

Universidad Miguel Hernández de Elche
Facultad de Ciencias Sociales y Jurídicas de Elche
Titulación de Periodismo

Trabajo Fin de Grado
Curso Académico 2021-2025



La mente, el rival más duro: Importancia de la salud mental en el tenis

Alumno: Alejandro Maldonado Rufias

Tutora: Mireia Pascual Molla



Resumen y abstract

Realización de un reportaje sobre la importancia de la salud mental en el tenis. En el trabajo se abordan tres objetivos fundamentales: El primer objetivo ha sido ver cómo se trabaja el aspecto psicológico en el tenis, el segundo ha consistido en describir el enfoque mental de dos jugadores de tenis ante un partido y, por último, mostrar la importancia de la salud mental en este deporte. Para cumplir estos objetivos he contactado con dos psicólogos deportivos, uno especializado en tenis y el otro en psicología deportiva en general. Ambos han contado cuáles son sus métodos que emplean para ayudar a sus clientes. También en este reportaje se ha insistido a ambos profesionales sobre si aplican algún tipo de estrategias de prevención para este tipo de problema.

En este reportaje también he incluido a dos tenistas, que al fin y al cabo, son los protagonistas del trabajo. Mis objetivos han sido saber cómo se preparan mentalmente para un partido importante, si han tenido alguna vez que recurrir a algún psicólogo deportivo y por qué lo han hecho y cómo gestionan mentalmente un partido. En este último objetivo he querido saber cómo manejan su mente en situaciones complejas en un partido, y en caso de perder, cómo lo han afrontado de cara a futuros partidos.

En conclusión, mi objetivo final ha sido mostrar la importancia de tener una buena salud mental para jugar a este deporte. Es un deporte que se practica de manera individual en la mayoría de veces, y el papel de la mente juega mucho porque los resultados dependen únicamente de una sola persona, y por lo tanto, toda la responsabilidad cae sobre ella. También he buscado también fuentes documentales para respaldar la información obtenida por las fuentes personales. Uno de los documentos más importantes ha sido un informe de la ITF (Federación Internacional de Tenistas), donde explica diferentes estrategias de prevención que pueden utilizar las distintas federaciones de tenis que hay en el mundo para sus tenistas.

Palabras clave: [Tenis, Mente, Prevención, Salud Mental, Estrategias].

ABSTRACT

A report on the importance of mental health in tennis. The report addresses three main objectives: how the psychological aspect of tennis is addressed, describing the mental approach of two tennis players during a match, and show the importance of mental health in tennis. To achieve these objectives, I have contacted two sports psychologists, one specialized in tennis and the other in sports psychology in general. Both shared their general methods for helping their clients. I also asked both professionals whether they apply any preventive strategies for this type of problem.

I included two tennis players who, ultimately, are the main subjects of this report. My objectives were to learn how they mentally prepare for an important match, whether they have ever had to consult a sports psychologist and why, and how they manage a match mentally. For this last objective, I wanted to understand how they manage their minds in complex match situations, and if they lose, how they would deal with it in future matches.

In conclusion, my ultimate goal was to show the importance of good mental health when playing this sport. It's a sport that is played individually most of the time, and the mental part plays a significant role because the results depend solely on one person, and therefore, all responsibility falls on a single person. I also sought documentary sources to support the information obtained from personal sources. One of the most important documents was a report from the ITF (International Tennis Federation), which explains different prevention strategies that the different tennis federations around the world could use for their players.

Key-words: [Tennis, Mind, Prevention, Health, Strategies.]



ÍNDICE

1. Introducción y justificación.....	
Pág 6	
2. Material y método de trabajo.....	
Págs 7-10	
3. Contenido del reportaje publicado.....	
Págs 11-19	
4. Interpretación derivada de la investigación.....	Págs
20-21	
5. Bibliografía y fuentes documentales.....	
Págs 22-23	
6.	
Notas.....	
.... Pág 24	
7. Anexo I:	
Anteproyecto.....	Págs 25-31



1. Introducción y justificación

En el reportaje publicado, se ha investigado principalmente la importancia de la salud mental en el tenis y en cómo afecta a los jugadores. Las principales cuestiones que se han abordado en el trabajo han sido los métodos que siguen los psicólogos deportivos con los tenistas y la gestión mental que hace un tenista durante un partido.

Con estas cuestiones lo que he querido reflejar en el reportaje es la gran importancia de tener una mente sana para poder realizar este tipo de deportes que son tan individualistas. Aunque poseas un buen nivel, si el estado mental no es el adecuado, el rendimiento se verá mermado. La idea de escoger este tema fue por varias razones.

Una de ellas fue la derrota que sufrió Alcaraz el año pasado en el torneo de Cincinnati, donde terminó perdiendo un partido que tenía ganado y acabó rompiendo una raqueta. Según explicó ante los medios de comunicación y así lo recoge un [artículo de El Desmarque](#), fue debido, entre otras cosas, a la dura derrota que sufrió en la final de los Juegos Olímpicos de París ante Novak Djokovic. Otro detonante fue el calendario tan apretado que hubo el año pasado en el que jugó prácticamente todos los torneos.

Otra razón fue por un [artículo](#) que publicó la ITF (Federación Internacional de Tenis) en 2023 sobre la prevención de problemas de salud mental y expone diversos programas que pueden llevar a cabo las diferentes federaciones nacionales y territoriales en sus programas para fomentar la prevención de este problema. Este artículo ha sido la principal base, aparte de las fuentes propias, para poder realizar este reportaje. Esto se debe a que el artículo corresponde al organismo que regula el tenis en todo el mundo.

