

El Viaje Mental del Tenista

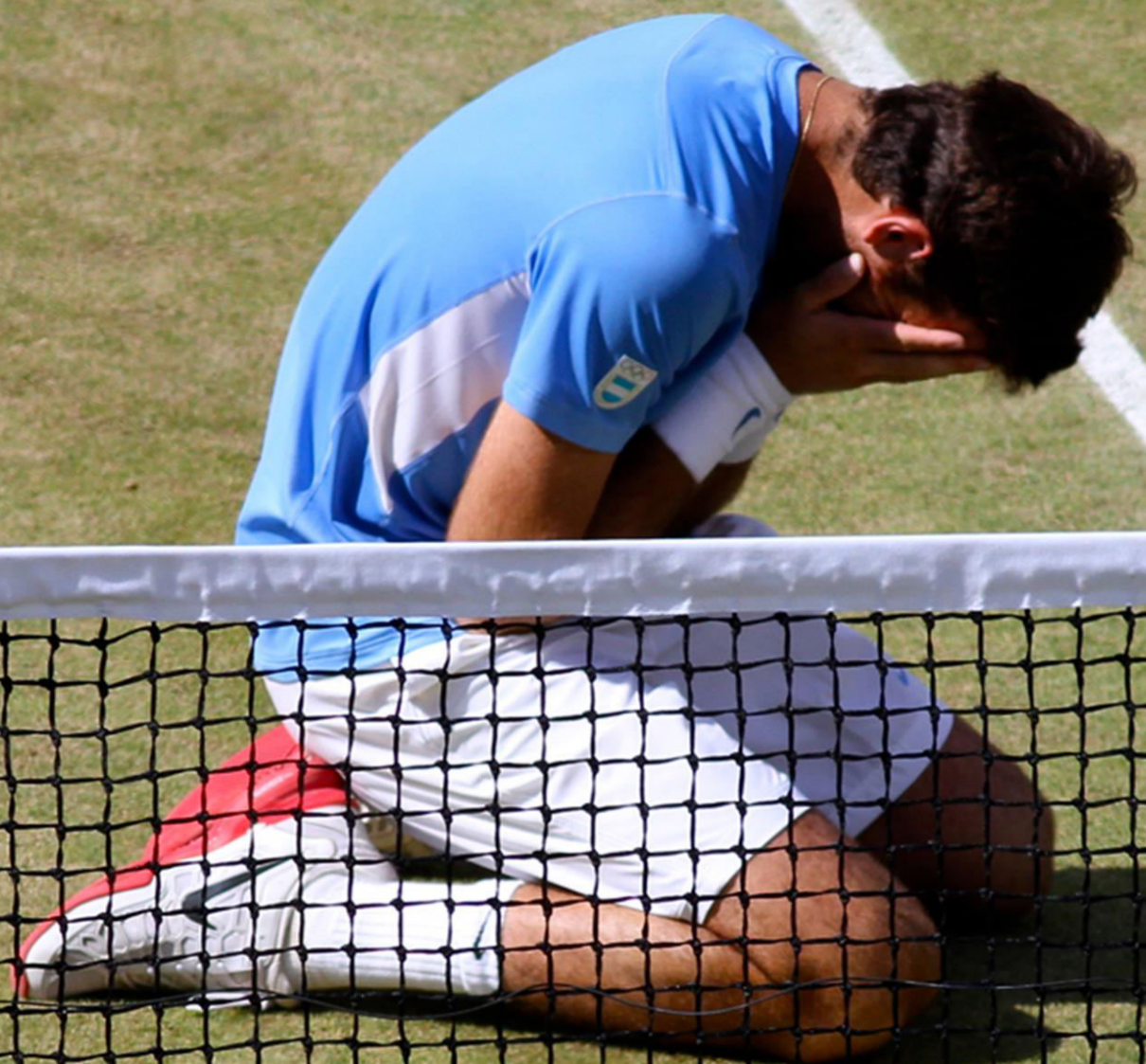


Image By Christopher Johnson [CC-BY-SA-2.0
(<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.0>)], via Wikimedia Commons



**Autor del Libro Electrónico:
Gabriel González, entrenador mental de tenistas.**

InnerTennis.com



Autor Imagen: Gabriel González

“Gracias Gabriel por tu excelente Libro y tu colaboración en Wikitenis.com”

El equipo de Wikitenis.

