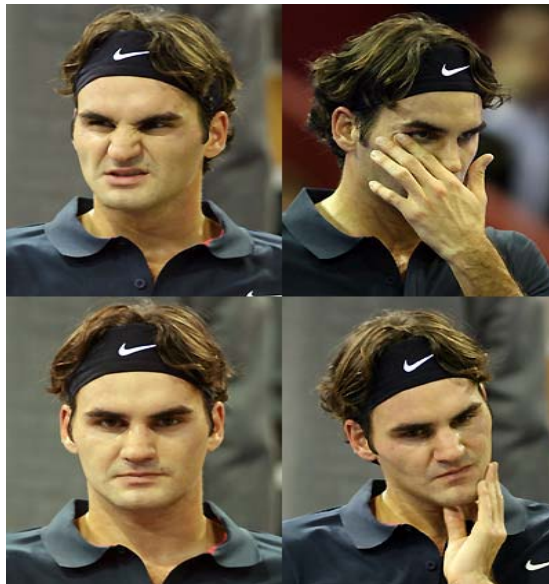


## La importancia del lenguaje corporal en una pista de tenis

Juan Nieto Guerrero (España)

Debemos pensar que el 80% de lo que expresamos a los demás es gracias al **lenguaje corporal**, es decir nuestra manera de andar, movernos, gesticular van a determinar lo que los demás van a percibir sobre nuestros estados de ánimo en cada punto, en cada fase del partido, en definitiva voy a comunicar mi predisposición hacia el reto de la competición.

Un partido de tenis es la expresión de un estado de ánimo en un momento determinado: **confianza, seguridad, alegría, capacidad de lucha, tenacidad** serán estados de ánimo que van a favorecer el rendimiento durante las dos horas que dura un partido de tenis; sin embargo la desconfianza, la inseguridad, la tristeza, la apatía serán estados de ánimo que van a perjudicar mi rendimiento y que los demás percibirán por mi lenguaje corporal aumentando y reforzando su confianza durante un partido de tenis.



Roger Federer: Agresivo, dubitativo o inseguro, calmado y pensativo.

Por tanto, mi manera de entrar a la pista, la manera de mirar a mi rival, mi manera de lanzar la primera bola en el calentamiento, mi manera de encarar el inicio de cada jugada, mi manera de andar hacia la silla después de cada juego impar, van a conseguir que me enfrente a cada punto con mayor confianza, si mi lenguaje corporal es positivo y denota confianza y optimismo, sin duda, yo podré afrontar en las mejores condiciones cada una de las acciones y decisiones que debo tomar durante un partido de tenis.

Imaginémonos estas dos situaciones antes de comenzar el calentamiento:

### **COMIENZO DE UN PARTIDO DE TENIS**

*“El jugador va andando con la cabeza baja, con pasos cortos y rápidos, los hombros agachados, con pasos débiles, deja el raquetero y coge la raqueta rápidamente, pone la primera bola en juego y la tira a la red, cuando va a coger la bola para seguir calentando se le cae de las manos....”*

*“El jugador que va andando con la cabeza alta, con pasos firmes y lentos, los hombros arriba, deja su raquetero, se sienta, revisa sus raquetas, saca la toalla y su botella de agua, bebe, mueve ligeramente los hombros soltando músculos, se va trotando ligeramente hacia el fondo de la pista, juguetea con la bola antes*



*de ponerla en juego, levanta la mano y le indica al rival que la va a poner en juego, la lanza firme y tensa, y activa los pies para golpear la segunda bola del calentamiento.....*

Está claro que jugador tiene un lenguaje corporal de confianza, de seguridad en si mismo y domina la situación corporal de manera positiva, optimista y aceptando el reto de la competición con un lenguaje corporal positivo y seguro de si mismo.