Cada vez se le ha ido dando más importancia al tema de la salud mental en el tenis y en el deporte en general, que cada día lo sufren más deportistas de alto nivel como el tenista alemán Alexander Zverev. El jugador de Hamburgo, tras caer en primera ronda en Wimbledon 2025, manifestó que se sentía vacío y que tenía problemas de salud mental. Estas declaraciones sorprendieron a muchos deportistas y entrenadores como Boris Becker que apelaban a que el jugador alemán no debió contar este tipo de problemas tan personales. También existe fuera del tenis y este problema ha estado presente en deportistas como Ricky Rubio o Andrés Iniesta.

La principal labor periodística ha sido dar más visibilidad al tema de la salud mental en el deporte, en concreto en el tenis. La novedad en este reportaje reside en que se ha contado para la realización del mismo con tenistas, para conocer de primera mano cómo llevan este aspecto fundamental en su día a día, también con expertos en la materia como psicólogos deportivos que explican su manera de trabajar con los tenistas y deportistas de élite. Por último, se han incluido un par de estudios científicos para tener otra perspectiva de este aspecto.

En conclusión, es un trabajo que cuenta con una variedad de fuentes que aportan diferentes perspectivas al reportaje y lo puede hacer más llamativo que cualquier otro reportaje parecido.

2. Material y método de trabajo

Para la realización del reportaje, se han seguido una serie de pasos. El primero ha sido recabar información sobre el tema abordado en los meses de abril y mayo. Con la información ya recogida, el siguiente paso ha sido buscar y contactar con las fuentes, previamente pactadas con la tutora del TFG. Las primeras dos entrevistas para el trabajo han sido a dos psicólogos, una de ellas ha ido enfocada a la salud mental en el deporte en general y la otra directamente a la salud mental en el tenis, con el objetivo de conocer cómo se aborda este tema desde lo general a lo específico. Ambas entrevistas se realizaron en el mes de junio. La primera se realizó el 13 de junio y la segunda el 16 de junio.

A partir de esta fecha, durante el mes de julio me centré en buscar y contactar con dos tenistas que estuvieran compitiendo de manera semiprofesional o profesional tanto masculino como femenino. A finales de julio conseguí pactar una entrevista con el entrenador de una jugadora profesional, pero en el último momento se canceló la entrevista por motivos de trabajo y tuve que seguir buscando. Fui hablando con distintos clubes y tenistas. Algunos no contestaban a mis peticiones vía correo electrónico y a los tenistas que contactaba yo directamente no estaban interesados en hacer entrevistas. A finales de agosto consigo contactar con la Academia Equelite y me conceden una entrevista con un jugador semiprofesional de 16 años y consigo realizarla el 28 de agosto. Ese mismo día también consigo que me concedan otra entrevista pero en el Club de Tenis de Santa Pola con otro tenista semiprofesional de 16 años. Con las grandes dificultades en encontrar estas dos últimas fuentes, tuve que prescindir de la fuente femenina ya que no tenía más opciones.

El objetivo de realizar estas dos últimas entrevistas era conocer cómo de importante era tener una buena salud mental en dos tenistas y conocer las dos perspectivas tanto

masculino como femenino. Al final he tenido que prescindir de la fuente de la jugadora femenina por disponibilidad y por tiempo y he utilizado en el reportaje dos fuentes masculinas.

La estructura del reportaje se ha dividido en varios epígrafes mediante ladillos. La entradilla presenta el enfoque principal del reportaje y una breve presentación de las fuentes personales que van apareciendo a lo largo del reportaje. La idea principal ha sido ver cómo los tenistas se preparan mentalmente para un partido y cómo afrontan los momentos importantes del mismo, mediante los dos testimonios de los dos tenistas. A partir de ahí, esta idea se va desarrollando y explicando con la aparición de ladillos para no dar una sensación de fatiga al lector dándole una pequeña guía para que en todo momento esté ubicado y sepa lo que está leyendo.

El trabajo se entregó el 24 de noviembre, tanto la memoria como el reportaje, y la defensa del mismo se realizó el 28 de noviembre.

Por último, el reportaje se ha publicado en la plataforma Medium y en LinkedIn.



2.1. Fuentes personales del reportaje



1- Bernat Cardell Quintana: Psicólogo deportivo. Fue jugador de baloncesto de pequeño y debido a una lesión, tuvo que dejar de jugar a los 14 años. Ahora se dedica a la psicología deportiva asesorando a todo tipo de deportistas. Ha trabajado con más de 300 deportistas de más de 50 disciplinas deportivas distintas. En el reportaje explica los métodos generales que utiliza con los deportistas.



2- Sergi Hernández: Psicólogo y neuropsicólogo especializado en la psicología del deporte. Fue deportista y ha vivido en primera persona la frustración del bloqueo. Ha

trabajado con más de 200 deportistas y personas del entorno deportivo. He escogido esta fuente porque también es psicólogo para tenistas y puede resultar muy interesante los métodos que utiliza con los tenistas que acuden a él.

3- Fernando Martín Trabado Paredes: Tenista de 16 años que actualmente entrena en la Academia Equelite y compite a nivel nacional y en el circuito de la ITF. Entró en la Academia Equelite en el año 2020 con tan solo 12 años. Me ha resultado interesante el poder realizarle la entrevista a este tipo de jugador tan joven porque mentalmente aún tienen que aprender mucho y aunque no ha sido la primera opción para el reportaje, ha sido de gran utilidad para poder explicar este tema mejor



4- Rubén González: Tenista de 16 años. Actualmente entrena desde hace cuatro años en el Club Tenis de Santa Pola, compite en torneos nacionales y está becado para irse el año que viene a Estados Unidos. Lo mismo que con la fuente anterior, un jugador del mismo perfil, pero con algunas diferencias que me han podido hacer ciertas comparaciones en el reportaje y entender mejor este tema.