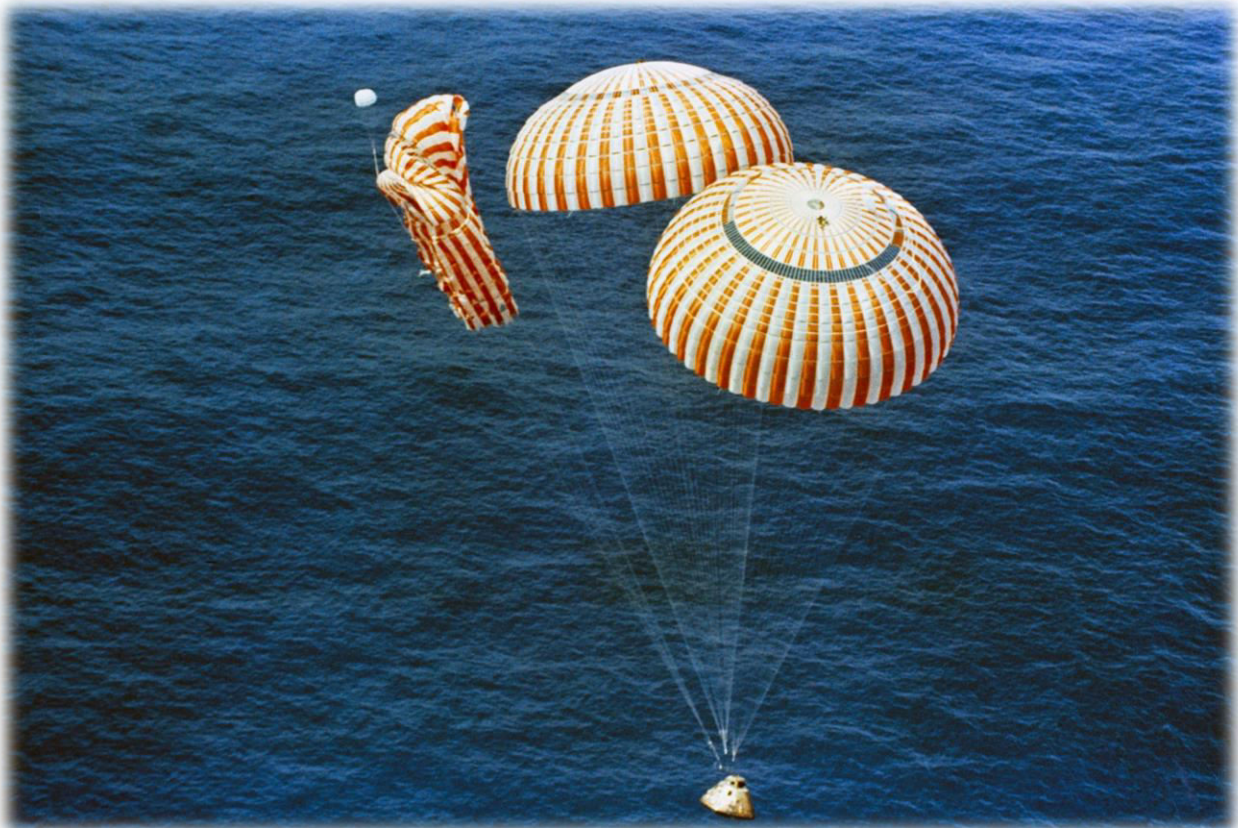
INDICE

Introducción	Pag.3
El Entrenamiento Mental: El gran olvidado en los tenistas NO profesionales	Pag.5
¿Qué ocurre cuando eres un jugador que ya ha dado sus primeros pasos en la academia de tenis, ya has empezado a jugar partidos amistosos cantidad de veces y decides continuar tu camino en el mundo del tenis de manera más seria?	Pag.9
¿Cómo cambias tu paradigma si este no te beneficia?	Pag.11
¿Sabes lo que quieres?	Pag.15
Si puedes verlo, puedes hacerlo	Pag.18
El Entrenamiento Mental convertido en Rutinas Mentales	Pag.20
Epílogo	Pag.28
Anexo: Glosario de Imágenes	Pag. 32

INTRODUCCIÓN

La mente es como el paracaídas, verdaderamente funciona cuando se abre

Albert Einstein



Como tenista ya debes haber experimentado como a medida que tu nivel de tenis es más alto, mayor es el peso que tiene la fortaleza mental en el resultado final del partido. Esto ocurre ya que a nivel profesional los jugadores tienen una técnica muy depurada, un juego táctico variado acorde a la circunstancia y una condición física impecable, pero es la mente la que diferencia al 100 del mundo del número 1.

