

¿Por qué algunos jugadores elite logran sus objetivos en los Grand Slam mientras que otros fracasan?

Niksa Djurovic, Ljubica Stanisic & Fabrice Sbarro.

Universidad de Split, Croacia.

RESUMEN

Cuando los entrenadores hablan del talento como el factor más importante para predecir el éxito, encontramos muchos casos en los cuales no se confirma esta hipótesis. La pregunta es entonces: ¿qué es realmente el talento y, ¿qué estamos dejando de lado? La intención de este artículo es acelerar el desarrollo del jugador y, además, maximizar su potencial dirigiendo a los entrenadores hacia el centro del principal problema del jugador.

Palabras clave: Desarrollo de jugadores de Grand Slam, Psicología, Sistema de criterios.

Recibido: 6 de Julio 2014.

Aceptado: 3 de Septiembre 2014.

Autor correspondiente: Niksa Djurovic, Universidad de Split, Croacia.

Email: niksa.djurovic@gmail.com

INVESTIGAR LOS PROBLEMAS

¿Qué se oculta detrás de cada exitoso jugador de Grand Slam? Buenos genes, un buen entrenador, su talento... ¿o algo más?, ¿Cómo podemos acelerar el proceso para maximizar el potencial de un jugador? ¿Qué técnicas y procedimientos debemos aplicar para que nuestro jugador comience realmente a creer en cada tiro y en cada solución táctica? ¿Cuán fácilmente es entrenar nuestro cerebro para liberarnos de los malos hábitos y simultáneamente, mejorar la adaptación al estrés y al dolor y mejorar el optimismo? ¿Cómo es posible que algunos jugadores sumamente talentosos no alcancen su potencial? De acuerdo con esto, debemos preguntarnos, ¿qué es realmente el talento y, estamos dejando algo de lado?

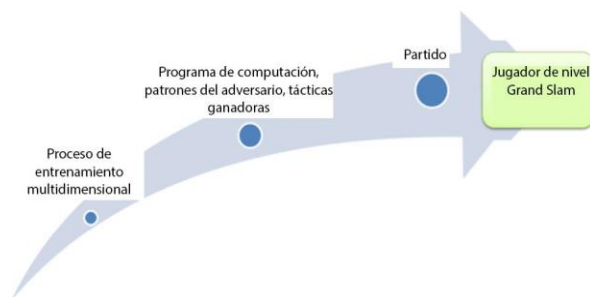


Figura 1. El enfoque multidisciplinario de tres pasos.

La ciencia tras el desarrollo de los jugadores de Grand Slam- primer paso

El proceso de entrenamiento (Figura 1), que conecta los criterios fisiológicos, psicológicos, biomecánicos y tenísticos permite definir nuevos programas de desarrollo neural y la

medición del proceso de entrenamiento. Trninc y cols (2010) proponen un modelo hipotético de las características específicas de los deportistas de elite en los deportes de equipo, que fue la base para diseñar este modelo. Los autores formularon una estructura hipotética con 17 criterios en seis categorías, mientras que este modelo, (Figura 2), está diseñado en base a 15 criterios en dos categorías).

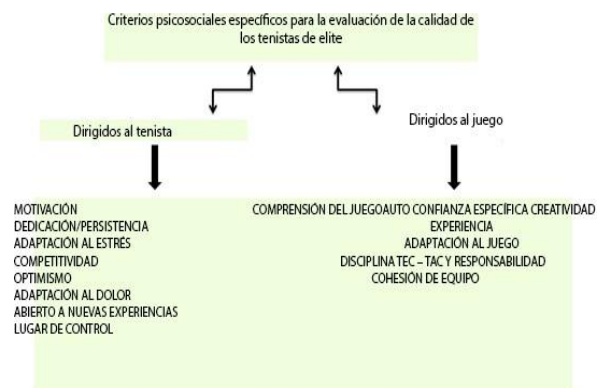


Figura 2. Perfil psicosocial específico para tenistas elite (modificado según Trninc).

El sistema se modificó porque el tenis es un deporte individual y algunos de los criterios impuestos por los autores sólo aplican para los deportes de equipo. Para explicar CÓMO debemos abordar al jugador (fuera de la cancha, en la cancha, antes/después del partido) es necesario descubrir su perfil psicosocial específico. Los autores mencionados han explicado explícitamente cada uno de los criterios juntamente con sus antecedentes científicos.

