

ALGUNAS CONSIDERACIONES SOBRE EL PROCESO DE ENTRENAMIENTO MENTAL CON UN TENISTA DE ALTO RENDIMIENTO:

El artículo que voy a desarrollar en esta oportunidad se refiere al caso de un tenista, al cual por razones de confidencialidad le pondremos un nombre alternativo "Lucas" e intentare mostrar sintéticamente como fue parte del trabajo con él a lo largo de 2 años.

El caso a presentar surge de la demanda del padre de un tenista adolescente que en el momento de la consulta tenía 17 años y se encontraba Nº 4 del ranking nacional para menores de 18 años.

Motivo de consulta:

Ansiedad, baja tolerancia a la frustración, pérdida del control emocional durante la competencia. Asegura "Lucas": "...Pierdo siempre con los mejores jugadores de la categoría anterior a la mía"

Síntesis del caso:

Cuando "Lucas" comienza su trabajo psicológico deportivo nunca anteriormente había trabajado con un psicólogo especializado en tenis.

Se define como un deportista agresivo, que intenta siempre tomar la iniciativa de los puntos, con un alto nivel de confianza en sus golpes y en su físico, con poca paciencia para jugar puntos largos y que se "quema mucho" cuando juega con jugadores conservadores.

Objetivos deportivos de la temporada:

Terminar como Nº1 del ranking nacional para conseguir algún "wild card" para los futuros de Argentina, ingresar a los cuadros principales en los futuros y sacar los primeros puntos ATP.

Objetivos Psicológicos deportivos:

Aumentar el control sobre su impulsividad y ansiedad, tener mayor tolerancia frente a la frustración y mantener niveles altos de concentración durante todo el partido.

Programa de Entrenamiento Mental:

Cuando empecé a trabajar con Lucas, luego de su entrevista inicial, la semana siguiente coincidió con su participación en un torneo nacional Grado 1, el torneo se desarrolló en la Ciudad de Villa María Córdoba lo que me iba a permitir acompañarlo a lo largo de todo el fin de semana. Esta propuesta, la de acompañarlo al torneo, luego de ser analizada por su entrenador y preparador físico, fue aceptada tanto por él como por el padre.

El objetivo de mi proposición era no solo verlo competir, sino también conocer sus hábitos, costumbres, sus creencias y pensamientos, su forma de preparar los partidos, etc.

El resultado del torneo fue bastante positivo, debido a que Lucas perdió la final en un ajustado partido a 3 sets. Hasta el momento de la final había jugado cuatro partidos, en los cuales no mostro grandes dificultades, estuvo sólido y consistente en su juego, muy agresivo y dominante, intentando siempre imponer su estilo.

Desde el punto de vista psicológico no se observaban grandes dificultades salvo algunas autocríticas y desconcentración producto cierta relajación cuando el partido le estaba resultando de trámite sencillo.

Hasta el momento de la final en su forma de competir no observe grandes conflictos, todo cambio en la conducta psicológica deportiva de Lucas cuando aparecieron los primeros inconvenientes en cuanto al trámite del partido.

A lo largo del torneo fui tomando notas y filmando distintos momentos de los partidos, pero el verdadero material para empezar a trabajar lo encontré luego de la final.

Algunas anotaciones durante la final: "Pérdida del control emocional, insultos, disconformismo, pésima tolerancia frente a la frustración, ansiedad en la toma de decisiones, gritos desmedidos, constantes tiradas de raquetas, imagen corporal derrotista, discusión con el juez del partido, etc.". Todas estas anotaciones se confirmaban con las imágenes de la filmación.

Como suele suceder en el tenis los desbordes emocionales aparecen en los momentos adversos de la competencia, y es justamente en estos momentos cuando un deportista demuestra su verdadero nivel de fortaleza mental para el tenis.

ALGUNOS PUNTOS DEL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO DEPORTIVO:

1) Ejercicios de respiración profunda:

El control de la respiración favorecerá la reducción de la ansiedad, la irritabilidad, la hiperventilación, la tensión muscular, la concentración y la fatiga.

Ayuda a potenciar las técnicas de relajación, y a alcanzar rápidamente estados de equilibrio y autocontrol.

Previo a la enseñanza de los ejercicios de respiración profunda, trato de explicarle teóricamente al deportista cuales son los beneficios que va a obtener a partir de su práctica, una vez que el deportista comprende cual es el valor y la utilidad de estos ejercicios empezamos con la práctica de los mismos.

La respiración profunda a Lucas como técnica le permite trabajar, entre otras cosas su ansiedad, su relajación y su control emocional, y a la vez la utilizo como técnica introductoria para el trabajo de visualización.

Durante los entrenamientos insistí para que la utilice entre punto y punto y también en los cambios de lado, el objetivo en esto, está puesto en que lo vaya incorporando como hábito, para luego si aplicarlo durante las competencias.

2) Visualización: Herramienta vital para la modificación de conductas

Repitiendo el procedimiento de la explicación teórica, establecemos una lista en forma decreciente de las 10 cosas que más le afectan durante la competencia.

La visualización es una técnica de gran utilidad debido a que nos permite poder repasar todas las veces que consideremos necesario distintas situaciones que surgen en la competencia.

En la lista conformada por Lucas encontramos cosas tales como: “que la cancha no esté buena, que haya viento, discutir pelotas dudosas, que se demoren mucho entre punto y punto, que me griten los puntos, que el contrario” la tire para arriba”, y el más importante ¡cometer errores no forzados! ”.

El objetivo de esta lista era establecer cuales situaciones suelen irritarlo durante la competencia, de las que menos lo afectan hasta las que más lo afectan.

En el consultorio fuimos trabajando por medio de la visualización cada uno de los puntos de la lista, hasta que Lucas pudo mejorar notoriamente a lo largo del año sus reacciones frente a las distintas adversidades que surgían a través de las competencias.

Coordinamos con su entrenador que una vez por semana lo acompañaría a su sesión de entrenamiento para poder aplicar estas técnicas y que luego las traslade a los torneos.

3) Filmación:

En el proceso de modificación de conductas deportivas la filmación me es una herramienta de suma utilidad, la suelo utilizar en los entrenamientos y en las competencias.

Los deportistas muchas veces, debido a los estados de nerviosismo propio de los partidos no suelen hacerse cargo de muchas de sus reacciones y comportamientos (no las recuerdan o las justifican), el hecho de poder verse en la filmación hace que en este caso el tenista pueda implicarse más en sus dificultades psicológicas deportivas. No solo al poder observar sus reacciones ante distintas adversidades, sino también recordar cuales fueron sus pensamientos en los diferentes momentos del partido, es también útil como fuente de motivación y confianza.

Conclusiones:



A lo largo del año los objetivos deportivos fueron alcanzados, o sea finalizó el año como N°1 del ranking Nacional, jugó sus primeros "futures" y sacó los primeros 2 puntos en el ranking mundial.

Con Lucas trabajé a lo largo de 2 años en donde hubo significativos progresos en cuanto a su capacidad psicológica deportiva esto se debe no solo a mi trabajo como profesional, sino también y fundamentalmente al esfuerzo, paciencia y confianza que "Lucas" tuvo para poder llevar adelante todo el proceso de trabajo sin apuros y sin esperar soluciones inmediatas.

Si al leer este artículo te has sentido identificado con alguna de las dificultades que "Lucas" presentaba, es un buen momento para consultar con un psicólogo especialista en tenis debido a que todas estas dificultades pueden ser solucionadas con un buen programa de entrenamiento mental.