La mente es la responsable de que ese día entres al partido con el componente de confianza óptimo que producirá tus mejores golpes y hará que logres activarte mentalmente y en consecuencia físicamente. Es la mente la

responsable de producir esa claridad mental para crear el juego táctico más acertado y muchas otras habilidades que te iré desvelando en este pequeño libro para que puedas dibujar en tu mente tu primera hoja de ruta básica hacia la fortaleza mental como tenista.

La idea de este pequeño libro no es entrenarte mentalmente como tenista ya que para ello se necesita mucho más que un pequeño libro, pero si pretendo que veas con claridad qué significa realmente la fortaleza mental de un tenista, qué habilidades se consiguen al entrenar tu mente y el impacto que tendrán todas estas habilidades en tu juego de tenis. También te iré dando algunos ejercicios prácticos y consejos aplicables a tus entrenamientos en pista para que veas el impacto que puede tener en ti como jugador un entrenamiento mental más serio.

EL ENTRENAMIENTO MENTAL: EL GRAN OLVIDADO DE LOS TENISTAS NO PROFESIONALES



By Christopher Johnson (globalite) (originally posted to Flickr as IMG_6938_2) [CC-BY-SA-2.0 (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.0>)], via Wikimedia Commons

Tal vez por desconocimiento o falta de recursos, la gran mayoría de las escuelas de tenis suelen dejar en el olvido el entrenamiento mental. En parte lo entiendo, pero no lo comparto, por las siguientes razones:

Es cierto que los jugadores principiantes lo primero que deben aprender es la técnica del tenis y en la medida en que van progresando al lograr controlar la dirección de la bola y tener mayor consistencia en sus golpes, se les empieza a explicar tácticas de juego que utilizarán en los partidos.

A partir de esta dinámica de partidos los jugadores se dan cuenta que físicamente deben entrenarse si quieren seguir progresando como tenistas.

Posteriormente cuando su nivel de juego en competición alcanza un nivel medio alto es cuando estos jugadores caen en cuenta que han venido dejado completamente fuera de su plan de entrenamiento el pilar mental y es aquí cuando se ven obligados a empezar a entrenar como un jugador novel desde un punto de vista mental y empezar a dar sus primeros pasos con muchos años de retraso en relación a sus rivales, un error que se hubiese evitado fácilmente si hubiesen empezando a entrenar su mente desde pequeños con simples juegos en pista y fuera de ella que tuviesen intrínsecamente un componente mental con un objetivo específico como pudiese ser mantenerse motivado, concentrarse, alimentar su confianza propia, etc... y seguramente su nivel de tenis a día de hoy sería muy superior al que han conseguido en este momento ya que desde pequeños hubiesen desarrollado hábitos de entrenamiento, técnicas de concentración efectivas, confianza propia alta, una mentalidad potenciadora en los momentos difíciles del entrenamiento y partidos así como otras habilidades que forman parte del entrenamiento mental en el tenis que hubiese actuado de acelerador del progreso y bases firmes para superar las dificultades que todo tenista tiene que superar en toda su evolución como jugador.

Si abres tu mente, verás que desde los niveles de iniciación en el tenis, el jugador se encontrará con una cantidad de obstáculos que tendrá que ir superando y el primer gran obstáculo es el crear en su mente toda una red neuronal que programe en su mente los hábitos de entrenamiento para lograr ser constante y no tirar la toalla, es decir, no dejar de entrenar cuando el cansancio, el aburrimiento o las distracciones se presenten.



By Henry Weidemann from Germany (Ana Ivanovic) [CC-BY-2.0 (<http://creativecommons.org/licenses/by/2.0>)], via Wikimedia Commons

Está comprobado que la mayor tasa de abandono se produce en los jugadores de iniciación ya que mentalmente no están entrenados para ser constantes y pagar el precio del sacrificio, aunque tan solo sea el hecho de aprender a realizar un golpe de revés técnicamente correcto, esto requiere constancia producto de hábitos de entrenamiento que son creados en la mente del jugador.

