



Federación Chilena de Tenis de Mesa

Ramón Cruz 1176 - 4º piso - Of. 406 - Comuna Ñuñoa - Casilla 9048

Teléfono: 2 2276 0748 - 2 2272 6099 - E mail: info@fechiteme.cl

Web: www.fechiteme.cl

AFILIADA A:

INTERNATIONAL TABLE TENNIS FEDERATION

CONFEDERACION IBEROAMERICANA DE TENIS DE MESA

UNION LATINOAMERICANA DE TENIS DE MESA

CONFEDERACION SUDAMERICANA DE TENIS DE MESA

COMITE OLIMPOICO DE CHILE



RESILIENCIA EN EL DEPORTE



Perder



Derrota vs Triunfo



Reflexionar



Reanimarse



Fortalecerse



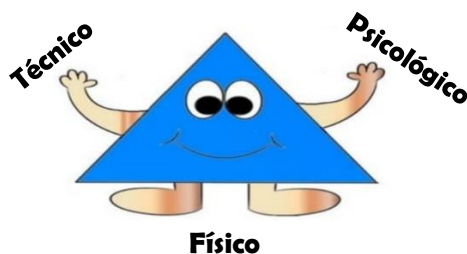
Logro

La resiliencia, no es más que la capacidad de hacerle frente a la adversidad en la vida o en el deporte y transformar estas adversidades en una fuerza interna para salir adelante y vencer cualquier obstáculo. Un atleta resiliente es el creador de su propio camino o carrera deportiva, aprende de sus errores y hace de ello su fortaleza.



RESILIENCIA EN EL TENIS DE MESA

A veces cuando entramos a un gimnasio de tenis de mesa a un evento competitivo, vemos pelotas que viajan de un lado a otro de las mesas con mucha velocidad, lo que hace parecer a simple vista que todos los jugadores cuentan con el mismo nivel competitivo. Pero, en realidad no es así. Cuando analizamos el triángulo del entrenamiento deportivo con sus 3 parámetros:





Federación Chilena de Tenis de Mesa

Ramón Cruz 1176 - 4º piso - Of. 406 - Comuna Ñuñoa - Casilla 9048

Teléfono: 2 2276 0748 - 2 2272 6099 - E mail: info@fechiteme.cl

Web: www.fechiteme.cl

AFILIADA A:

INTERNATIONAL TABLE TENNIS FEDERATION

CONFEDERACION IBEROAMERICANA DE TENIS DE MESA

UNION LATINOAMERICANA DE TENIS DE MESA

CONFEDERACION SUDAMERICANA DE TENIS DE MESA

COMITE OLIMPICO DE CHILE

Con estos parámetros en juego de manera simultánea, nos daremos cuenta que durante la competencia cada jugador demostrara como está preparado en cada uno de ellos, y en la mayoría de las veces, en el alto nivel, las fallas más grandes son observadas en el parámetro psicológico, este aspecto dará una clara diferencia entre aquellos atletas que están en los primeros 20 lugares del ranking mundial con respecto al resto.

Dicho esto, hoy hablaremos de un rasgo importante y común en estos atletas ganadores.

Así pues, cuando vemos atletas que sirven y golpean bien la pelota, tienen buen físico, pero no cierran los partidos, decimos que tienen problemas psicológicos. Esto nos lleva a plantearnos la siguiente interrogante: ¿Cómo se debería trabajar para hacer que el atleta sea mentalmente más fuerte y mejor jugador?, yo lo resumiría en una sola palabra, que considero muy efectiva para el deporte de alta competencia, y esta es RESILIENCIA. Cuando enfocamos este concepto al tenis de mesa, nos damos cuenta que en nuestro deporte siempre gana el que comete menos errores y no el que juega más técnico o más fuerte, sino el que sabe presionar al contrario para que cometa la mayor cantidad de errores o fallas posibles. Como se ve, hay un punto en el juego que es más una lucha mental que física o técnica.

Cometer errores siempre produce molestia y enfado con una gran frustración. Pero, que hacen los grandes jugadores de alto nivel:

1. Pasar rápidamente la página.
2. Buscar salir fortalecido del error en la próxima pelota.
3. Se enfoca más en el partido en general que en los pequeños detalles.