2.2 Cronograma de trabajo

Ítems	Dic iem bre	Enero	F e br er o	Marzo	Abri l	M ay o	Juni o	J u li o	A go st o	Sep tie mbr e	Oct ubr e	Novi embr e
Tutorías				Día 27	Día 15					Día 8		
Entrevistas							Días 13 y 16		Día 28			
Borradores reportaje y memoria										Día 1 y 16	Día 7	
Búsqueda información					Días 1,2 y 3							
Entrega anteproyecto					Día 10							
Entrega reportaje											Día 20	
Entrega final (Memoria y Reportaje)												Día 24
Defensa												Día 28

3. Contenido del reportaje publicado

Enlace al reportaje:

<https://medium.com/@alejandromaldonado01/la-mente-el-rival-m%C3%A1s-duro-la-importancia-de-la-salud-mental-en-el-tenis-6ed68d23b4b5>

La mente, el rival más duro: la importancia de la salud mental en el tenis

Psicólogos y tenistas detallan métodos psicológicos, rutinas de concentración y el papel del entorno familiar en el rendimiento competitivo



Mardy Fish, extenista estadounidense. Fuente: Getty Images

Tener una buena **salud mental** en el **deporte** es fundamental para rendir al máximo nivel, pero hay ciertas disciplinas que exigen especialmente al **bienestar psicológico**. El **tenis** es un juego que **exige mentalmente** mucho al jugador. Este deporte puede jugarse tanto de manera **individual** como en dobles, aunque lo más habitual es verlo en modalidad individual.

En los últimos años se han dado casos de **jugadores** que no han sabido controlar sus emociones en pleno partido, como el tenista ruso **Daniil Medvedev**. El jugador protagonizó una escena en el Abierto de Estados Unidos (US Open), donde llegó a **romper una raqueta** y a dirigirse de malas maneras al árbitro **tras un incidente con un fotógrafo** que entró a la pista por error pensando que el partido había acabado, generando todo esto un gran malestar al jugador ruso. Este comportamiento le supuso una **multa económica de 42.500 dólares** (36.500 euros) y, además, acabó cayendo en la primera ronda del torneo, pese a haber salvado una bola de partido y haber remontado dos sets.

[Sergi Hernández](#), psicólogo deportivo especializado en tenis trabaja día a día con deportistas de élite y elaboran conjuntamente diferentes estrategias para poder rendir al máximo nivel. **Hernández:** *“Habitualmente una de las cosas que más trabajamos es el establecimiento de objetivos, es decir, tener muy claro qué es lo que estoy mejorando y qué es lo que tengo que trabajar tanto dentro del entrenamiento como luego en pista”.*

[Bernat Cardell Quintana](#), psicólogo deportivo trabaja con deportistas de todo tipo de disciplinas utilizando la misma metodología que muchos psicólogos usan. **Cardell Quintana:** *“La metodología es un poco compartida en general con los psicólogos. Trabajamos todos un poco de la misma manera”.*

[Fernando-Martín Travado Paredes](#) y [Rubén González Champa](#), son tenistas semiprofesionales. Ambos tienen 16 años y juegan a nivel nacional. Travado Paredes pertenece a la Academia Equelite de Juan Carlos Ferrero y González Champa entrena en el Club Tenis de Santa Pola.

Según los expertos, una de las cosas más importantes en el **tenis** es saber cómo afrontar los **partidos mentalmente**, por ejemplo, **bolas de break** en contra, **puntos de partido** en contra o a favor... Lo fundamental es saber cómo actuar ante este tipo de situaciones. *“Al fin y al cabo hay que jugar todos los puntos iguales, porque como bajas un poco el nivel y el rival que tengas enfrente no lo baje, lo más probable es que pierdas el punto”*, ha afirmado Travado, miembro y tenista de la Academia Equelite.

Travado Paredes: *“Al fin y al cabo hay que jugar todos los puntos iguales, porque como bajas un poco el nivel y el rival que tengas enfrente no lo baje, lo más probable es que pierdas el punto”*



Fernando Martín Travado, miembro y tenista de la Academia Equelite. Fuente: Fotografía cedida por la Academia Equelite

González tiene otra manera de afrontar estas situaciones: *“Tienes que desarrollar tus propias tácticas para relajarte, por ejemplo, respiración o patrones de comportamiento, ir a la toalla y limpiarte la cara aunque sean 5 segundos y volver con otra actitud”*.

Como se puede apreciar, los dos tenistas tienen distintas maneras de lidiar con este tipo de situaciones tan determinantes en un partido. Travado opta más por lo deportivo que por lo mental, aclarando que se tienen que jugar todos los puntos de la misma manera. Champa lo enfoca más a la parte psicológica que deportiva, afirmando que sigue una serie de mecanismos para mantener la concentración en estos momentos claves.

González tiene otra manera de afrontar estas situaciones: *“Tienes que desarrollar tus propias tácticas para relajarte, por ejemplo, respiración o patrones de comportamiento, ir a la toalla y limpiarte la cara aunque sean 5 segundos y volver con otra actitud”*.

Como se puede apreciar, los **dos tenistas** tienen **distintas maneras de lidiar con este tipo de situaciones** tan determinantes en un partido. Travado opta más por lo deportivo que por lo mental, aclarando que se tienen que jugar todos los puntos de la misma manera. Champa lo enfoca más a la parte psicológica que deportiva, afirmando que sigue una serie de mecanismos para mantener la concentración en estos momentos claves.

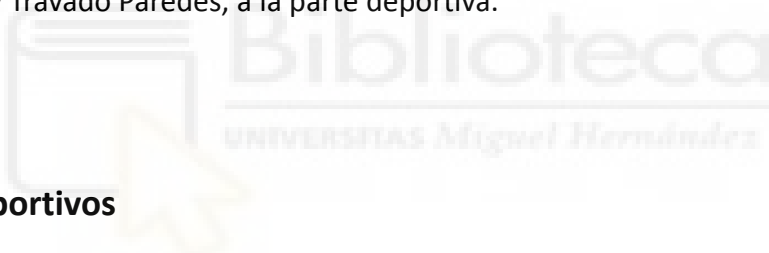
Rutinas mentales

En el tenis se ve mucho las **rutinas mentales** que hacen los jugadores en los partidos, por ejemplo, el **ir a buscar la toalla**, apurar al máximo el tiempo que tienes para sacar, **intercambiar con el entrenador dos o tres detalles del partido** para animarse el jugador o salir a pista escuchando música como es el caso del tenista estadounidense Ben Shelton. Son algunas **rutinas que siguen** tenistas como **Carlos Alcaraz, Novak Djokovic** o el propio **Rafa Nadal** cuando estaba en activo.