**A nivel general** podemos decir que el cuerpo habla en la medida que nos informa sobre la identidad y personalidad de las personas: sexo, edad, origen étnico, salud, etc., la apariencia física de un individuo es la que nos hace sentir que es enérgico o tímido, franco o pérfido, inteligente o estúpido y, de manera general, simpático o antipático. La pertenencia de estos códigos es más que discutible y muy criticable, pero es indudable que ocupan un lugar en nuestros juicios y en nuestro lenguaje. Nuestras emociones se manifiestan por medio de gestos, gritos o mímicas que permiten su observación e identificación. Por otra parte estos gestos pueden ser reproducidos o modificados a voluntad: *"Fingimos sorpresa abriendo la boca o nos burlamos exagerando el gesto"*.

**A nivel tenístico** muchas veces se ganan los partidos antes de entrar a la pista, vean como **Rafael Nadal** al lanzar la moneda para elegir saque o campo, su lenguaje corporal es desafiante, con gran activación de pies y una gran seguridad personal, dejando que sea su rival quien elija *"head and tail"* (cara o cruz en inglés), diciéndole corporalmente: "Estoy tan seguro de mi mismo que elige tú primero". Podrás estar más o menos de acuerdo con su lenguaje corporal, pero está claro que lo ves entrar a la pista y "asusta"; al igual podemos describir a **Roger Federer**, su lenguaje corporal es de tranquilidad, seguridad: hombros arriba, gestos de la cabeza colocándose el pelo, también le cede la elección a su rival, toca las cuerdas de su raqueta, está calmado y mira a su rival, se va hacia atrás pidiendo las bolas a los recogepelotas y comienza a golpear bolas con un gran aplomo. Sin duda dos jugadores, y por eso son los nº 1 y nº 2 de la ATP, con lenguajes corporales distintos, pero ambos expresan confianza, seguridad, dominio de la situación y control de las emociones que están presentes antes, durante y después de un partido de tenis.

Podríamos detallar la importancia de cada uno de los elementos que forman parte del lenguaje corporal: **la mirada, el tacto, el oído, la expresividad de los segmentos corporales, el aspecto externo**, todo comunica al otro, todo va a expresar unos códigos que van a delatar mi estado anímico ese día y por tanto van a comunicar a los demás mi predisposición hacia un alto o bajo rendimiento deportivo.

Nosotros nos vamos a detener en los diferentes lenguajes corporales en diferentes momentos y situaciones en un partido de tenis, antes hemos relatado como puede comenzar un partido de tenis, pero durante el tiempo que dura el mismo, mi rival va a intentar desmontar mi patrón de juego, mis secuencias de golpes, va a intentar que yo pierda el control de mis emociones; en definitiva el juego del tenis consiste en conseguir que mi rival ese día no saque el 100 % de su juego, la mayoría de las veces lo consigo gracias a mi selección de golpes, otras gracias a mi serenidad en los momentos claves, otras intimidando a mi rival, y lo ideal es que el conjunto de todas ellas consigan que "mi juego en su conjunto" en ese momento y situación domine y descontrola el juego de mi oponente.

#### ***DURANTE UN PARTIDO DE TENIS***

*"El jugador que después de un fallo baja la cabeza, anda lento, bajo los hombros y no activa pies"*

Está claro que está desanimado, y que no quiere luchar, no acepta corporalmente el desafío de la competición, por tanto poco podemos hacer desde fuera, ya que la tristeza se ha apoderado de su juego y por tanto, sus golpes serán inseguros y sin velocidad.

*"El jugador que después de un fallo se anima, activa pies, pide la bola o la toalla con la cabeza alta, se dispone a restar pisando la línea blanca y quiera ir hacia delante comiéndose la bola"*

Está claro que quiere jugar punto a punto, que acepta el error como parte del juego y que está deseando jugar un nuevo punto donde poner a prueba sus habilidades.