Cuando he tenido que enseñar a jugar al tenis a jugadores de iniciación prefiero el enfoque de comenzar con la explicación técnica junto con los clásicos carros de bolas y juegos, donde la aplicabilidad de esa técnica pueda incorporarla en su mente subconsciente gracias a los ejercicios que he creado para ello (técnica-mente) producto de mi experiencia en el entrenamiento mental de jugadores de diversos niveles, así como valerme de los juegos para que de esta manera se diviertan aprendiendo, es lo que yo llamo “el edutenimiento” educación de tenis con entretenimiento, lo que busco es que se la pasen bien principalmente mientras van incorporando un hábito sin darse cuenta, mientras que voy trabajando con algo que en neurociencia se conoce como acondicionamiento mental, en este caso busco una asociación del aprendizaje con la diversión, esto es clave para que desde los inicios al jugador en cuestión le guste el tenis y disfrute de este deporte toda su vida. Gracias mi formación como entrenador mental de tenistas, muchos de mis juegos de entrenamiento en la pista de tenis incorporan lecciones de entrenamiento mental que ayudan al alumno a progresar más rápido en sus inicios y llegar mejor preparado a sus futuros partidos, esto busco aplicarlo así sean partidos amistosos de principiante lo que suele jugar, la idea desde el comienzo de su aprendizaje es que ellos mismos puedan utilizar recursos básicos del entrenamiento mental y ver su aplicabilidad en los entrenamientos y partidos.

¿Pero qué ocurre cuando eres un jugador que ya ha dado sus primeros pasos en la academia de tenis, ya has empezado a jugar partidos amistosos cantidad de veces y decides continuar tu camino en el mundo del tenis de manera más seria?

Lo que ocurre es que te vas dando cuenta que para progresar es necesario superar obstáculos técnicos, tácticos, físicos y mentales de una complejidad mayor, como consecuencia te darás cuenta que para lograrlo tendrás que comenzar a implementar cambios en tu manera de pensar primero para que luego tengan un impacto real en tu manera de actuar, ya que, para ser constante en el largo plazo y entrenar duro para progresar se requiere una fortaleza mental firme.

Es por ello que siempre he pensado que los jugadores que están dispuestos a implementar un cambio en su mente necesitarán tener un corazón valiente, ya que inevitablemente este cambio les llevará a salir de su zona de confort, esto no será agradable en un comienzo, pero como bien sabes, en este mundo lo verdaderamente valioso es lo que más cuesta, por ello te puedo garantizar que vale la pena pagar el precio de la transformación, no solo por el premio que conseguirás al final del camino sino por el tipo de persona en que te convertirás en el proceso.

Se dice que todo en el mundo se forma dos veces, primero en la mente y luego en la realidad. Si te paras a pensar por un momento en esto, todo lo que nos rodea, primero fue una idea, un pensamiento de alguien al que se le ocurrió algo y luego decidió llevar ese algo a cabo, es por ello que la mente es clave para convertirte en un buen jugador, ya que es de allí de donde saldrá todo tu plan de entrenamiento, es de allí donde se creará toda la energía motivacional para pagar el precio del trabajo duro y es de allí de donde podrás ver mentalmente la promesa para estar dispuesto a superar los obstáculos, es de allí de donde nace esa confianza propia de que tu si puedes lograrlo, es de allí de donde puedes convertirte en el mejor mecánico de ti mismo durante los partidos para repararte mentalmente en los cambios de lado y después del mismo realizar buenos análisis post partido, es de allí de donde puedes desarrollar la habilidad de abstraerte del mundo exterior en los partidos y lograr esa inmersión mental tan deseada que te permitirá jugar en la zona...

Tu mente es la piedra angular que te permitirá romper la fuerza gravitatoria que te empuja hacia abajo, hacia lo que no quieres y que no te permite desarraigarte de los malos hábitos para lograr construir los buenos hábitos que son la llave de la transformación interna y del logro.

En definitiva podría estar durante todo este pequeño libro diciéndote todo lo que un entrenamiento mental puede hacer por ti y por tu juego de tenis pero creo que ya en este punto te puedes hacer a la idea de lo absurdo que es dejar abandonado el pilar mental en tus entrenamientos de tenis.



Autor Imagen: Yann Caradec

Ahora me gustaría que este pequeño libro produzca ti un cambio de paradigma en cómo construirás de ahora en adelante tus entrenamientos de tenis. Para los que no saben que es un paradigma, es la forma en la que vemos el mundo.