“Soy una persona que se refugia en la música antes de un entreno o un partido. Hacer un calentamiento general para poder concentrarte ya sea en el entrenamiento o en el partido”, **ha declarado Travado Paredes.**

González Champa utiliza otros métodos distintos a los de Travado: *“Ir a la toalla me sirve mucho y también cuando sientes que estás en un patrón de ir perdiendo muchos puntos o no encontrar sensaciones pararse, respirar un par de segundos, contar hasta diez y volver desde cero”.*

Los dos jugadores emplean rutinas distintas. González Champa da más importancia al aspecto mental y Travado Paredes, a la parte deportiva.



Psicólogos deportivos

Ambos psicólogos tienen sus propias técnicas de trabajo y operan de distintas maneras.



Sergi Hernández, psicólogo deportivo. Fuente: Página web de Sergi Hernández

Hernández trabaja estableciendo una **serie de objetivos**, es decir, tener muy **claro** qué es lo que se **está mejorando** y que es lo que se **tiene que trabajar** tanto **dentro** del

entrenamiento como luego en la pista, cuando se está compitiendo. También sigue el **día a día del tenista** para que se mantenga **organizado** y **sepa** qué tiene que **hacer** en **cada momento**, para **no** llegar a una situación en la que el jugador **se sienta estresado** porque no sabe lo que hacer durante el día. “Por una parte es el establecimiento de objetivos, centrados en el proceso y en la tarea, no hablando tanto de resultados; y, luego, el hecho de tener un día a día más o menos ordenado”, ha comentado **Hernández** para resumir los pasos clave que sigue.

El **proceso general** que sigue **Cardell** con sus clientes es realizar la **demanda**, hacer una **evaluación**, **recoger información** sobre el contexto, entender qué **estrategias** se utiliza para **gestionar el problema**, que muchas veces acaba siendo la explicación de por qué se mantiene en el tiempo. **Después** de tener claro el motivo de la causa, se **plantean objetivos de trabajo** y comienza la intervención. En la intervención lo que se hace es hacer un trabajo de psicoeducación para que el cliente tenga algunas nociones sobre la psicología y vayan viendo el sentido a lo que les ocurre. El **siguiente paso** es **plantear unos objetivos**, que pueden ser trabajar diferentes estrategias para preparar partidos, visualizaciones, establecimiento de rutinas o anclajes atencionales. “*Hay adolescentes o algunos que vienen forzados por los padres o por los entrenadores sin muchas ganas de trabajar en eso, que sienten que no les vas a solucionar nada y ya se ponen un poco en la defensiva*”, ha declarado **Cardell Quintana**, dando mucha importancia a la voluntad del paciente.



Bernat Cardell, psicólogo deportivo. Fuente: Página web de Bernat Cardell

Estos son los métodos que siguen los **dos psicólogos**. Ambos **coinciden** con el **establecimiento de objetivos** para tener un cierto control del deportista. Travado y González

también trabajan con psicólogos. Travado lo hace con un psicólogo de la Academia Equelite mientras que González trabaja con un psicólogo privado.

Travado tiene una **revisión** cada dos semanas con su **psicólogo**: *“Con ellos nos expresamos o decimos los sentimientos que tenemos y nos intentan ayudar. Muchas veces también establecen objetivos mentales para ayudarnos y por eso ellos también están interesados en saber cómo nos sentimos nosotros, pues también es importante a la hora de establecer unos objetivos”*, ha afirmado el deportista. Algunos **objetivos mentales** que sigue es **evitar las quejas** ya sea porque no esté jugando bien o por otros factores externos. Para ello sigue una serie de patrones como por ejemplo mantener la mente ocupada, coger la toalla y respirar durante unos segundos para poder mantener la tranquilidad y la concentración.

El **jugador** acude a un **psicólogo** deportivo **una vez al mes**. *“Ahora voy simplemente una vez al mes pero antes era una cada dos semanas, intentamos crear rutinas para los partidos y eso me ayuda bastante”*, ha declarado González Champa.

La **Federación Internacional de Tenis (ITF)** redactó un artículo en 2023 sobre las **diferentes estrategias psicológicas** que pueden adoptar las diferentes federaciones nacionales y territoriales de tenis en sus jugadores. La **primera estrategia** consiste en **desarrollar programas de formación** para entrenadores/as. La **segunda** es **promover y facilitar estudios de investigación** que ofrezcan información actualizada sobre la situación de los/as tenistas y su entorno cercano en materia de Salud Mental. La **tercera** se basa en realizar **campañas de promoción y prevención** durante torneos nacionales e internacionales que incluyan información y actividades. La **siguiente** es **redactar un manual con información básica** relacionada con la detección y las posibles consecuencias. La **quinta** estrategia trata sobre poner a disposición del entorno del tenista una **línea de contacto de información y de ayuda**. La **sexta** hace referencia a realizar **charlas** informativas de la mano de **jugadores/as de referencia**. En la **séptima** estrategia se centra en el entorno familiar y consiste en realizar **talleres** informativos para las **familias**. La **última** explica que se puede poner a **disposición** de los **trabajadores/as** de la federación un **servicio de atención** o persona de referencia.

