

Invaluables consejos para tenistas de alto rendimiento



Edgar Giffenig

Enfócate en los factores que puedes controlar:

Tu esfuerzo, tu enfoque, tu disciplina, tu tipo de juego, tu técnica, tu programa de entrenamiento, etc. Preocuparse por cosas que están fuera de tu control como: lo que otros jugadores están haciendo, el cuadro del torneo, el árbitro, el público, las victorias o derrotas de otros, etc. es algo poco productivo que no te va a ayudar a ser mejor jugador.

Practica todos los días como si tu vida dependiera de ello, porque tu vida tenística sí depende de ello

Lo que finalmente logres en el tenis no será más que la suma y el reflejo de tu esfuerzo diario en la cancha. No hay tiempo que perder.

Aborda cada partido de torneo como si fuera la final de Wimbledon pero déjalo ir una en cuanto acabe

Sólo poniendo el máximo esfuerzo podrás evaluar realísticamente tu nivel de juego. Por eso respeta cada oportunidad que tengas de competir. Por otro lado, una vez que termine el partido, analízalo y olvídalos. Deja atrás cualquier carga emocional negativa. No dejes que un partido perdido afecte tu siguiente encuentro.

Las cosas son como son

Expresiones con tintes emocionales como: Hubiera, si tan sólo, debí, y otras más, no deben ser parte del análisis posterior al partido. Los partidos deben de ser evaluados objetiva y fríamente: ¿Qué hice bien? , ¿Qué debo mejorar? Y después, a trabajar en base a esto.

Haz a un lado tu ego! Deja de compararte!

Tu nivel de juego es relativo

Siempre serás buenísimo comparado con algunos jugadores y malísimo comparado con otros. De la misma manera, tus habilidades serán excelentes comparadas con algunos jugadores y terribles comparadas con otros. A nadie le importa! Enfócate en que es lo que tienes que mejorar y en cómo hacerlo. Todo lo demás es irrelevante.

Sé el mejor atleta que puedas ser

Si realmente quieres sobresalir como tenista, no estar en las mejores condiciones físicas posibles es inaceptable. Hay muchas cosas que no puedes controlar pero el acondicionamiento físico solamente requiere de esfuerzo. Dedícale tiempo a tu físico, no sabotees tu éxito.

La competencia es en contra de ti mismo

El mayor reto en el tenis es entender que un partido tiene más que ver contigo que con el contrario. Independientemente del contrario, el reto siempre es el mismo: Lograr un estado físico y mental que te permita jugar a tu mejor nivel, después afinar tu juego en base al rival. Eso es realmente todo lo que puedes hacer. Ganar o perder no está bajo tu control. La verdadera batalla sucede dentro de ti!

Busca la competencia y disfruta el desafío

Aprender a competir es esencial para tener éxito como tenista y la única manera de aprender es jugándose todo en la cancha frecuentemente. No le rehúyas a la batalla, búscala y aprende a disfrutarla.

Nunca olvides que el tenis es solo un juego

El tenis es tremendamente exigente y tiende a absorber nuestras vidas. Sin embargo, en un contexto más amplio el tenis es bastante insignificante. El tenis no es lo que eres, sino lo que te gusta hacer. Es sólo un juego.

Diviértete

A menos que disfrutes lo que haces no vas a estar dispuesto a dedicarle todo el tiempo que se requiere para tener éxito en el tenis. Trabaja duro y con seriedad pero nunca olvides que es sólo un juego.