

# 10 Cosas que puedes hacer cuando estés nervioso en la cancha de tenis



Edgar Giffenig

Los nervios son un aspecto integral de la competencia. Todo tenista se siente nervioso cuando entra a la cancha a competir. La diferencia es que los mejores jugadores han aprendido a canalizar su energía nerviosa para lograr un mejor desempeño. Las siguientes ideas te ayudarán a manejar mejor la presión.

- **Desarrolla y enfócate en tus rituales**

Los rituales te ayudan a controlar tus pensamientos y a permanecer enfocado y relajado en competencia. Desarrolla rutinas que puedas utilizar antes del partido para calentar y prepararte mentalmente. De la misma manera establece rutinas que puedas usar entre punto y punto o en los cambios de cancha. Permanecer enfocado en tus rutinas te permite mantener un estado mental constructivo bajo presión.

- **Utiliza el calentamiento en cancha efectivamente**

El peloteo previo al partido es el momento ideal para comenzar a batallar la tensión. Establece una buena base concentrándote en seguir la bola hasta el punto de contacto, trabaja en tu juego de piernas para pegarle a todas las bolas en balance y golpea relajadamente. Muchas veces el simple hecho de enfocarte en aspectos fundamentales de tu juego te empezará a relajar.

- **Observa la Pelota**

Uno de los principales síntomas de tensión es empezar a pegarle a la pelota con el marco. Al perder la confianza los jugadores tienden a levantar la cabeza antes del contacto por la ansiedad de comprobar la efectividad de su tiro, impidiéndoles golpear la pelota en el punto de contacto ideal. Cuando estés nervioso enfócate en observar la pelota todo el tiempo. Ponle especial atención al trayecto del bote al punto de contacto.

- **Relaja tu empuñadura**

Los jugadores nerviosos tienden a tensar sus músculos demasiado. Una manera fácil de asegurarte que no estés jugando con demasiada tensión es enfocarte en agarrar la empuñadura suave al golpear. Si relajas tu empuñadura, el resto se relajará.

- **Dale vuelo a la cabeza de la raqueta**

Cuando estás nervioso tiendes a forzar la raqueta en lugar de darle vuelo. Asegúrate que la cabeza de la raqueta vuele libremente. Continúa acelerando. Esto no significa pegarle más duro a la pelota. Simplemente significa dejar ir la raqueta en vez de forzarla.

- **Controla tu nivel de activación para contrarrestar tus nervios**

Los jugadores reaccionan diferentemente al nerviosismo. Algunos se traban y tienden a hacer todo demasiado lentamente. Ellos necesitan activarse, brincando en la punta de los pies y forzándose a moverse más rápidamente. Otros jugadores se aceleran cuando están nerviosos. Ellos deben de desacelerar sus movimientos para calmarse. Experimenta y descubre que clase de jugador eres y controla tu nivel de activación física para lograr un estado mental ideal.

- **Muévete hacia la pelota**

Un jugador nervioso va a jugar tentativamente y esto se va a reflejar en su movilidad. Los jugadores tentativos tienden a esperar la bola, mientras que los jugadores que juegan con confianza buscan la pelota continuamente. El moverse constantemente hacia la pelota te ayudará a desarrollar y mantener un estado mental de confianza y agresividad.

- **Controla tu respiración**

El respirar conscientemente, profundamente y despacio te ayudará a relajarte. Además, el estar enfocado/a en la respiración mantendrá tu mente alejada de pensamientos negativos y tóxicos.

- **Juega conservadoramente por un tiempo**

Nadie juega con precisión estando nervioso. Por eso, cuando los nervios atacan, juega con más margen de error. Usa más top spin y escoge blancos más grandes. También utiliza más efecto en tu primer servicio y devuelve hacia el centro de la cancha. Esto te ayudará a

minimizar errores y te dará la oportunidad de alargar tus peloteos permitiéndote entrar en ritmo más rápidamente.

- **Mantén la cabeza quieta**

Los jugadores nerviosos se tensan y fuerzan sus tiros moviendo el cuerpo demasiado. Si te enfocas en mantener la cabeza quieta hasta después de hacer contacto con la pelota lograrás mantenerte en balance y minimizarás tus errores.