Apoyo emocional

El **entorno familiar** puede ser un **factor muy importante** para el tenista que puede afectar tanto al nivel deportivo como al emocional. Los dos tenistas han afirmado la importancia que tienen sus familiares en ellos. **Travado** es extremeño, está a muchos kilómetros de su familia y **sólo pueden verse a través de videollamadas**: *“Nosotros no tenemos a nuestros padres cerca. Hacemos videollamadas con la familia y también es importante sentirse acompañado”*, ha afirmado Travado Paredes. También destaca que dentro de la Academia se respira un ambiente muy familiar donde existe una relación muy cercana tanto con sus compañeros como con sus entrenadores.

Travado Paredes: “Nosotros no tenemos a nuestros padres cerca. Hacemos videollamadas con la familia y también es importante sentirse acompañado”

González Champa ha destacado que su **familia** es un **apoyo incondicional** tanto en los buenos momentos como en los malos. Ha recalcado también que son muy honestos con él y eso le ayuda a mejorar mucho, porque las críticas constructivas se las toma de manera positiva para poder ser mejor jugador: *“Son un apoyo constante de que siempre están detrás de mí animándome y eso también lo valoro mucho que sean honestos conmigo si lo he hecho mal y me gusta que me digan que lo he hecho mal”*, ha declarado **González**.

Desde la **perspectiva de la salud mental**, los dos psicólogos coinciden en que es muy **importante** tener un **entorno familiar** saludable: *“Pienso que el peso del contexto familiar-social es súper importante, no solamente para los deportistas, sino para todos, y al final tener un contexto que te apoye, que sea estable, pues da una ventaja al deportista, y ayuda a gestionar mejor los problemas”*, ha afirmado **Cardell Quintana**.

Hernández también le da mucha **importancia** pero explica lo que tiene que hacer el **entorno familiar** del deportista para que pueda rendir al máximo nivel: *“Las familias tienen que entrenar el no ensuciar más mentalmente al jugador de lo que él ya se ensucia a veces negativamente, de estar muy pendiente de las cosas negativas, y que muchas veces la familia simplemente sea un apoyo, una escucha, una distracción, pero que no opine demasiado”*.

Entreno mental ideal

La Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico, diseñó en 2017 un entrenamiento mental ideal enfocado hacia el tenista. Se llevó a cabo con un **total de 15 jugadores** de edades comprendidas entre 14 y 20 años de todo el circuito español de tenis. Se trabajó tanto en pista como fuera de ella estableciendo una serie de objetivos específicos. En concreto se basaron en cuatro. Uno de ellos consistió en generar una dirección adecuada de pensamiento ganador para generar el mayor y óptimo rendimiento en el momento de la competición. Otro ítem seguido fue el establecer junto al jugador un esquema de las metas realistas que tiene para el deporte (metas a largo plazo) y para la competición (metas a corto plazo). Esta estrategia se parece bastante a la que sigue Hernández con sus pacientes donde establece una serie de objetivos mentales con ellos, llevándolos a rajatabla. El tercer paso consistió en comenzar con el **entrenamiento básico de recursos y estrategias mentales**, que permitió configurar y habituar la base de la respuesta psicológica, que posteriormente se convertirá en automática a través del proceso que combine intervención-interpretación-comprensión. Por último, **establecieron un sistema de evaluación continua**, que facilitó el acceso a la información mental y de juego, combinando elementos que permitieron la información “a tiempo real” e inmediato (autorregistros, percepción subjetiva del esfuerzo, etc.) con otros que se centraron en una información

parcial que permitió la proyección (suposiciones, concreciones, invenciones creativas, etc.) y la estimulación de los recursos intuitivos (esenciales para el tenista en su rendimiento).

Con estos objetivos aplicados a la práctica se ha querido conseguir una serie de metas. Primero se ha establecido una relación de confianza con el deportista y su familia. Luego se ha realizado una evaluación objetiva de su situación, habilidades y entorno. Posteriormente se han observado las conductas y se han determinado las necesidades reales. Con base en ello, se ha decidido qué variables potenciar o reducir para mejorar el rendimiento, diseñando un plan de entrenamiento psicológico con objetivos realistas y motivadores. Finalmente, se ha controlado y valorado la eficacia de la intervención observando los resultados obtenidos.

Intervención en club

La **Revista de Psicología del Deporte** realizó un **estudio psicológico** a un club de tenis en 2013. Este estudio se realizó porque detectaron que entre los **10 jugadores** que eran en el club, uno de ellos tenía conductas agresivas e inapropiadas hacia sus compañeros y entrenador. Estos jugadores eran **menores de edad** y estaban entre los 25 mejores del ranking nacional en la categoría de menores de 18 años.

Este jugador se comportaba así siempre con toda la gente que le rodeaba y corría el peligro de que su comportamiento afectase psicológicamente a sus compañeros y a su familia.

La **primera fase** de este estudio fue la **entrevista**. Se entrevistó a la madre, al joven y sus entrenadores para saber cuál es exactamente su comportamiento. Tras esto encontraron numerosos problemas en la conducta del joven.

La **segunda fase** fue establecer una serie de **objetivos de la intervención**, que fueron cinco en total. En primer lugar, se difundió el conocimiento sobre psicopatología en los entrenadores y se procuró el bienestar psicológico del cuerpo técnico. Asimismo, se fomentó la cohesión de equipo entre el grupo de entrenadores y se estableció, en conjunto con el equipo técnico, una visión unitaria frente a la resolución de conflictos y la toma de decisiones que pudieron surgir en su labor profesional. Finalmente, también se fomentó el bienestar psicológico entre el grupo de tenistas.

En la **tercera fase** se trabajó mediante talleres donde se **trabajó con los jugadores y entrenadores**, fomentando el trabajo en grupos y la práctica activa de los conocimientos adquiridos tanto durante los talleres como en los entrenamientos diarios.

Tras completar estos talleres, se llegó a la **conclusión** de que el **cuerpo técnico había superado el miedo** a este caso en particular. También se ha visto que a la hora de realizar una tarea en común, el cuerpo técnico ha trabajado de manera más unida y cooperativa ante nuevos desafíos en la Escuela de Tenis.

