



elRivalinterior.com



Psicología  del Deporte



Estamos preparando la mente de los campeones

El Rival Interior

Actitud Mental en el Tenis (y en la vida)

NUEVO: Versión corregida y mejorada en archivos PDF para leer, coleccionar y compartir

A tono con el concepto de libro electrónico



*Los expertos en combatir no se encolerizan,
los expertos en ganar no se asustan.*

*Así el sabio gana antes de luchar,
mientras que el ignorante lucha para ganar.*

Zhuge Liang - El arte de la guerra





Actitud Anímica en el tenis



*"Un partido de tenis es un
enfrentamiento mental donde además se
juega al tenis"*

Gustavo Maure



*Si el mejor entrenador de tenis no conociera a los diez
mejores tenistas del mundo y los viera pelotear en un
entrenamiento,
no podría distinguir entre el primero y el décimo; ya que
no los diferencia su capacidad de juego sino su fortaleza
mental en los torneos.*



Sintonía del tenista

1. Reprocharse demasiado, a lo largo del partido, los errores cometidos y las oportunidades perdidas.
2. Tener dificultades para mantener la tonalidad emocional que le resulta más propicia para desarrollar su juego :
 - *Problemas en la sublimación de la Agresividad*
 - *Escaso Control Emocional*
3. Excesiva rivalidad con los oponentes:
 - *Tomar los partidos como algo personal contra el otro.*
 - *Tener excesos de bronca u odio.*
 - *Querer ganar a toda costa, desmesuradamente.*
4. Exceso de angustia escénica:
 - *Miedos inmotivados*
 - *Presión por la mirada o el deseo del Otro.*
5. No poder desprenderse de los fallos injustos o dudosos. (o errores propios o público adverso)
6. INESTABILIDAD EMOCIONAL
 - *Cambios de humor bruscos, labilidad, irritabilidad, desequilibrio.*
 - *El primer golpe malo arrastra a los siguientes.*
 - *Uno o más errores generan inseguridad deteriorando la confianza.*
7. La competencia, en lugar de estimularlo y potenciarlo, le genera estrés negativo
8. ***En competencia rinde menos que en los entrenamientos***; de modo que pierde frente a rivales inferiores.
9. En los puntos importantes aumentan el nerviosismo y la inseguridad.
10. Tiene pensamientos negativos y derrotistas a lo largo del partido. *Es amargo.*
11. Juega mejor cuando no entró a la cancha por un tiempo prolongado (síntoma de elevada autoexigencia o saturación)
12. Tiene desconfianza hacia sí mismo. Sufre de Inseguridad. Se compara con los competidores sintiéndolos superiores.
13. TRIUNFALISMO - Soberbia - Narcisismo negativo.
 - *Subestima al rival, desprecia a los demás.*
 - *No aprende, ni evoluciona. Repite conductas ineficaces a lo largo de años.*
 - *No sabe perder y se descontrola cuando está en dificultades.*
 - *Saber perder permite ganar, quita presión; es algo muy diferente al derrotismo*
14. Mucha facilidad de asimilación o absorción de los problemas personales o tenísticos (*Personalidad Esponja*)
15. Fácil dispersión de la atención; presenta muchas dificultades para reencontrar la concentración.
 - *Se distrae con un celular que suena, o con un espectador que se mueve, o con el viento, o con el estado de la cancha.*
 - *No piensa que esos problemas afectan a los dos y el que más se molesta pierde.*
16. Tiene tendencia a la IRREGULARIDAD entre un game y otro, o de un día a otro.
17. Se obsesiona con el resultado metiéndose presión innecesaria.
 - *Teme defraudar a su entorno, familia o seguidores y finalmente pierde realizando una profecía de autocumplimiento, de tanto tener miedo a que le pase algo finalmente le pasa.*
 - *Son jugadores que no sufren y padecen los partidos a diferencia de otros que los disfrutan.*
 - *Se amargan y deprimen. No toman las cosas con filosofía positiva.*
18. La PRESIÓN les quita FLUIDEZ a su juego.
 - *Se vuelve lento y presenta signos de torpeza motriz (el brazo se agarrota).*
 - *Pierde tantos increíbles.*

Puntos Bisagra

El partido de tenis tiene puntos de inflexión o momentos bisagra donde se revierten los resultados de modo notable y sorpresivo. Estas situaciones pueden producir una fuerte desmoralización en el jugador que iba ganando ya que ve como su inminente triunfo comienza a desmoronarse. Así se producen pérdidas de confianza que pueden consolidar un síndrome.

A veces un punto perdido puede generar una secuencia de puntos posteriores errados, es decir una pérdida de la sincronización y concentración necesarias para dominar la pelota y el partido.

Esto se debe a que los puntos errados se puntúan en contra y a que el partido no se define por tiempo sino por resultado generando una fuerte presión psicológica en los participantes.

