

# 6 pasos fundamentales para optimizar el rendimiento en competiciones



Edgar Giffenig

Su principal objetivo a la hora de competir es maximizar su efectividad en la pista. Aquí hay algunas cosas que usted puede hacer para optimizar su rendimiento:

**1) Durante el calentamiento, debe concentrarse en mantener sus músculos relajados y observar en todo momento la pelota, especialmente después del bote y en el recorrido hasta el punto de contacto.**

Los buenos jugadores utilizan el calentamiento para prepararse mental y físicamente para el partido. Antes de un torneo la mayoría de los jugadores están nerviosos y tienden a llenar sus mentes con pensamientos llenos de ansiedad e ideas como: ¿Qué tan bueno es mi rival? debo ganar este partido; él no tiene un aspecto muy resistente, etc. Centrarse exclusivamente en la bola le ayudará a mantener su mente en la tarea inmediata y establecer una buena base mental para la competición.

## **2) No pierdas tu solo. Si pierdes, asegúrese que el oponente sea quien te ha vencido.**

Las dos reglas más importantes en el tenis son: golpear la bola sobre la red y golpear la bola dentro de las líneas. Es sorprendente ver cómo la gente olvida fácilmente estas sencillas reglas. Demasiadas veces, los jugadores están tan centrados en tratar de ganarle al oponente con golpes increíbles, que olvidan golpear la bola dentro de la pista. Antes de intentar batir al oponente con golpes casi imposibles, pruebe su habilidad golpeando a un ritmo en el que se sienta cómodo. En otras palabras, juegue su juego primero y luego ajuste, si es necesario.

## **3) Establecer una buena base en el inicio del partido.**

**Al comienzo del partido debe centrarse en los siguientes aspectos: Poner en juego todas las devoluciones de servicio. Jugar de manera segura a la mitad de la pista, no es necesario buscar las líneas. Juegue segundos servicios con bastante efecto para poner en juego un alto porcentaje de ellos. Juegue la mayor parte de sus tiros cruzados para obtener ritmo y descubrir lo que el oponente puede y no puede hacer.**

En el comienzo de un partido todo el mundo está nervioso por lo que las posibilidades de cometer errores son mayores. Jugando sólidamente al principio le permitirá relajarse y probar al oponente. Si está nervioso y tratar de jugar muy al límite desde el principio, la probabilidad de cometer errores es mucho mayor y eso le hará ponerse más nervioso. Es sorprendente como muchos partidos se pueden ganar cuando se deja al rival cometer errores.

## **4) Mantenga sus tiros profundos y asegúrese de que no deja la bola en la red.**

Un error común es jugar con poco margen por encima de la red, especialmente cuando se juega plano o atacando, provocando muchos errores. Los jugadores experimentados por otra parte, juegan con más margen por encima de la red, utilizando efectos para mantener la bola en la pista, sin importar cuán duro golpean. Una buena estrategia es jugar unos 50 cms. por encima de la red en cada golpe de fondo. No sólo conseguirá reducir los errores, sino que también, sus bolas tendrán más profundidad y por lo tanto, serán más difíciles de atacar por parte de su oponente.

## **5) Juega con tus fortalezas.**

Una vez que se encuentre cómodo en la pista debe intentar imponer su propuesta de juego. Su primera estrategia siempre debe ser intentar jugar con sus fortalezas. Entonces usted ganará en confianza y obligará al adversario a jugar en sus propios términos. Es difícil ser un maestro de todos los oficios. Cada jugador tiene algunos golpes y patrones con los que tiene mejor rendimiento y con los que disfruta jugando mucho más. Construya su juego en torno a estas fortalezas y ajústelo levemente según el juego del oponente.

## **6) Identifique los puntos débiles del oponente y sus patrones.**

Buscar lo que el oponente puede y no puede hacer. Jugar a los puntos débiles del oponente. Además, preste atención a sus patrones comunes de juego. Asegúrese de que es consciente de esos patrones, especialmente durante los puntos importantes. Por ejemplo, si el oponente saca hacia afuera, asegúrese de moverse a tiempo para anticipar este tipo de servicio, o colocarse cubriendo ese tipo de servicio, para “obligarle” a dirigirlo hacia otro lado.