Factores clave

El tenis, más allá de la **técnica** y la **preparación física**, es un deporte donde la mente juega su propio partido. Cada punto, cada error y cada victoria están atravesados por el equilibrio emocional y la capacidad de concentración del jugador. Los **testimonios de psicólogos y jóvenes tenistas** demuestran que el trabajo mental no es un complemento, sino una parte esencial del entrenamiento.

La gestión de la presión, la **construcción de rutinas psicológicas** y el apoyo del entorno familiar son pilares que sostienen el rendimiento competitivo y el bienestar personal de los deportistas. En un contexto donde la exigencia es constante y los márgenes de error mínimos, cuidar la salud mental se convierte en una forma de proteger el futuro del deportista y del propio deporte.



4. Interpretación derivada de la investigación

El tema de la salud mental en el tenis y en el deporte en general es un tema que cada vez está más presente en el día a día. En el caso del tenis, una de las razones por las que escogí hacer el reportaje sobre el tema de la salud mental en este deporte fue por lo solitario y cruel que puede llegar a ser. Cruel porque te somete mucho a nivel mental y tienes que estar siempre al 100% para que no caigas en el abismo. Al finalizar la investigación y el reportaje en sí, me he dado cuenta de la cantidad de cosas que sacrifican los tenistas para poder competir.

A las dos fuentes que he entrevistado, Fernando Travado el tenista semiprofesional que entrena en la Academia de Juan Carlos Ferrero, ha tenido que desplazarse desde su pueblo natal, Almendralejo, hasta Villena para poder tener grandes oportunidades ahora y en el futuro. Son deportistas que sacrifican muchas cosas por hacer algo que les entusiasma y que les divierte. Rubén, por su parte, el año que viene se irá becado a Estados Unidos para poder seguir creciendo como tenista. Lo que saco de todo esto es que es un deporte muy difícil de practicar en el sentido de tener una muy buena disciplina, tener las cosas muy claras y sobre todo tener un buen entorno familiar que te apoye y te oriente en todas las decisiones que tomes.

Otro motivo por el que escogí este temas es porque yo practicaba un deporte parecido al tenis llamado frontenis. Es un deporte que se practica de manera individual y por parejas. Yo viví de primera mano lo duro que es competir a nivel individual, porque te replanteas muchas cosas cuando las cosas no van bien, y como bien han explicado los dos tenistas, llega un momento en el que no disfrutas el deporte que tanto amas por culpa de la presión mental que te generas.

Una de las conclusiones que saco de este trabajo es que la única solución a este problema eres tú. Los psicólogos están para ayudar, igual que tu entorno familiar, pero si no haces caso a lo que se te aconseja y no cambias tu actitud, pues es muy difícil encontrar una solución y el problema se irá volviendo cada vez más grave.

En la entrevista con el psicólogo deportivo, Bernat Cardell, saqué esta conclusión porque fue el propio Bernat el que dijo que si no hay voluntad del paciente es imposible ayudar a esa persona. Entonces todo lo trabajado por parte del psicólogo no le ha servido para nada al deportista, sólo le ha servido el perder el tiempo y en gastarse el dinero en algo que no le ha beneficiado en nada por su culpa.

La segunda conclusión que saco es que años atrás, hablar de este tema era un tabú porque no podías expresar en público este problema porque te calificaban como débil. Esto es lo que pasó a estrellas del deporte como a Michael Phelps, Simone Biles o Andrés Iniesta, que han sido grandísimos deportistas, pero han sufrido mucho mentalmente. En el caso de Phelps, no tuvo miedo en reconocer el problema que padecía porque quería pedir ayuda

porque no quería morir, según declaró. Hasta los más grandes tienen este gran problema que, por suerte, cada vez se le está dando más visibilidad y más importancia.

Y por último, he podido ver de primera mano cómo entrena un tenista que está empezando a competir a nivel nacional. Lo pude ver cuando fui a entrevistar a Rubén al Club de Tenis de Santa Pola. El entreno es en solitario con su entrenador y con una gran exigencia por parte de él y de su entrenador. Con lo que ví, he aprendido lo mucho que trabajan desde muy pequeños para superarse cada día y conseguir el objetivo de llegar a ser un gran tenista en el día de mañana.



5. Bibliografía y fuentes documentales

Artículos periodísticos y fuentes personales:

- Acuña, B. G. (2025, 2 marzo). La salud mental y la cara más dura del tenis de Federico Gómez: «Conviví con pensamientos suicidas, de no vivir más» - Eurosport. *Eurosport España*.
https://www.eurosport.es/tenis/salud-mental-federico-gomez-pensamientos-suicidas_sto20086234/story.shtml
- Casado, M. (2025, 4 febrero). Paula Badosa reconoce sus problemas de salud mental en sus inicios: «Nunca me he avergonzado». *ElDesmarque*.
https://www.eldesmarque.com/tenis/20250204/paula-badosa-reconoce-sus-problemas-de-salud-mental-en-sus-inicios-nunca-me-he-avergonzado_300576214.html
- De la Gama, A. (2024, 30 agosto). Un psicólogo deportivo analiza el colapso mental de Carlos Alcaraz: «Parece algo transitorio y seguro que le da la vuelta». *ElDesmarque*.
https://www.eldesmarque.com/cuidado-bienestar/20240830/psicologo-deportivo-analiza-colapso-mental-carlos-alcaraz-parece-algo-transitorio-seguro-da-vuelta_300429161.html
- *Bernat Cardell - Sobre mí*. (2024, 15 noviembre). Bernat Cardell.
<https://bernatcardell.com/sobre-mi/>
- *Psicología del deporte Sergi Hernández de Neuropsicodeporte*. (2023, 11 diciembre). *Psicólogo para tenistas - Sergi H. Neuropsicodeporte*. Psicología del Deporte Sergi Hernández de Neuropsicodeporte.
<https://sergihernandez.es/psicologo-para-tenistas/>