**Rafael Nadal, en dos momentos de duda y decepción**

Sin duda que el juego del tenis es quizás uno de los juegos más psicológicos, y que por tanto nuestro lenguaje corporal, nuestro estado de ánimo se ve afectado por el marcador, pero los grandes jugadores no se dejan “derribar” por un 4-1 abajo o por un set perdido, no dejan que su rival observe en ellos un lenguaje corporal de “derrota” y “sumisión” hacia el marcador, ellos siguen jugando punto a punto, hasta el final del partido, esperando que llegue su momento y si no llega ese día, felicitan a su rival y esperan el siguiente partido.

Evidentemente, todos los jugadores de tenis pasan por malas rachas, nadie se escapa de momentos difíciles, de días donde sin saber porque anímicamente no estas al 100%, nos pasa a todos en nuestra vida diaria, por eso es tan difícil poder expresar todos los días un lenguaje corporal de seguridad y confianza, porque cada día es diferente al anterior, y el jugador-persona debe controlar sus emociones para conseguir la mayor de las predisposiciones hacia la competición.



**Rafael Nadal: Confianza y agresividad**



### **DESPUÉS UN PARTIDO DE TENIS**

*“El jugador que PIERDE baja la cabeza, felicita al rival, recoge rápido y se va al vestuario sin pararse a firmar, saluda al público y solo tiene ganas de estar solo en la ducha, sin que nadie le moleste”*

Es una reacción corporal normal, nadie después de una derrota tiene ganas de pararse, por eso siempre decimos que en ese momento hay que dejar al jugador tranquilo, no es el momento de charlas, no es el momento de correcciones, porque su estado anímico es el que refleja su lenguaje corporal: desánimo y frustración.

*“El jugador que GANA, va alegre mira sonriente a su rival, le da la mano en segundo lugar al juez de silla, recoge el material lentamente, se va a saludar al público, sale lento de la pista, se para con todos, está a gusto y quiere disfrutar de la victoria”*

Es un momento de tranquilidad, de placer, la ducha es relajante y la felicidad está presente.

En definitiva podemos comprobar como en cada momento es fácil percibir gracias al lenguaje corporal que está pensando, que siente un jugador de tenis, pero los grandes jugadores controlan sus emociones para focalizar su lenguaje corporal hacia el objetivo marcado: conseguir su mayor rendimiento deportivo en cada momento. Un ejemplo clarísimo fue **la final de Wimbledon Roger Federer-Rafael Nadal**, quinto set y viendo el punto de match-ball nadie podría percibir las emociones que ambos jugadores sentían en ese momento:

#### **ROGER FEDERER**

*“Mi quinto Wimbledon, que grande es lo que puedo conseguir, estoy entre los más grandes de la historia, vamos...”*

Consecuencia, cuando consigue el punto se derrumba, le tiemblan las rodillas, cae al suelo, y llora, se emociona, es humano. Lo hemos visto muchas veces, después de vencer en una final, como en la silla no puede controlar esa emoción. Pero parece mentira después de verlo con ese aplomo antes de disputar el match-ball ¿Verdad?.

#### **RAFAEL NADAL**

*“He dejado escapar una gran oportunidad, como se me ha podido ir este quinto set, vamos...”*

La decepción es enorme, preguntado a final de la temporada 2007: ¿Cuándo ha sido la última vez que has llorado por un partido de tenis? Contesto: -“después de la final de Wimbledon estuve llorando solo en la ducha, había dejado escapar una oportunidad única para ganar Wimbledon”

Que duda cabe que son humanos, y tienen emociones, pero las controlan antes y durante los partidos, consiguen que su lenguaje corporal “intimide” al rival antes y durante el partido, y al concluir los partidos todas esas emociones son expresadas con nitidez aunque seas el mejor jugador del mundo.

En definitiva nuestro **lenguaje corporal** será una parte más para el camino a la excelencia deportiva, una manera más de expresar que la competición es un reto que me divierte, me motiva y que encaró con la mayor de las predisposiciones mentales, corporales y emocionales.