Thomas Khun plasmo claramente este concepto en su libro “Estructuras de las revoluciones científicas”, él explicaba que para lograr cambios extraordinarios en cualquier disciplina tenía que producirse un cambio de paradigma en la mente del individuo. Un paradigma lo puedes ver como las gafas a través de las cuales ves el mundo, por lo que si las gafas son de un cristal azul verás el mundo azulado pero si cambias a unas gafas de cristal rojo verás el mundo de color

rojizo.

Con esta analogía lo que quiero es que comprendas que los paradigmas te inducirán a ver el mundo de una o de otra manera, lo quieras o no, los paradigmas están formados por la influencia de tu educación desde niño, por tu familia, tus amigos, tu entorno, la información que consumes, etc, todo ello formará en tu mente una percepción del mundo determinada que finalmente será tu paradigma mental. Es por esta razón que dos personas pueden estar observando una misma situación y tener interpretaciones completamente diferentes de la misma situación, la verdadera razón: ambos poseen paradigmas distintos.

Pero, ¿Cómo cambias tu paradigma si este no te beneficia?

Lo primero es empezar por cambiar la información que consumes. Si quieres ser un jugador diferente tienes que empezar por pensar diferente, recuerda que tu futuro estará determinado por lo que piensas, por lo que crees y por lo que sueñas.

Por ello te recomiendo que empieces por convertirte en un excelente cazador de pensamientos propios y en un sembrador de ideas. Para lo primero te recomiendo es que enciendas tu radar mental e identifiques durante una semana los pensamientos más frecuentes que sueles tener en la pista de tenis y fuera de ella. Cada vez que identifiques un pensamiento, lo apuntas en un blog de notas de tu teléfono móvil, conformando así durante esa semana una lista bastante interesante con la que trabajaremos más adelante.

Los momentos más valiosos para cazar pensamientos propios es cuando estas en el umbral de tu zona de confort y te ves forzado a abandonarla, estos momentos son, cuando estás cómodamente en tu cama y tienes que levantarte para ir a correr por la mañana por ejemplo, cuando estás en tu entrenamiento de tenis y fallas bolas que no sueles fallar o cuando te ves obligado a un sobre esfuerzo físico mayor al normal, es durante tu entrenamiento físico, en los momentos más duros, cuando conseguirás un excelente momento para cazar pensamientos propios verdaderamente auténticos, otro momento interesante es cuando tienes una discusión con otro jugador o con alguien fuera de pista, en todos estos momentos y algunos otros que te sacan de tu zona de confort es cuando debes vigilar y apuntar esos pensamientos propios en la tarea que te recomiendo realizar en esta oportunidad.

