



Lo importante de una adecuada preparación para cada partido.



Lo importante de una adecuada preparación para cada partido.

No debemos pensar que por competir en forma amateur, no debemos prepararnos para un partido.

La mayoría de los tenistas tienen una serie de rutinas para la preparación de un partido y durante el mismo, tienen una rutina de calentamiento, la cual por lo general la hacen siempre igual, probablemente tengan una rutina sobre lo que hacen previo al partido, lo que desayunan o hasta cenar, pero pocas veces tienen una rutina mental de manera consistente, a veces se animan, a veces se fijan en cómo le va a jugar al contrario, a veces platican con los amigos o a veces solo se sienten relajados. Así como preparan sus otras rutinas, es importante que el tenista empiece a tener rutinas mentales para sus partidos, ya que además las podemos ocupar en diferentes momentos del partido:

- Noche previa al partido
- Momentos antes de empezar el partido
- Al entrar a la cancha
- Entre cada uno de los cambios
- Antes de sacar o recibir

Durante estos momentos del partido el jugador debe tener un plan psicológico para actuar de la mejor manera posible.

Aspectos a tomar en cuenta en cada una de las rutinas:

Noche previa:

- Prepara todo lo que vas a necesitar para el día de mañana, ten listas ya tus raquetas, tu ropa, y todo lo que necesites llevar al torneo, para que al día siguiente no te presiones por estar buscando lo que falta.
- Cuando te acuestes, primero trata de imaginarte un poco en tu partido, es importante que busques verte bien y tranquilo, ya sabes contra quien juegas, así que puedes pensar en una estrategia de juego, piensa en tus fortalezas y tus debilidades, así como en las de tú contrario y en base a eso planea el cómo le podrías jugar.
- Hay que buscar descansar lo más posible, muchas veces cuando el partido es muy importante es difícil conciliar el sueño, no lo fuerces, entre más intentes quedarte dormido, menos lo vas a lograr, si conoces algún método de relajación aplícalo y sino tan solo cierra tus ojos y trata de descansar, trata de traer a tú mente pensamiento agradables, olvídate del tenis.

Momentos antes de empezar el partido:

- Debes tener una rutina que te ayude a sacar los nervios que se presentan antes del partido, cada quien tiene una forma, para algunos estará bien que se pongan a respirar, para otros necesitarán estar en continuo movimiento, otros necesitará gritar, otros escuchar música, tu busca que te ayuda a mantenerte en tu nivel óptimo de activación.
- Buscar tener una serie de frases o palabras que te ayuden a motivarte, a sentir con la seguridad necesaria para entrar a la cancha.
- Recuerda tu estrategia de juego.

Al entrar a la cancha:

- Siente la cancha, respira profundo por la nariz, tensando todos los músculos y saca fuertemente el aire por la boca soltando todo el cuerpo, así sacas lo último que tengas de tensión.
- Entra siempre caminando con seguridad, que el contrario vea a alguien listo para jugar. Camina derecho, sin arrastrar los pies, la mirada hacia el frente.

Entre cada uno de los cambios:

- El tenis tiene esta gran oportunidad, que cada dos juegos, tú puedes sentarte a analizar que estás haciendo bien y que mal para poderlo corregir, así que aprovecha esto al momento de cambiar. Ver si la estrategia que plateaste va funcionando o hay que modificarla, trata de ir jugando dos juegos a las vez. Concéntrate en sólo esos dos juegos, el marcador no importa.
- Cuando el partido ya va avanzado y ha estado cansado, también hay que aprovecharlo para relajar los músculos, así que trata de respirar profundo, cerrar los ojos, y sentir cómo el oxígeno que entra te llena de energía y al exhalar, trata de hacerlo lo más despacio.

- Ya que te vas a parar para continuar jugando, busca una palabra que te vuelva a activar. "venga", " a ganar", "este es mío", etc..

Antes de sacar o recibir:

- Tienes poco tiempo, si sacas solo piensa donde quieres meter la bola, cada vez que la botes trata de soltar la tensión y cuando la avientas hacía arriba, trata de sentir la fuerza de tu cuerpo para realizar el saque como tú lo quieres realizar.

- Para recibir, colócate hasta que te encuentres listo, sino tomate tu tiempo, ponte atrás, sécate el sudor, pide tiempo, sácalo de ritmo, hasta que tu estés completamente atento colócate a recibir.

Ya que el partido esté en juego, trata de pensar lo menos posible, entre más automático juegas, mejor te va a ir, y recuerda que para realizar las estrategias mentales hay que practicarlas en los entrenamientos para ver cómo te sientes con ellas. Tú busca que rutina te funciona mejor, pero trata de hacer siempre lo mismo, para que así puedas aprovechar siempre al máximo tú rendimiento.