

# Ideas prácticas para desarrollar tu fortaleza mental en el Tenis



Edgar Giffenig

**Mejorar tu fortaleza mental es fácil si estás dispuesto a pagar el precio.**

¿Quieres desarrollar fortaleza mental? Sal de tu zona de confort! Ponte en circunstancias difíciles una y otra vez hasta que aprendas a permanecer enfocado, calmado e intenso en situaciones adversas. Busca oportunidades para competir en condiciones que te incomoden.

Aquí hay algunas ideas que te situarán exactamente en el escenario que necesitas. Nada más acuérdate que para que funcione el ejercicio necesitas encontrar un adversario más o menos de tu nivel y tienes que esforzarte al máximo para ganar.

- Escoge el ejercicio que más odies y practícalo una y otra vez.
- Juega partidos contra los jugadores que te hagan sentir más incómodo.
- Juega partidos en días con mucho viento, entre más viento mejor.
- Juega partidos usando una estrategia con la cual no te sientas cómodo y no cambies durante todo el partido.
- Juega partidos después de tu sesión de acondicionamiento físico, cuando realmente estés cansado.

- Juega partidos usando raquetas totalmente diferentes cada 5 juegos.
- Juega partidos dónde cualquiera de tus tiros que toque la línea sea fuera.
- Juega partidos en días de mucho calor a la hora más calurosa del día
- Juega partidos en la peor cancha que encuentres, entre más surcos tenga mejor.
- Juega partidos con pelotas diferentes, una viejísima, una medianamente usada y una nueva.
- Etc. – Se creativo y diseña tus propias situaciones incómodas.

Para incrementar el beneficio de este tipo de práctica, apuesta algo ligeramente doloroso en cada uno de estos partidos.

Una vez que cambies tu enfoque y que te empieces a ver este tipo de situaciones como un reto en vez de como una tortura, te encontrarás en camino a un nivel de fortaleza mental muy superior.

**Para progresar hay que sacrificar!**