UN EJEMPLO

Si observamos los resultados obtenidos, (Figura 3), es evidente que un jugador no puede lograr gran progreso ni maximizar su potencial independientemente de su talento, su técnica, su conocimiento táctico o su nivel de movimiento.

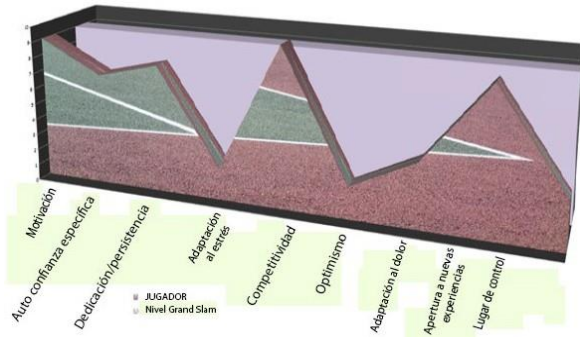


Figura 3. Ejemplo de la evaluación psicosocial del jugador.

Muchos estudios científicos, así como la experiencia práctica, nos demuestran que el mal manejo del estrés causa un impacto negativo en los procesos psicológicos que son importantes para el rendimiento deportivo exitoso, como el foco de atención y el nivel de entusiasmo (Nideffer, 1983; Lavallee y Flint, 1996). Además, el manejo incorrecto puede inhibir el rendimiento deportivo e incrementar la tensión muscular de manera negativa, mientras que el manejo correcto suele tener un efecto positivo sobre el rendimiento durante las actividades deportivas (Filaire y colegas., 2009). Esta es una de las razones más importantes por las cuales algunos jugadores alcanzan sus objetivos en los Grand Slam mientras que otros fracasan. El equipo se concentra en el foco del problema (conjunto de destrezas psicológicas) en lugar de los resultados, cambios de técnica y numerosos ejercicios. Cuando se logra descifrar la parte psicosocial, el equipo experto puede comenzar con el desarrollo en cancha. Con una preparación técnica- táctica y psicosocial específica podremos desarrollar las características psicológicas requeridas para lograr los más altos resultados en Grand Slam. Utilizando las herramientas de análisis científico, el equipo de expertos debe descubrir el estilo de juego del jugador, los criterios de jerarquía de la estructura del tenis, explicar ¡QUÉ! hacer en la cancha y ¡PORQUÉ! Utilizando un método de toma de decisiones con criterios múltiples es necesario descubrir para cada jugador, qué criterio tenístico es más importante, más o menos importante o menos importante.



Figura 4. Desarrollo en cancha/preparación específica técnica, táctica y psicosocial.

El proceso completo de entrenamiento está organizado de manera que los dos primeros capítulos se fusionan en uno solo. Por ejemplo, fusionar la devolución del segundo servicio con la adaptación al estrés mediante el entrenamiento del umbral anaeróbico o fusionar el ataque de transición con la adaptación al dolor mediante el entrenamiento de la tolerancia al lactato (ejercicios específicos), etc. Según lo mencionado anteriormente, el jugador está desarrollando simultáneamente criterios tenísticos, fisiológicos y específicamente psicológicos. El tipo de proceso de entrenamiento proporcionará los tres aspectos más importantes para tal proceso.

1. Medir el progreso.
2. Desarrollar nuevos caminos neurales.
3. Maximizar el potencial del jugador.

La ciencia tras el desarrollo de jugadores de Grand Slam- segundo paso

El segundo paso es un programa estadístico de computación que debe adaptarse para que pueda ser utilizado por un entrenador profesional en el Circuito profesional. Un programa de computación para el análisis estadístico debe contener numerosos partidos de tenis, punto por punto, en los cuales algunos de los resultados deben incluir investigaciones cuantitativas, mientras otros son más cualitativos y todos los jugadores son analizados según un factor específico (O'Donoghue e Ingram, 2001). Contando con ejemplos concretos y explicaciones precisas sobre el adversario (patrón de juego, fortalezas y debilidades), el equipo experto debe elaborar un sólido plan táctico para cada adversario (Piles y Crespo, 2012).