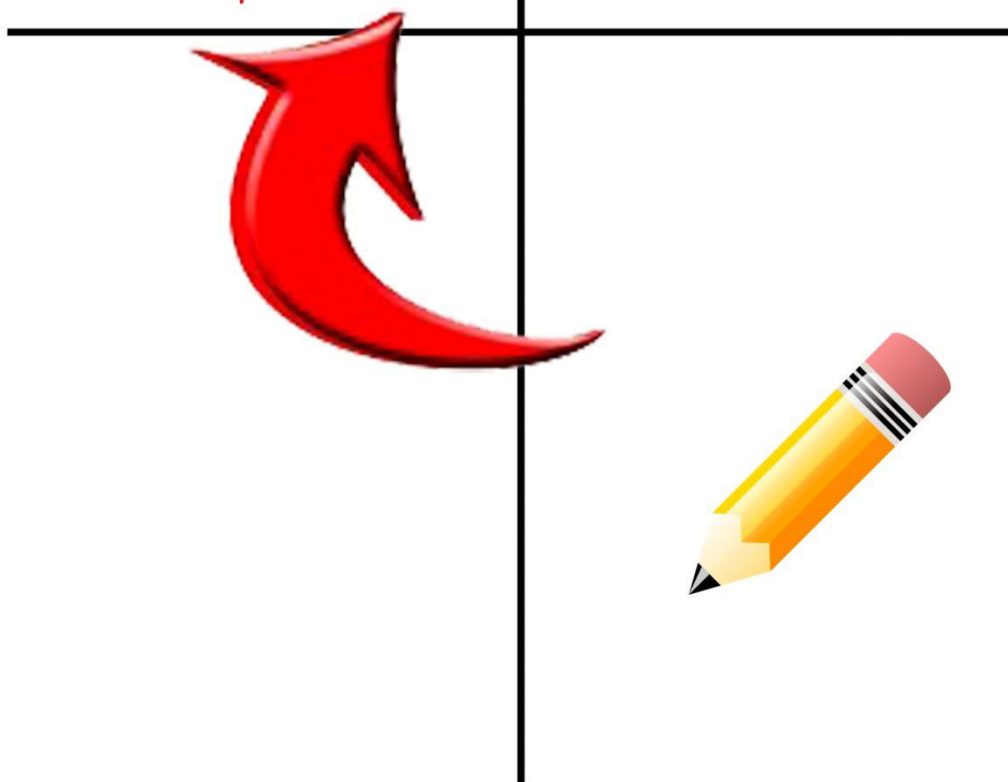


Autor imagen: John Togasaki

Una vez teniendo esta lista, separemos los pensamientos potenciadores (positivos) en una hoja de papel y los pensamientos limitantes (negativos) en otra hoja de papel. Los pensamientos potenciadores pasarán a formar parte de una lista y los limitantes de otra. Lo que haremos será conservar la lista de pensamientos potenciadores y agregarles los limitantes pero transformados a un pensamiento potenciador. Por ejemplo: Cuando me ganan el primer set suelo dar el partido por perdido... Lo transformo como un nuevo pensamiento potenciador en la lista de pensamientos potenciadores de la siguiente manera: Mi fortaleza es levantar y ganar partidos complicados, por lo que perder el primer set es un activador extra que me hace jugar mejor.

Luego la lista de pensamientos limitantes en papel la rompes en pedazos mientras imaginas la destrucción de esos pensamientos uno a uno. La lista de pensamientos potenciadores será tu compañera en tu mesa de noche o teléfono móvil. Vas a leerla todos los días por la mañana al levantarte y por la noche antes de acostarte durante los próximos 21 días.

Pensamientos potenciadores *Pensamientos Limitantes*



Autor imagen: Wikitenis

¿Cuál es la idea de este ejercicio? Trabajar sobre tu dialogo interno potenciador que no limite tu crecimiento como jugador. Se dice que tu mente puede ser tu mejor amigo o tu peor enemigo por ello te recomiendo comenzar desde la base, con el ejercicio más simple en entrenamiento mental, identificando y transformando lo que te dices a ti mismo constantemente ya que eres lo que piensas día a día, todos somos producto de nuestros pensamientos.

Luego, es importante que cuando identifiques tus pensamientos limitantes, sepas detener su avance y transformarlos a potenciadores como parte de tu rutina diaria, recuerda incluirlos en tu lista y volver a trabajarlos durante los 21 días como mínimo con ese nuevo pensamiento potenciador que quieres sembrar en tu mente. Finalmente esto se traduce en un proceso de rastreo, identificación y cambio como si de un anti virus de ordenador se tratase, pero esta vez son tus pensamientos el objetivo a cazar. Un pensamiento es una semilla que se inserta en tu mente, que germina y da sus frutos, serán buenos frutos o malos frutos

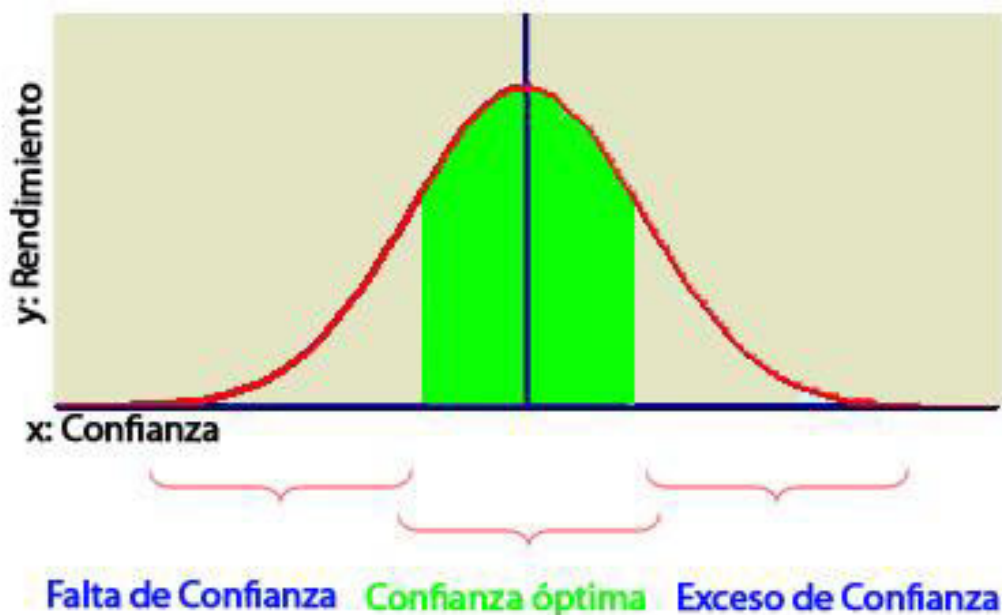
según sea la semilla inicial que sembraste en tu mente. Por ello es tan importante esta dinámica convertida en hábito que terminará transformando tu mente y lo que eres. Con este proceso te convertirás ahora sí en un sembrador de ideas de manera intencionada.