El deportista para jugar bien necesita acoplar un estado mental que llamaremos *sincronización*. Es un estado mezcla de mística y éxtasis muy parecido al que necesitan los músicos solo que con una dosis muy superior de agresividad sublimada. Esta actitud se debe cuidar muy bien de no perder ya que cuesta mucho recuperar. Y lo peor es que cuando uno la pierde la toma el rival.

Estos son verdaderos momentos psicológicos que forman parte del atractivo del juego. La expectativa del partido es ver hasta donde los jugadores son capaces de mantener la calma, la concentración y la fluidez necesarias para definir los puntos. El mínimo error es capaz de marcar la diferencia entre la victoria y la derrota. No solo se espera ver destreza sino también autodominio personal.

Este estado de sincronización es entonces como una novia, hay que cuidarla y tratar de no compartirla ni prestarla. Acá conviene ser muy celoso, cuidadoso e inteligente para no perder esta condición mental óptima y privilegiada del juego que constituye su esencia psicológica.

Jugando Dobles



*Un buen tenista nunca castiga a su compañero por fallar un golpe
Gracias Leyton Hewitt y Tim Henman*





1

*Un buen tenista sabe tomar con humor sus errores (y los de su compañero)
en lugar de criticarse y reprocharse duramente.
Esta actitud baja tensiones, distiende y reduce la presión psicológica.
Pintura de Brocha "Que risa, todos lloraban"*

ACTITUD MENTAL POSITIVA

FIRMEZA - RITMO - COORDINACIÓN

DETERMINACIÓN - CONVICCIÓN

CONCENTRACIÓN - FLUIDEZ

SABER PERDER - Esto quita presiones y permite ganar

Abstracción absoluta de todo el entorno
Emocionalmente jugar como adentro de una campana de cristal

No comprar las presiones
(expectativas de la Hinchada propia o de la familia)

No compararse con los rivales
Saber Divertirse - Disfrutar del torneo aunque vaya perdiendo

Seguridad en la ejecución de los tiros
Tener adecuada confianza en uno mismo

Hay que mantener la *tonalidad emocional* propia y específica - como hace un músico - y no salirse de ella.

Ser tolerante y comprensivo con los errores cometidos
Aprender a quitarse presión

Tener serenidad y firmeza de espíritu

Aislarse de los pensamientos negativos o derrotistas
(Consecuencias de acertar o errar)

Incorporar el HUMOR - Disfrutar el momento
Saber **desdramatizar** las situaciones

Aplicar la INDIFERENCIA INSTRUMENTAL

Encerrarse en la capa protectora de la ATARAXIA

Los golpes salen solos, simplemente hay que instalar las condiciones anímicas apropiadas para que eso ocurra

El Tenis y la Espada (segunda parte)



El tenis es heredero del combate con espada



Great serve, Mom.

When I was a kid, my mom put a tall, cold glass of calcium and eight other essential nutrients in front of me at every meal. Advantage Agassi.

got milk?

Serve up your favorite recipe for a chance to win a \$10,000 scholarship at www.mixitwithmilk.com.

Milk + JELL-O = a chance to win a \$10,000 scholarship

one cup of milk + 2 tablespoons of your favorite JELL-O brand pudding or JELL-O brand gelatin + other tasty foods you crave = a chance to win a \$10,000 scholarship

NO PURCHASE NECESSARY. PURCHASING WILL NOT IMPROVE YOUR CHANCES OF WINNING. For complete contest rules (including age restrictions) and rules, visit www.mixitwithmilk.com or send a request to: 200501 to Milk & Milk-Milk Company, P.O. Box 11005, Chicago, IL 60611. Open to residents of the United States age 9-18. The contest ends on 12/31/05 at 11:59 PM ET. Void where prohibited.

*Un buen tenista siempre obedece a su madre,
sabe que sin ella no sería nada.*

*Este es un homenaje a las numerosas madres que leen este sitio para mejorar
la performance de sus hijos. Pero recuerden no meter presión de más,
esto es como la sal y la pimienta, una medida y punto :
si no la mejor comida se estropea.*

Gracias André Agassi and Mother



*Si estás sumergido en tus problemas neuróticos
tus movimientos serán lentos y pesados,
no tendrás ritmo ni fluidez.*

Gracias Goran Ivenisevic





*Si eres un grande nunca temerás llegar muy alto, nada te dará vértigo.
¿Se cayó la pelotita? - Bueno, no importa, compramos otra!!*



*Un tenista capaz nunca tiene miedo al ridículo !!
Si se le caen los calzones; se los quita rápido y
sigue jugando el punto como si nada.
Además lo gana aprovechando el desconcierto de su rival.
Al final - Todo el estadio lo aplaudirá de pie !!!*

"La adversidad es el primer paso hacia la verdad..."

