mental de Jones y cols. (2007).

La resiliencia psicológica

La resiliencia psicológica es otra teoría que intenta explicar las razones por las cuales los deportistas parecen poder alcanzar rendimientos deportivos óptimos durante sus carreras. Los fundamentos de la teoría los presentan Fletcher y Sarkar (2012) en su estudio con 12 medallistas Olímpicos. Los resultados de esta muestra de deportistas de elite ofrecen un concepto más

holístico y de gran alcance para comprender el rendimiento deportivo óptimo en comparación con los constructos ya mencionados anteriormente de fortaleza mental, fluidez o del estado de rendimiento ideal. En términos sencillos, la resiliencia psicológica trata de explicar el rendimiento óptimo, manejando los factores estresantes de manera adaptativa, durante la carrera del deportista. "Numerosos factores psicológicos (relacionados con la personalidad positiva, motivación, confianza, foco y apoyo social percibido) protegen a los mejores deportistas del mundo de los potenciales efectos negativos de los factores de estrés afectando su valoración del reto y de las meta-cogniciones" (Fletcher y Sarkar, 2012, p. 673). Se sugiere que estos procesos fomentan las respuestas que facilitan y preceden al rendimiento deportivo óptimo.

La valoración del reto se produce cuando un deportista tiende a percibir los factores de estrés como oportunidades de crecimiento, mientras que las metacogniciones, en sentido simplificado, se refieren al pensamiento interno reflexivo.

La valoración y evaluación son clave para la resiliencia psicológica y como se dijo, se mejoran por los propios factores psicológicos del deportista. Es decir, cuanto más positivo, más confiado, más motivado, más enfocado esté, y más perciba el apoyo social el deportista, más probabilidades tendrá de reaccionar antes los factores de estrés competitivos, personales y organizacionales inherentes dentro de su ambiente (ver Fletcher y Sarkar, 2012). El modelo siguiente representa estos consejos y las inter relaciones de esta teoría arraigada.

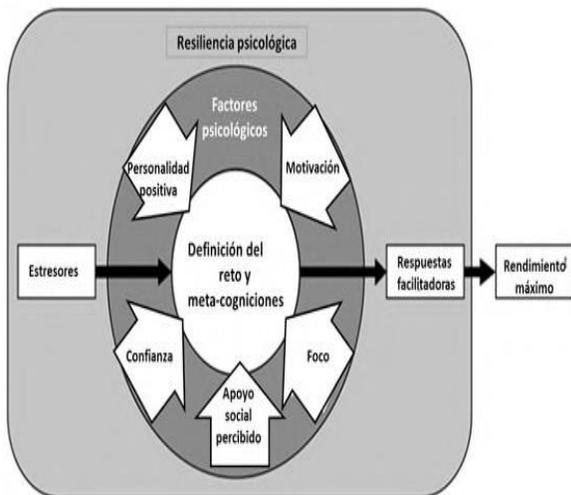


Figura 3. La teoría fundamentada de resiliencia psicológica y rendimiento deportivo óptimo de Fletcher y Sarkar (2012).

Teoría/ Modelo	¿El aspecto principal es el individuo o el entorno?	¿Es estable o puede fluctuar o desaparecer con el tiempo?	Es entrenable - ¿se puede mejorar?
El estado ideal de rendimiento	<i>El aspecto principal es el estado mental interno y el estado emocional</i>	<i>Un estado de experiencia temporal</i>	<i>Si</i>
Fluidez	<i>El estado mental interno es el aspecto principal</i>	<i>Un estado de experiencia temporal</i>	<i>Si</i>
Fortaleza mental	<i>El individuo igual que la competición, el entrenamiento y los estilos de vida son el aspecto principal</i>	<i>Una característica más prolongada</i>	<i>Si</i>
Resiliencia psicológica	<i>El entorno individual, la competición, el entorno personal y organizativo son importantes.</i>	<i>Un proceso más duradero sobre la carrera deportiva</i>	<i>Si</i>

CONCLUSIÓN

La tabla anterior muestra claramente que, independientemente de la multitud de definiciones, el aspecto principal, aquel que le proporciona estabilidad al modelo, se centra en que los deportistas pueden trabajar y mejorar los aspectos que se mencionan en cualquiera de estas propuestas. Esto alienta tanto al deportista como al entrenador, quienes deben tratar de mejorar uno o todos los subcomponentes de cualquiera de los modelos anteriores. Por ejemplo, la concentración y el foco son un elemento común en todas las definiciones mencionadas anteriormente y, por lo tanto, un ejemplo de una habilidad que deben trabajar tanto el deportista como el entrenador.

Para aquellos tenistas y entrenadores que busquen optimizar su resiliencia psicológica, Sarkar y Fletcher (2012) proporcionan pautas útiles basadas en su investigación de los campeones Olímpicos.

- 1) Desarrollar una personalidad positiva: considerar los contratiempos o adversidades como una oportunidad de mejora.
- 2) Optimizar la motivación: Ser consciente de que la motivación puede surgir de múltiples fuentes ej. el auto logro interno puede ir acompañado de la demostración de lo valioso que es uno para los demás (motivación externa).

3) Fortalecer la confianza: Comprender que se puede mejorar la confianza mediante la preparación, la experiencia, la visualización, los compañeros de equipo y los entrenadores y también alcanzando las metas fijadas.

4) Focalizarse en lo que se puede controlar: En los procesos, en el momento presente, en ser positivo y en mantener la compostura.

5) Reconocer la disponibilidad e importancia del apoyo social: Como tenista se debe buscar el apoyo a través de mentores, la construcción de equipos cohesionados y contando con personal de apoyo de confianza.



REFERENCIAS

- Aherne C, Moran AP, & Lonsdale C. (2011). Mindfulness and flow in sport: An initial investigation. *The Sport Psychologist*, 25, 177-189. <https://doi.org/10.1123/tsp.25.2.177>
- Harmison, R.J. (2006). Peak performance in sport: Identifying ideal performance states and developing athlete's psychological skills. *Professional psychology: Research and Practice*, 37, 233-243. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.37.3.233>
- Fletcher, D., & Hanton, S. (2003). Sources of organizational stress in elite sport performers. *The Sport Psychologist*, 17, 175-195. <https://doi.org/10.1123/tsp.17.2.175>
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic Champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13, 669-678. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.04.007>
- Jackson, S.A. (1995). Factors influencing the occurrence of flow state in elite athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 7, 138-166. <https://doi.org/10.1080/10413209508406962>
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 21, 2443-264. <https://doi.org/10.1123/tsp.21.2.243>
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 205-218. <https://doi.org/10.1080/10413200290103509>
- Krane, V., & Williams, J. M. (2006). Psychological characteristics of peak performance. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (pp. 207-227). New York: McGraw-Hill.
- Sarkar M., & Fletcher, D. (2012). Developing resilience-lessons learned from olympic champions. *The Wave*, Lane 4, 2, 36-38. Retrieved June 15th 2013 at http://issuu.com/lane4/docs/thewave_october_2012a/41?e=0
- Weinberg, B. (2002). *Tennis: winning the mental game*. Champaign, IL: Human Kinetics.

CONTENIDO ITF ACADEMY RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)



Derechos de Autor (c) 2014 Merlin Van de Braam.



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](#) - [Textocompletodela](#)