Este ejercicio además de controlar tu dialogo interno, es un constructor de tu confianza como tenista muy poderoso, tanto repetirte algo que tu subconsciente terminará creyéndoselo ya que inevitablemente la repetición formará las redes neuronales que se convertirán en creencias, la cual es clave para poder seguir avanzando a un entrenamiento mental más avanzado. Recuerda lo que decía Henry Ford: "Si crees que puedes, estas en lo cierto y si crees que no puedes también estás en lo cierto"

Es importante conocer y controlar en profundidad el proceso de calibración de la confianza propia ya que ser un jugador con poca confianza es dañino y limitante pero ser un jugador con exceso de confianza también lo es, ya que esto afectará tu mentalidad y desempeño en el partido.

La siguiente gráfica muestra claramente lo que quiero decir:

GRAFICA DE LA CAMPANA DE GAUS PARA TRABAJAR LA CONFIANZA DEL TENISTA



Autor imagen: Wikitenis

Existen más ejercicios para la construcción de confianza propia como tenista que abordo con mis alumnos en programas de entrenamiento mental más extensos pero para este pequeño libro te servirá como una primera toma de contacto y punto de partida.

El control del dialogo interno y la confianza propia como jugador son solo dos de las tantas habilidades que debes trabajar en tu entrenamiento mental en el tenis, la habilidad de mantenerte concentrado es otra pieza clave para que no te afecten ruidos externos o bolas mal arbitradas por tan solo darte un ejemplo, la idea es que no te saquen mentalmente del partido ya que esto hará caer estrepitosamente tu desempeño en la pista de tenis.

¿Sabes lo que quieres?

La clave para sortear toda clase de dificultades y superarlas, es saber exactamente por qué estás esforzándote y hacia donde te diriges, de esta manera podrás trazar una hoja de ruta y tendrás un motivo claro por el cual pagar el precio del sacrificio.

La mayoría de los jugadores aficionados no se plantean objetivos y si lo hacen, realizan la construcción de los mismos de manera errónea causando aburrimiento o desmotivación.

Con los jugadores de competición lo que ocurre es que tienen claro lo que quieren pero se equivocan en la construcción de la hoja de ruta, ya que la calibración de los tiempos y dificultades no están bien reflejadas, lo que hace imposible tener un feedback de información para replantear los entrenamientos de manera acertada.

Sin objetivos, es como estar en mitad del océano con un velero sin dirección alguna, el viento soplará en cualquier dirección y las velas sin orientación alguna te empujarán hacia donde lleve el viento y no hacia donde tú realmente quieres ir.

Es por ello que la tasa de abandono es tan alta en los jugadores principiantes, no llegan a ser constantes y no están dispuestos a pagar el precio para mejorar ya que la promesa es algo difuso en sus mentes y en sus corazones.

Siempre, lo primero que insisto a mis alumnos tanto de iniciación como de competición es que deben tener objetivos claros, les ayudo a realizar su primera materialización de su mente al papel. Me siento con ellos y les enseño cuales son los errores típicos a evitar en este proceso y cómo deben hacerlo si no quieren producir el efecto contrario, es decir, la desmotivación y el abandono, ya que los objetivos si no se construyen de la manera correcta pueden producir el efecto adverso para el que inicialmente fueron creados.

