

Qué hace que el tenis sea de los deportes más desafiantes mentalmente?



Edgar Giffenig

1. Es un deporte individual

Los deportes individuales son automáticamente más estresantes que los deportes de equipo porque todo depende de ti. Cada jugador debe enfrentar la situación solo. No existen substituciones y la derrota no se puede compartir.

2. La competencia se juega sin entrenador

El tenis es uno de los únicos deportes donde no está permitido que el jugador reciba consejos durante la competencia. El jugador está totalmente solo. Es un verdadero duelo, uno a uno.

3. Los jugadores son los jueces de línea.

Excepto en los grandes torneos, la mayoría de los partidos se juegan sin árbitro. Cada jugador marca de su lado. En otras palabras el jugador queda a la merced del oponente.

4. Tienes mucho tiempo para pensar

En general la relación entre juego y descanso es de 1 a 3. Esto quiere decir que durante el tiempo en la cancha el jugador juega una tercera o cuarta parte del tiempo. El resto es tiempo entre los puntos o entre juegos. El partido es un constante va y ven entre estar totalmente enfocado y activo y estar recuperándose y planeando, algo que requiere de una habilidad mental muy especial.

5. Los partidos no tienen límite de tiempo

El partido acaba cuando uno de los jugadores gana dos de tres sets o tres de cinco, lo que puede durar una hora o cinco. En la mayoría de los deportes uno puede jugar un poco con el reloj, haciendo tiempo cuando uno va adelante. En el tenis el partido no se acaba hasta que un jugador gane el último punto, forzando al jugador a mantener su intensidad y concentración hasta el final.

6. El sistema de conteo promueve la presión

El sistema de conteo promueve cambios constantes en el flujo del partido. Un jugador puede ganar tres puntos seguidos pero si no gana el siguiente punto rápidamente puede perder el juego. Similarmente, 5/0 40/0 es muy agradable pero no es un set. Diferentes puntos adquieren diferentes valores dependiendo del marcador, creando un sin número de situaciones de presión durante el partido.

7. Las circunstancias pueden ser diferentes cada vez que pisas la cancha

Cada vez que juegas no sólo compites contra el contrario pero también contra las condiciones de juego: viento, sol, frío, calor, diferentes superficies, bajo techo, etc. Ningún partido es exactamente igual. Los jugadores tienen que poderse adaptar constantemente.

8. Aun en la cima del tenis todos pierden constantemente

Aun cuando todo marcha bien, los jugadores pierden casi todas las semanas. Si uno estudia los resultados en el circuito profesional se da cuenta que prácticamente sólo los mejores 50 del escalafón mundial tienen un record positivo entre partidos ganados y perdidos. La mayoría de los jugadores pierde más de lo que ganan lo que requiere una increíble capacidad para recuperarse mentalmente y seguir adelante.

9. Necesitas mantener un excelente nivel toda la semana para ganar un torneo

El tenis es de los pocos deportes dónde las competencias pueden durar hasta 2 semanas (Grand Slams) y los jugadores deben de mantener su mejor forma varios días seguidos con muy poco tiempo de recuperación.

10. El tenis se juega todo el año, no por temporadas

En la mayoría de los deportes los jugadores juegan en temporadas específicas y tienen tiempo para recuperarse y entrenar. El tenis se juega prácticamente durante todo el año y si quieres tener éxito necesitas estar dedicado todo el tiempo sin aflojar.

Toda esta adversidad hace del tenis un deporte único y desafiante pero al mismo tiempo uno de los deportes más formativos que existen.