Lord Byron

*Y la verdad es el primer paso hacia una solución
(Siempre y cuando haya humildad para aprender)*

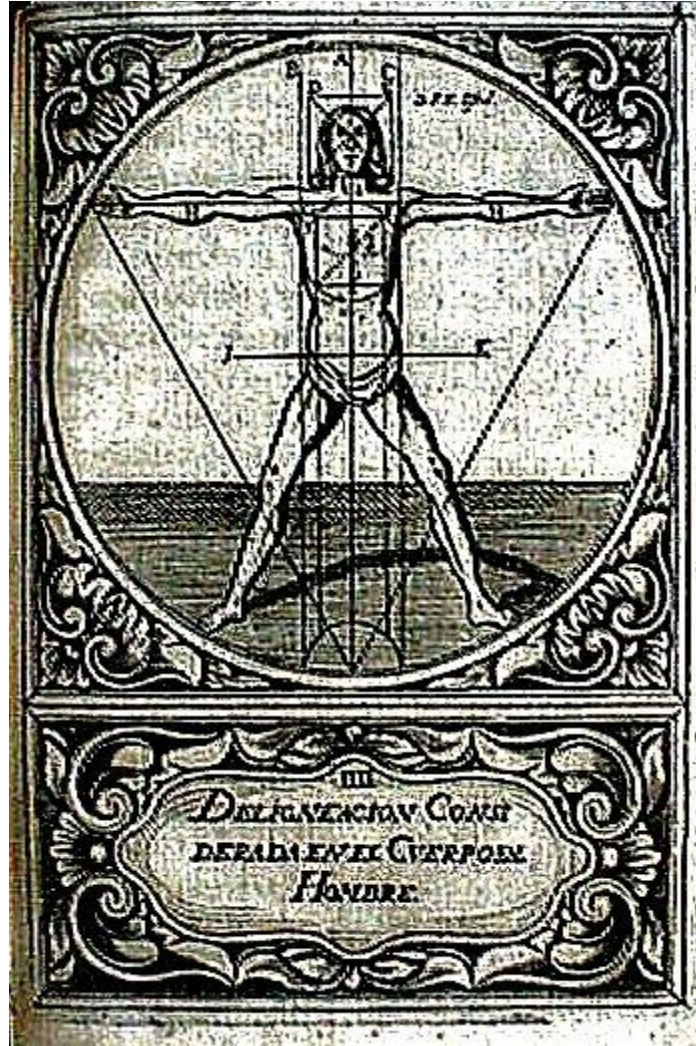




*Un buen tenista sabe que un pequeño gesto, una sutileza de su mano,
es capaz de arrancar pasiones desenfrenadas en sus admiradores.*

Autor: Gustavo Maure

® Todos los derechos reservados © Copyright El rival interior



Artículos Relacionados

INTRODUCCIÓN

LAS DIFICULTADES EN LA DEFINICIÓN O CIERRE DEL PARTIDO



Canalización de la agresividad

TENIS: LA ANTICIPACIÓN DEL OTRO: EL ZEN Y LA ESPADA *La aprehensión inmutable*

EL TENIS, LA VALÍA Y LA ATARAXIA

La Presión

ATARAXIA (Protección Emocional)

El Cocoon (Capullo)

Indiferencia Instrumental 1

Indiferencia Instrumental 2

Decálogo del Triunfador

Los siete pecados capitales del deportista

Budismo Zen. La Religión de los Samurai

La angustia escénica

La angustia escénica y la mirada del Otro

Las oscilaciones de rendimiento

La Batalla Simbólica

Un guerrero temible

El Control Emocional

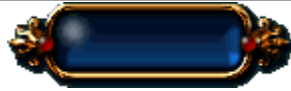
Efectos de la Presión Psicológica en el Funcionamiento Cerebral



La angustia escénica y la mirada del Otro

El Rival Interior

Vamos por más !!



Cuerpo Caníbal
Índice de Estrés y Psicósomáticas





*Tus rivales tendrían que empezar a preocuparse.
Cuando termines de leer este sitio, vas a entrar a la cancha con esta mirada.*

ANIMATE A HACER CLICK EN EL TIGRE !!

Imágenes

1 Obra de Brocha (Pablo Andrés Médici) "Qué risa, todos lloraban". Óleo sobre tela. Inédito

<http://www.educared.org.ar/imaginaria/20/5/brocha.htm>

Brocha: pintortrucho_brocha@hotmail.com

<http://www.fuzzysignal.com/tennis/whatsgoingon.htm>

www.nordesteonline.com

<http://www.sculpture-design.com>

Política de Imágenes



Tenis.net El ABC del Tenis en Internet

del puente

Red de asistencia. docencia e investigación en psicoanálisis

gustavomaure@gmail.com

Vamos por más !