Fuentes documentales:

- González, J. (2017). Diseño del entrenamiento mental del tenista. de lo científico a lo aplicado. *Revista de Psicología Aplicada Al Deporte y Al Ejercicio Físico*, 2(1).
<https://www.revistapsicologiaaplicadadeportejejercicio.org/articulo.php?id=6f4922f45568161a8cdf4ad2299f6d23>
- Romero Carrasco, A. E., Brustad, R. J., Zapata Campbell, R., Aguayo Cuevas, C., & García Ucha, F. (2013). Bienestar psicológico y psicopatología: estudio de un caso de intervención en el equipo técnico y deportistas de un Club de Tenis. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(2), 387-394.
<https://www.redalyc.org/pdf/2351/235128058003.pdf>
- Jiménez, L. (2023). Tennis and mental health: the role of national federations in the promotion and prevention of mental health and wellbeing. *ITF Coaching & Sport Science Review* , 31(90), 10–12. <https://doi.org/10.52383/itfcoaching.v31i90.441>

6. Notas

Las entrevistas han sido grabadas de distintas formas. La primera entrevista fue realizada al psicólogo deportivo, Bernat Cardell con la aplicación de grabar pantalla llamada LOOM. Las demás entrevistas fueron grabadas con un Samsung A25 porque la primera no se grabó correctamente y solo grabó las declaraciones del entrevistado. Todas las fotografías han sido cedidas por los entrevistados.



ANEXO I: ANTEPROYECTO

1.1 Definición de la temática, enfoque y justificación del tema.

El tema escogido para la realización del Trabajo de Fin de Grado es la importancia de la salud mental en el tenis. Consiste en realizar un reportaje enfocado a cómo se trata este aspecto tan fundamental en un deporte que se juega de manera individual. Por lo tanto, los resultados dependen fundamentalmente de una persona y, en muchos casos, afectan también en la vida privada.

He escogido este tema porque, últimamente, han aparecido noticias de tenistas, tanto en el ámbito masculino como en el femenino, que se han llegado a plantear retirarse del tenis o tomarse un tiempo de descanso.

A continuación tres noticias donde se puede ver el impacto de la salud mental en el tenis:

Titular: La salud mental y la cara más dura del tenis de Federico Gómez: “Conviví con pensamientos suicidas, de no vivir más”



https://www.eurosport.es/tenis/salud-mental-federico-gomez-pensamientos-suicidas_sto20086234/story.shtml

Esta primera noticia aborda el caso del tenista argentino Federico Gómez, quien actualmente ocupa el puesto número 133 en el ranking ATP. A pesar de encontrarse en el mejor momento de su carrera deportiva, habiendo alcanzado su posición más alta hasta la

fecha, el deportista ha manifestado públicamente su deseo de abandonar el tenis, además de reconocer que atraviesa pensamientos suicidas.

Este tipo de situaciones no es aislado y ha afectado a otros deportistas de élite, como Andrés Iniesta o Ricky Rubio, quienes, a pesar de encontrarse en la cúspide de sus trayectorias profesionales, enfrentaban serios problemas de salud mental. Estos casos evidencian cómo el éxito deportivo no siempre se traduce en bienestar emocional, y cómo la percepción pública puede enmascarar realidades personales profundamente complejas.

Titular: Paula Badosa reconoce sus problemas de salud mental en sus inicios: "Nunca me he avergonzado"

Paula Badosa reconoce sus problemas de salud mental en sus inicios: "Nunca me he avergonzado"



The image shows a social media post on the left and a photograph of Paula Badosa on the right. The social media post is from Miguel Casado, dated 04/02/2025 17:02h, and includes a Badoo profile picture and bio. The photograph shows Paula Badosa in a red tennis outfit, looking down on a court. Below the photo is a caption and a list of bullet points.

Publicidad

Paula Badosa en la Billie Jean King Cup (Foto: Europa Press)

- La tenista catalana se ha sincerado sobre la depresión que sufrió en sus inicios
- Las comparaciones le generaron una presión excesiva

La segunda noticia se centra en las declaraciones de la tenista española Paula Badosa durante el pasado Abierto de Australia, torneo en el que logró alcanzar por primera vez las semifinales de un Grand Slam. En dicha ocasión, la deportista recordó sus inicios en el mundo del tenis y cómo estuvo cerca de abandonar su carrera profesional debido a los problemas de salud mental que enfrentó en sus primeros años.

Badosa explicó que, desde muy joven, se generaron elevadas expectativas en torno a su rendimiento, lo cual derivó en una presión psicológica difícil de gestionar a una edad temprana.

Titular: Un psicólogo deportivo analiza el colapso mental de Carlos Alcaraz: "Parece algo transitorio y seguro que le da la vuelta"

Un psicólogo deportivo analiza el colapso mental de Carlos Alcaraz: "Parece algo transitorio y seguro que le da la vuelta"



A screenshot of a social media post. At the top, there is a profile picture of a woman and the name "Alba de la Gama". Below the name, it says "Escribo sobre salud entre médicos y deportistas". The date and time are "30/08/2024 17:05h.". At the bottom of the post, there are icons for WhatsApp, Telegram, Facebook, and a share icon.



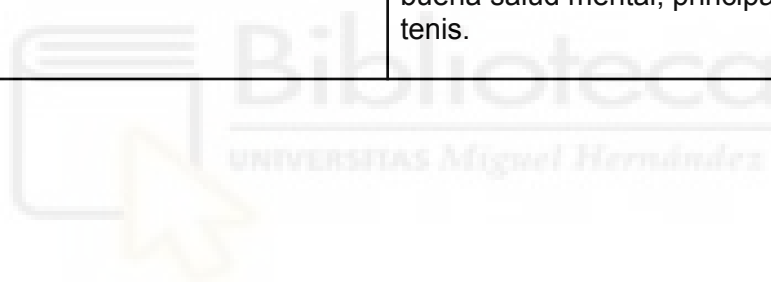
Carlos Alcaraz abandonando la pista tras perder frente a Botic Van de Zandschulp en el Us Open (Fue

- ¿Qué factores han provocado el colapso mental de Alcaraz?