Esas pequeñas diferencias entre los jugadores buenos y los muy buenos o excelentes, son esos límites de entendimiento que se traza cada uno para comprender que, aunque perder cada punto produce dolor y sensación de fracaso, siguen adelante, puesto que, eso es solo parte del juego y nunca se quedan en el error, borrándolo de su esquema mental de manera inmediata, y esta aceptación lo fortalece, preparándolo inmediatamente para luchar en la siguiente pelota.

Así mismo, cuando vemos a un Jan-Ove Waldner que pierde un punto y va para el otro con la misma intensidad, nos muestra que su resiliencia es constante y fuerte.



Federación Chilena de Tenis de Mesa

Ramón Cruz 1176 - 4º piso - Of. 406 - Comuna Ñuñoa - Casilla 9048

Teléfono: 2 2276 0748 - 2 2272 6099 - E mail: info@fechiteme.cl

Web: www.fechiteme.cl

AFILIADA A:

INTERNATIONAL TABLE TENNIS FEDERATION
CONFEDERACION IBEROAMERICANA DE TENIS DE MESA
UNION LATINOAMERICANA DE TENIS DE MESA
CONFEDERACION SUDAMERICANA DE TENIS DE MESA
COMITE OLIMPOICO DE CHILE



Un atleta con actitud resiliente desde su formación hasta su retiro.



Jan-Ove Waldner

Por otra parte, hay atletas que tardan más tiempo para aceptar la pérdida de un punto y eso pasa factura trayendo como consecuencia la pérdida de más de estos. Esta lucha interna que da esa fuerza, se construye desde la formación, por eso es importante fomentar en nuestros atletas un carácter competitivo resiliente, por tal motivo, hago un llamado a la reflexión a aquellos padres y entrenadores sobreprotectores, que con su accionar se convierten en los primeros culpables de que muchos atletas no sean capaces de enfrentar y superar la frustración en momentos determinantes en un partido, ya que, ellos mismos a veces han justificado y “solucionado” muchos errores cometidos por el atleta, sin dejar que la verdadera solución la busquen ellos mismos usando sus propios recursos para así fortalecer su carácter competitivo.

En tal sentido, formar un atleta, sin que entienda que, en su deporte, aparecerán problemas y que lo más probable es que pierda más partidos de los que gane, y que se enfrentara cada vez a más tropiezos con mayor grado de dificultad en su carrera, es crear seres sin la capacidad de resistir a los obstáculos que estarán por venir, y esto les hará atletas inseguros de sí mismo o dependientes directos de sus padres y entrenadores, y no de sus propias capacidades para ser un verdadero campeón, no tan solo en el deporte sino también en la vida.



Por esta razón, recomiendo a los entrenadores hablar con sus atletas de los siguientes puntos:

1. La única forma de conseguir un sueño es levantándose de nuevo.
2. El atleta debe aprender que siempre va a cometer errores.



Federación Chilena de Tenis de Mesa

Ramón Cruz 1176 - 4º piso - Of. 406 - Comuna Ñuñoa - Casilla 9048

Teléfono: 2 2276 0748 - 2 2272 6099 - E mail: info@fechiteme.cl

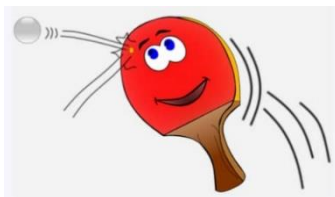
Web: www.fechiteme.cl

AFILIADA A:

INTERNATIONAL TABLE TENNIS FEDERATION
CONFEDERACION IBEROAMERICANA DE TENIS DE MESA
UNION LATINOAMERICANA DE TENIS DE MESA
CONFEDERACION SUDAMERICANA DE TENIS DE MESA
COMITE OLIMPICO DE CHILE

3. En el tenis de mesa desde su formación se pierden más partidos de los que se ganan.
4. Cuando se sufre una derrota la debemos aceptar con resiliencia para hacernos más fuertes.
5. Comprender que las malas experiencias nos ayudan a tener un mejor juicio en nuestras decisiones y nos dejan un aprendizaje.

Después de todo lo comentado, es importante entender que todo lo que podemos lograr en la vida y en el deporte va a depender de nuestra actitud resiliente en tres dimensiones:



- ✓ Actitud en el entrenamiento.
- ✓ Actitud en la competencia.
- ✓ Actitud en la vida.

“Entender, comprender y luchar es conseguir el sueño”.

Prof. Francisco Pancho Seijas / Head Coach Fechiteme.