

La importancia relevante que adquiere el acompañamiento del psicólogo deportivo al tenista durante la competencia

Artículo publicado en la revista Tenis Mañana

En el comienzo de mi trabajo como psicólogo especialista en deporte aplicado al tenis, tuve una conversación en donde un colega de mayor experiencia me informaba acerca de la importancia que tiene la información que nos daban los deportistas en nuestro consultorio sobre sus actuaciones y rendimientos. Tome este consejo, pero me hice y le hice también esta pregunta, ¿Por qué esperar esta información en nuestro consultorio si uno puede ir a la competencia tomarla por sí mismo?

En ese momento decidí romper con la tradición del psicólogo dentro del consultorio y acompañar cada vez que consideré necesario al deportista al lugar donde todo acontece, y ese lugar es la competencia.

La elección del torneo o instancia es muy importante debido a que uno no puede tomar información relevante para el trabajo psicológico deportivo en partidos en donde haya una gran diferencia entre los competidores, a favor o en contra, debido a que en estas situaciones el factor psicológico quedaría en un plano secundario.

Para un psicólogo deportivo la mayor cantidad de información surgirá frente a un encuentro parejo, entre rivales de jerarquías similares, donde se transiten diferentes situaciones durante el mismo partido y así poder observar como nuestro deportista se desempeña frente a estos distintos momentos psicológicos del juego.

El poder observar a un deportista competir es una herramienta diagnóstica de suma utilidad para el psicólogo cuando inicia un vínculo laboral, si bien la entrevista psicodeportiva inicial nos brinda una cantidad de datos importantes proporcionado por la particular visión del deportista, el acompañamiento en la competencia nos permitirá corroborar lo testimoniado por él, mas toda la información que desde nuestra experiencia consideremos fundamental para el proceso de entrenamiento mental aplicado a este deportista.

Desde mi práctica hay una serie de datos que considero fundamentales obtener durante la competencia: Por ejemplo:

- Frente al próximo partido ya conociendo a su rival, ¿se ve más como un ganador o como un perdedor?
- ¿Se enoja y frustra durante los partidos?, ¿En qué momento del mismo se produce la pérdida del control emocional?
- Si se dispersa y pierde concentración, ¿En cuales momentos del partido esto ocurre?
- ¿Cuál es el nivel de ansiedad que siente previo a la competencia?
- ¿Cuál es el nivel de activación y motivación previo a la competencia?
- ¿Puede pensar y mantenerse con energía positiva durante todo el partido?

- ¿Cuál es el nivel de confianza y como esta se puede ir modificando a lo largo de un juego?
- ¿Se siente nervioso y tenso durante la competencia? ¿En cuales momentos?
- En los momentos claves de mayor presión, ¿Toma decisiones apresuradas?
- ¿Disfruta de los momentos de mayor tensión del partido?, ¿o los padece?
- ¿Cómo es el autodiálogo del tenista a lo largo del partido en las distintas situaciones que se van presentando?
- ¿Cómo influye en el comportamiento psicodeportivo la acumulación de errores?
- ¿Cuál es el nivel de concentración a lo largo del partido?
- Si pierde el foco de su concentración, ¿cuánto tiempo se toma para volver a recuperarlo?
- ¿Cuánto influye en su estado de ánimo las adversidades del juego?
- ¿Cuánto tiempo le toma recuperarse de la pérdida de control emocional?
- ¿Cuánto tiempo puede quedarse “enganchado” con errores u oportunidades desaprovechadas?
- ¿Cómo es su expresión y lenguaje corporal en la previa y durante la competencia?
- ¿Cómo se maneja entre puntos y en los cambio de lado?
- ¿Los momentos claves del partido, son vividos como una amenaza o como una oportunidad?
- ¿En las atribuciones causales de las circunstancias del juego el deportista se implica o busca excusas externas a él?

Estas son algunas de las preguntas que uno como psicólogo deportivo no debo dejar pasar por alto. Cada una de estas respuestas nos brindara una cantidad de información de suma relevancia para el tratamiento con el deportista que luego retomaremos y analizaremos en conjunto en el consultorio.

La filmación:

En mi caso particular suelo valerme de una filmadora para poder repasar con el deportista los momentos del partido que considero necesario trabajar debido a que a partir de estas imágenes se puede actuar sobre los instantes de mayor presión del mismo.

Por ejemplo, ¿cómo se sentía en el momento que estaba jugando un set point a favor o en contra, o que pensaba en el segundo previo a sacar para set o para ir al tiebreak?,

También la filmación me es muy útil para hacer intercambio de roles como `por ejemplo, “Si vos fueses el entrenador del jugador que ves en la imagen ¿qué consejos le darías en esta situación que estas viendo’, o, “Si vos fueras el psicólogo deportivo, ¿qué tratarías de cambiar en el jugador que estás viendo? O también ¿Si pudieras volver a jugar determinado punto o partido que cosas consideras que repetirías y cuales tratarías de modificar del mismo? Como se observa la filmación es una herramienta de gran utilidad para poder trabajar con el deportista durante las competencias.

La grabadora del celular también me es muy útil porque uno puede ir “grabando” comentarios y alternativas de trabajo para luego del partido, de esta manera uno se evita distracciones tomando notas escritas que nos pueden llevar más tiempo.

Por último quiero destacar la importancia y el valor que suele dar el deportista a su terapeuta cuando este lo acompaña a un torneo o a alguna de sus sesiones de entrenamiento, debido a que esto aumenta la sensación de confianza, de seguridad y de trabajo en conjunto con respecto al psicólogo.

Lo hace sentir más parte de su equipo de trabajo y no como alguien externo al que visita solo una vez por semana en su consultorio, de esta manera, el deportista se siente más comprendido por parte de su terapeuta debido a que es capaz de estar con él en el **“momento en que algunas cosas pasan”**.