La tercera noticia habla sobre la dura eliminación que sufrió Carlos Alcaraz en el último US Open donde perdió en segunda ronda contra el tenista neerlandés Botic Van de Zandschulp. El tenista murciano declaró que su situación se debe, principalmente, a un aspecto mental, aunque reconoció no saber con certeza cuál es la causa exacta de lo que le está ocurriendo. Atribuyó este estado, posiblemente, al exigente verano que afrontó, en el que participó en los Juegos Olímpicos y sufrió una dura derrota en la final frente a Novak Djokovic.

1.2 Presentación de los objetivos de la investigación y de las principales hipótesis

OBJETIVOS	EXPLICACIÓN
1. Cómo se trabaja el aspecto psicológico en el tenis.	Explicar mediante dos psicólogas relacionadas, una con el deporte en general y la otra en el tenis en específico, cuál es el método que siguen con los deportistas con los que trabajan.
2. Describir el enfoque mental de dos jugadores de tenis ante un partido.	Analizar, a través del ejemplo de dos tenistas, uno masculino y una femenina, cómo abordan mentalmente un partido y qué estrategias utilizan para mantener la concentración a lo largo del encuentro.
3. Mostrar la importancia de la salud mental en el tenis	El objetivo final del reportaje es informar al público de la gran importancia de tener una buena salud mental, principalmente en el tenis.



1.3 Cronograma de trabajo

Ítems	Dic iembre	Enero	F e b r e r o	Marzo	Abri l	M a y o	Juni o	J u l i o	A g o s t o	Sep t i e m b r e	Oct ubr e	Novi embr e
Tutorías				Día 27	Día 15					Día 8		
Entrevistas							Días 13 y 16		Día 28			
Borradores reportaje y memoria										Día 1 y 16	Día 7	
Búsqueda información					Días 1,2 y 3							
Entrega anteproyecto					Día 10							
Entrega reportaje											Día 20	
Entrega final (Memoria y Reportaje)												Día 24
Defensa												Día 28

1.4 Relación de documentación recabada sobre el asunto listado de referencias, datos, informes, contexto y análisis de otros textos periodísticos similares ya publicados que aborden la temática desde enfoques diferentes.

Listado de referencias:

- Artículo de la Federación Internacional de Tenis sobre la prevención de la salud mental: <https://itfcoachingreview.com/index.php/journal/article/view/441/1327>

Se trata de un artículo publicado por la Federación Internacional de Tenis (ITF) sobre la prevención de problemas de salud mental, en el que se expone el papel que desempeña dicha institución y se proponen diversas recomendaciones para que las federaciones nacionales o territoriales puedan incorporarlas a sus respectivos programas.

- Artículo sobre el cómo entrenar tu mente en el tenis: <https://www.revistapsicologiaaplicadadeportejejercicio.org/archivos/articulo20170803100609.pdf>

En este artículo se diseña un entrenamiento mental para un tenista con todos los pasos que debe seguir.

- Estudio de un caso de intervención en el equipo técnico y deportistas de un Club de Tenis: <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235128058003.pdf>

Es un estudio realizado por la Revista de Psicología del Deporte a un equipo técnico y deportistas de un Club de Tenis. En él se cuenta todo el proceso que han seguido y las conclusiones que han obtenido después de realizar el estudio.

1.5 Selección, presentación y justificación de las fuentes propias y documentales que aparecerán en el reportaje. Deben estar confirmadas.

- **Bernat Cardell Quintana:** Psicólogo deportivo. Fue jugador de baloncesto de pequeño y debido a una lesión, tuvo que dejar de jugar a los 14 años. Ahora se dedica a la psicología deportiva asesorando a todo tipo de deportistas. Ha trabajado con más de 300 deportistas de más de 50 disciplinas deportivas distintas.
- **Sergi Hernández:** Psicólogo y neuropsicólogo especializado en la psicología del deporte. Fue deportista y ha vivido en primera persona la frustración del bloqueo. Ha trabajado con más de 200 deportistas y personas del entorno deportivo. He escogido esta fuente porque también es psicólogo para tenistas y puede resultar muy interesante los métodos que utiliza con los tenistas que acuden a él.

L

- **Fernando Martín Trabado Paredes:** Tenista de 16 años que actualmente entrena en la Academia Equelite y compite a nivel nacional y en el circuito de la ITF. Entró en la Academia Equelite en el año 2020 con tan solo 12 años. Me ha resultado interesante el poder realizarle la entrevista a este tipo de jugador tan joven porque mentalmente aún tienen que aprender mucho y aunque no ha sido la primera opción para el reportaje, ha sido de gran utilidad para poder explicar este tema mejor.
- **Rubén González:** Tenista de 16 años. Actualmente entrena desde hace cuatro años en el Club Tenis de Santa Pola, compite en torneos nacionales y está becado para irse el año que viene a Estados Unidos. Lo mismo que con la fuente anterior, un jugador del mismo perfil, pero con algunas diferencias que me han podido hacer ciertas comparaciones en el reportaje y entender mejor este tema.



1.6. Presentación del autor y breve currículum

Soy Alejandro Maldonado Rufias, estudiante de último año de periodismo en la Universidad Miguel Hernández de Elche. Vivo en Elche y tengo 23 años.

Actualmente en idiomas tengo el C1 de Valenciano y estoy por voluntad propia en un medio deportivo llamado Agente Libre Digital.

Dentro del periodismo me gusta la redacción periodística y mi sección favorita es el periodismo deportivo.



