

ACOSTUMBRARSE A PERDER

ARTICULO PUBLICADO REVISTA TENIS MAÑANA

El tema que nos convoca en esta oportunidad se refiere a la dificultad que debe afrontar un jugador de tenis a partir del momento en el cual se acostumbra a perder, o sea cuando los torneos pasan y las primeras rondas se acumulan en su historial.

¿Cuáles son las consecuencias y los costos psicológicos que surgen a partir de esta situación?

El primer síntoma que se presenta ante esto, es una crisis de confianza producto de una serie de pensamientos derrotistas que lo invaden.

¿Qué se debe hacer cuando esto sucede?

En principio hay que realizar un análisis objetivo de cuál es nuestra responsabilidad en lo que está pasando, debemos respondernos con sinceridad acerca de cómo estamos entrenando, teniendo en cuenta todos los niveles, el técnico, el físico, y el no tan común psicológico.

En estos casos las primeras respuestas suelen ser buscando la responsabilidad en el afuera, anteponiendo excusas en factores que procuran desligarnos de nuestra verdadera responsabilidad en los hechos.

El comienzo en todo proceso de cambio se sitúa en implicarnos en lo que está pasando, hacernos cargo de cuál es la parte de responsabilidad que tenemos en estos acontecimientos.

Para empezar con este proceso debemos confiar plenamente en nuestro grupo de trabajo, las personas que nos rodean, las que cotidianamente nos ven entrenar, las que nos acompañan en los torneos y nos ven competir son fuentes de información para comenzar a entender lo que nos está sucediendo.

El tema de la confianza es algo que a los psicólogos que nos especializamos en deporte nos genera distintas opiniones, en mi caso particular adhiero a la filosofía de “cultura de trabajo”, con esto me refiero a que la confianza es un concepto mucho más amplio que la simple sensación de bienestar y seguridad que podemos sentir durante una competencia. Esta sensación es muy frágil, volátil, dura poco y nos condiciona a depender de unos golpes o de algunos resultados.

Es importante comprender que el tenis tiene ciertas particularidades tales como que siempre se compite por una instancia eliminatoria, o sea siempre hay un ganador y un perdedor, otra es que se puede jugar mal y ganar igual debido a que el rival pudo haber jugado peor, o puedo jugar el mejor partido de mi vida y perder porque el otro jugó mejor. Con esto quiero decir que lo importante es sentirse jugando bien, con seguridad en lo que estamos haciendo

más allá del resultado, esto debe actuar como causa y generar como efecto más posibilidades de triunfo.

La confianza como cultura de trabajo es un concepto que se relaciona a la construcción de la seguridad en uno mismo, es por esto que creo que no debemos buscar confianza sino en otro lugar que no sea en el entrenamiento, durante la semana, este es el espacio por excelencia en donde todo lo necesario a un deportista se construye.

Trabajar en forma responsable se refiere a:

- Dar lo mejor de si mismo en cada entrenamiento
- No escatimar esfuerzo y sacrificio a la hora de entrenar físico
- No limitar esfuerzos a la hora de realizar los ejercicios en campo
- Estar concentrado durante toda la sesión de entrenamiento sin dispersarse en cuestiones irrelevantes
- Trabajar el autodiálogo y los pensamientos positivos
- Cumplir con lo que nuestros entrenadores nos piden
- Sentir que en cada momento tengo la mente y el cuerpo puesto en lo que estoy realizando
- Llevar adelante la vida de un deportista cumpliendo con una buena alimentación y con las horas de descanso necesarias.

Pongamos como ejemplo cuando tenemos que rendir un examen importante, si durante la semana no estudiamos a conciencia nos vamos a sentir inseguros, llenos de dudas, lo mismo pasa en el deporte, si en la previa no nos preparamos de manera apropiada cualquier situación adversa de la competencia también nos hará sentir inseguros y faltos de confianza.

Para finalizar quiero dejarles 2 ejemplos de porque hay que seguir insistiendo y no dejarnos llevar por el sentimiento derrotista.

- Del Potro tocó fondo con aquella dolorosa frase en Roland Garros 2008: "Me estoy acostumbrando a perder". Meses después Franco Davin, su coach, declaró: "Todo lo que logró es mérito de él. Le ganó a las adversidades, sean lesiones o rivales, y siempre salió adelante".
- *Buscando en youtube puedes encontrar el video de Michael Jordan "FAILURE" y ver lo siguiente: "He fallado más de 9.000 tiros a lo largo de mi carrera, he perdido casi 300 juegos, 26 veces me han confiado el tiro para ganar un partido y lo he fallado. He fracasado una y otra vez durante mi vida y esa es, precisamente, la razón por la que he sido exitoso".*

Todos los deportistas saben que perder no sólo forma parte del juego sino que hay más posibilidades de perder que de ganar, a fin de cuentas sólo hay un campeón. Evidentemente,



el objetivo es ganar, saborear el placer de la victoria, a nadie le gusta perder, pero las derrotas pueden ofrecer en determinadas circunstancias oportunidades para seguir progresando.

Ahora es cuestión de reflexionar sobre estos casos ejemplificados y saber a qué lado deseas pertenecer, a los que se quedan en la queja maldiciendo su suerte, o a los que hacen de la derrota un motor interno para seguir adelante.