Figura 5. Programa de computación para el Circuito Profesional.

Este programa debe incluir el análisis en todas las superficies de todos los adversarios, incluyendo el tipo de perfil, factores que explican las victorias, factores que explican las derrotas,

puntos clave, servicio (tipo de servicio, las zonas de servicio más eficientes, patrón de dirección, dirección del servicio en los puntos de quiebre), devolución del servicio (tipo de devolución, zonas y tiros más eficientes para la devolución, golpe de derecha (tipo de golpe de derecha, patrón de dirección, eficiencia del golpe en todas las direcciones, dirección y área de los peloteos, y del primer tiro después del servicio), revés (tipo de revés, patrón de dirección, eficiencia del revés en todas las direcciones, áreas de peloteo y para el primer tiro después del saque), volea (rendimiento según el tipo de volea, servicio y volea, toma y carga, ataque desde la red sobre el primer tiro y después del saque, ataque desde la red durante un peloteo de fondo) y peloteo (rendimiento general en el saque y la devolución).

La ciencia tras el desarrollo de jugadores de Grand Slam- tercer paso

El tercer paso es simplemente una continuación de la tarea bien hecha durante las dos primeras etapas y representa la preparación multidimensional para el partido. El tenis es un juego mental para todos los mejores jugadores, y cómo controlan sus mentes y sus pensamientos los campeones de Grand Slam entre los puntos y durante los cambios de lado, es crucial para el resultado del partido (Samulski, 2006). El entrenador experto necesita aplicar las técnicas de fortaleza mental antes del partido para que el jugador se focalice y tenga más confianza que su adversario cuando juegue bajo presión (Jones y cols., 2002). Obtenemos resultados de esta preparación PTF (psicológica, táctica, fisiológica) mediante la retroalimentación (información subjetiva y objetiva) tras el partido (Samulski, 2006).

CONCLUSIÓN

La intención de este artículo es acelerar el desarrollo del jugador y maximizar su potencial dirigiendo a los entrenadores hacia el centro del principal problema de los jugadores. Los numerosos estudios sobre psicología, biomecánica, y fisiología, lo mismo que la experiencia práctica, nos han permitido crear un modelo que proporciona mediciones de progreso, nuevos caminos de desarrollo y maximiza el potencial. En el más alto nivel no se puede saltar etapas, pues, todas las variables psicosociales mencionadas son entrenables. El primer nivel (proceso multidimensional de entrenamiento) es el punto de partida donde nacen la visión, el trabajo arduo, la ética, la confianza y la apreciación, mientras el segundo y tercer paso son diseñados para proporcionar el ambiente de aprendizaje más adecuado para maximizar el potencial de los jugadores.

Agradecemos al Profesor Slavko Trninic. Su trabajo ha sido una inspiración para el trabajo de investigación.

REFERENCIAS

O'Donoghue, P., & Ingram, B. (2001). A notational analysis of elite tennis strategy. *Journal of Sports Sciences*, 19, 107-115. <https://doi.org/10.1080/026404101300036299>

Piles, J., & Crespo, M. (2012). *ITF Coaching and Sport Science Review*, 56, 9 - 10.

Trninic, S., Kardum, I., & Mlacic, B. (2010). Hypothetical Model of Specific Characteristics of Elite Athletes in Team Sports Games. *Journal for General Social Issues*, 19, 463-485.

Nideffer, R. M. (1983). The injured athlete: Psychological factors in treatment. In R.S. Weinberg & D. Gould, *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (3rd ed., p. 401). Champaign, IL: Human Kinetics.

Lavallee, D., & Flint, F. (1996). The relationship of stress, competitive anxiety, mood state, and social support to athletic injury. *Journal of Athletic Training*, 31, 296-299.

Filaire, E., Alix, D., Ferrand C., & Verger, M. (2009). Psychophysiological stress in tennis players during the first single match of a tournament. *Psychoneuroendocrinology*, 34, 150-157. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2008.08.022>

Samulski, D. (2006). Tennis is a mental game - part one. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 40, 14-15.

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>

CONTENIDO ITF ACADEMY RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)



Derechos de Autor (c) 2014 Niksa Djurovic, Ljubica Stanisic & Fabrice Sbarro.



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](#)