



Consideraciones sobre como cerrar un punto clave.

Guillermo Ojea.

Universidad de Mar del Plata, Argentina.

RESUMEN

Este artículo comenta la problemática situación de cómo cerrar los puntos en un partido. Se presentan algunos ejemplos de momentos clave en un partido de tenis y se describen las conductas más habituales de los tenistas. Finalmente se sugieren algunas estrategias psicológicas y patrones de comportamientos adecuados para afrontar de forma eficiente este problema.

Palabras clave: Cerrar partidos, Presión, Comportamientos.

Recibido: 29 de Marzo de 2011.

Aceptado: 15 de Abril de 2011.

Autor correspondiente: Guillermo Ojea, Universidad de Mar del Plata, Argentina

Email:

guillermo_ojea@yahoo.com.ar

ESTUDIO DE CASOS

"Silvia está ganando 6-0; 4-0. Todo es muy fácil. Pero, de repente, se siente vacía. Su mente empieza a irse del partido. La mirada se pierde por las gradas de la cancha. En un momento, el marcador llega a 4-3..." "Gabriel sirve para ganar el tie-break del tercer set. Ha estado jugando muy sólido desde el fondo de la cancha durante todo el partido. Pero ahora empieza a sacar y subir a la red..."

"Hugo y Diego han estado cerca de ganar el partido de dobles. Han tenido tres puntos de partido seguidos. No han tomado la iniciativa para ganar, sus contrarios han aprovechado la situación, y ahora están igualados en el tercer set..."

INTRODUCCIÓN: PLANTEAMIENTO DE LA SITUACIÓN

Uno de los principales problemas que afrontan los jugadores de tenis es el cierre de los puntos clave, cerrar un juego o partido, constituye en algunos jugadores una difícil presión para afrontar.

Evidencias anecdóticas nos muestran que en estos momentos clave algunos jugadores olvidan lo que tienen que hacer, es decir vienen desarrollando una determinada estrategia hasta llegar al punto decisivo y en ese momento, comienzan a poner en marcha una diferente. En ocasiones encontramos que estos jugadores presos de la ansiedad, pierden la brújula del partido, se apuran sin darse cuenta, es decir no alcanzan a tomar consciencia del tiempo necesario para gestionar esa presión y así planificar el armado del punto.

En otros jugadores, jóvenes en formación, encontramos evidencias de aburrimiento en momentos clave, manifestándose más frecuentemente cuando el marcador es muy favorable. En este sentido los testimonios revelan que en estas situaciones se les imponía la urgencia de poner en marcha algo diferente que los saque del aburrimiento, con los consiguientes riesgos posteriores en relación al resultado deportivo.

También es frecuente encontrar en algunos competidores, tal como lo señala Maure (2011), la presencia de comportamientos inhibitorios, por ejemplo demoras en realizar la ejecución ante una oportunidad clave que permiten ceder la iniciativa al contrario, no desarrollando el jugador el golpe o la estrategia adecuada.

Los momentos claves, encuentran también a jugadores que, agobiados por la presión, desatienden los estímulos pertinentes, es decir, entre otros aspectos dejan de pensar cómo enfocarse en planificar el punto, estando su foco atencional centrado en un análisis constante de sus ejecuciones.

Otro ejemplo lo constituye el fenómeno que denominaremos "es ahora o nunca", polaridad que en ocasiones puede desencadenar una catástrofe que afecta el rendimiento posterior del deportista en competencia.

Es preciso señalar que esta sentencia categórica impone al jugador la obligación de definir el punto "sí o no" y congela la posibilidad de recuperación del mismo ante la adversidad.

La práctica profesional nos ha posibilitado también recoger evidencias de jugadores que realizando la jugada correcta, fallan por apenas centímetros. En estos casos, encontramos la tendencia posterior a inhibir esas decisiones correctas, como consecuencia de la frustración por haber errado el tiro, no habiendo desarrollado en este caso el jugador las habilidades mentales necesarias para afrontar correctamente esta situación y seguir intentando por el mismo camino.

¿CÓMO AFRONTAR ESTA SITUACIÓN DE FORMA EFICIENTE?

Es una virtud de los grandes jugadores, manejar regularmente estas situaciones de presión en momentos clave (Buceta, 1998). Una aproximación a los mismos nos permite identificar determinados patrones interesantes de replicar.

En primer lugar rescatamos la importancia que el jugador se centre en el presente, en lo que tiene que hacer, desarrollando un modelo de excelencia basado en la tarea, lejano a un criterio de búsqueda obsesiva del resultado inmediato.

En segundo lugar, es fundamental el entrenamiento de habilidades mentales, que permite en competencia, desarrollar la capacidad de evaluar correctamente las decisiones independientemente del resultado obtenido, sabiendo diferenciar también las buenas decisiones de los posibles errores de ejecución y no confundir por tanto ambos apartados.

Estos jugadores se destacan por proyectar en estas situaciones una imagen confiada que transmiten a su rival, desarrollan una mentalidad flexible apartada de sentencias categóricas del tipo "todo o nada", perseveran siempre en recuperarse aunque se encuentren en situaciones límite. Asimismo, se caracterizan por vivenciar las mismas con escaso dramatismo, percibiéndolas como un apasionante desafío a resolver. Fortalecen en los momentos clave su autoconfianza, apoyándose en golpes en los cuales poseen un alto porcentaje de efectividad. Es decir son jugadores que saben aprovechar las oportunidades para hacer lo que tienen que hacer, siendo el control de estas situaciones parte de su labor a través del entrenamiento de situaciones clave en el marco de su entrenamiento.

CONCLUSIÓN

Para finalizar, no debemos olvidar que el buen manejo de las situaciones límites no va acompañado obligatoriamente de la posibilidad de ganar, ya que como afirman Weinberg y Gould (1996), ganar y perder no depende solo de lo que el tenista

hace, sino de lo que hace el adversario, por lo tanto hay situaciones que no dependen de su control.

REFERENCIAS

- Buceta, J. M. (1998). *Psicología del Entrenamiento Deportivo*. Dykinson Psicología. Madrid.
- Crespo, M., Reid, M., & Quinn, A. (2006). *Tennis Psychology*. Valencia Spain: ITF Ltd.
- Maure, G. Cuadernos de Psicología del Deporte N° 7. Las dificultades en la presión o cierre del partido. Consultado: (26 marzo, 2011) Disponible <http://www.elrivalinterior.com/actitud/La-Prision/A07.DEFINICION.EL.RIVAL.INTERIOR.pdf>
- Roberts, G. C. (1992). *Motivation in Sport and Exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics.
<https://doi.org/10.1249/00005768-199201000-00002>
<https://doi.org/10.1249/00005768-199205001-00534>
<https://doi.org/10.1249/00005768-199203000-00011>
<https://doi.org/10.1249/00005768-199205001-00918>
<https://doi.org/10.1249/00005768-199205001-00233>
- Weinberg, R. & Gould, D. (1996). *Fundamentos de Psicología del Deporte y el Ejercicio Físico*. Ariel.

CONTENIDO ITF ACADEMY RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)



Derechos de Autor (c) 2011 Guillermo Ojea



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.

[Resumendellencia](#) - [Textocompletodelalicensia](#)