Es importante que entiendas que los objetivos bien creados son la semilla de la motivación, por lo que sin objetivos eres vulnerable a derrumbarte cuando vengan las dificultades. La motivación como su palabra lo dice es el motor que te mueve a la acción, es esa gasolina interna que te dará la energía motivacional para hacer lo que tienes que hacer.

Pero... ¿Es suficiente con estar motivado? Estar motivado es condición necesaria pero no suficiente ya que existen infinidad de casos de jugadores muy motivados que no pasan a la acción. Es como tener un coche lleno de gasolina y con un gran motor pero eres incapaz de arrancarlo, ¿de qué te sirve?

La construcción de la determinación es materializar la motivación que se construye dentro del jugador en acciones concretas. La determinación es pasar a la acción en sí misma.

Como ves, el entrenamiento mental es un proceso a largo plazo y sobretodo muy ordenado, existen pasos muy concretos que hay que ir realizando y casi podría decir que es toda una ciencia, ya que no vale con plantear objetivos a lo loco, ya que puede ser desastroso para el jugador, lo ideal es tener la información correcta y estar asesorado por un profesional para ir dando los pasos correctos en el momento indicado.

Es importante que incluyas también en tu entrenamiento mental en el tenis las técnicas probadas que te permitan regular tus niveles de activación físico y mental así como escoger las adecuadas para ti ya que no todas valen para todo el mundo. Esto es extremadamente importante ya que existen jugadores que entran demasiado nerviosos a un partido y ello afecta directamente sus músculos, produciendo un movimiento de golpeo con el brazo tenso y encogido disparando el porcentaje de errores durante el partido.

¿Conoces la famosa frase de no sé qué me pasó en ese partido, no soltaba el brazo, se me quedaban las bolas en la red y cuando decidía pegarle más fuerte se

me iban todas las bolas fuera?

Pues bien, esto muchas veces es producto de técnicas de regulación de los niveles de activación inexistentes o defectuosos siempre que no exista un problema técnico mayor detrás de dicho problema.

Por otro lado existen jugadores que entran demasiado relajados físicamente o que mentalmente tardan demasiado en entrar al partido. Esto demuestra que no saben activarse mentalmente durante la fase del peloteo y tampoco han entrenado el proceso de calibración de los tiempos en la activación pre partido y durante el comienzo del partido.

Quiero que veas la siguiente gráfica que muestra exactamente lo que quiero decir:

GRAFICA DE CAMPANA DE GAUS DE ACTIVACIÓN



Autor imagen: Wikitenis

Como ves lo importante es mantenerte en la zona optima (verde), es decir no estar ni demasiado tenso o estresado ni demasiado relajado, para trabajar

sobre dicho problema invertimos la formula y si estás demasiado relajado tienes que hacer uso de todas tus técnicas de activación que te aporten energía que has venido practicando en tu entrenamiento mental en pista de tenis, pero si por el contrario tu problema es que estas demasiado activado lo que te recomiendo es hacer uso de técnicas de relajación.

El llamado de atención aquí es para que practiques los ejercicios de activación junto con la calibración temporal, ya que si duras demasiado tiempo relajándote, corres el riesgo de entrar en pista excesivamente relajado y no reaccionar a tiempo a golpear la bola.

Dominar los niveles de activación y relajación es una habilidad que hay que cultivar, entrenarlo todas las semanas durante tus entrenamientos y antes del torneo para que ese día del partido sepas encontrar el punto óptimo para entrar a pista, mental y físicamente en excelentes condiciones.

Si puedes verlo, puedes hacerlo



By Carine06 (no real name given) [CC-BY-SA-2.0 (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.0>)],

La mente subconsciente está demostrado que no distingue entre un hecho real y un hecho imaginario, por ello es tan importante que sepas utilizar tu imaginación a tu favor.

Cuando imaginas, tu mente va construyendo las mismas redes neuronales que construye cuando realiza un evento real. Este fue uno de los descubrimientos más importantes de la última década en la neurociencia. Este solo descubrimiento tiene unas implicaciones y un alcance sin precedentes, ya que si aprendes a recrear en tu mente lo que deseas lograr, construirás con mayor rapidez y efectividad toda la red neuronal necesaria para que ese golpe salga tal y como quieres al entrenarlo en pista.

Personalmente soy un apasionado del trabajo mental y del funcionamiento de la mente subconsciente, pero siempre recuerdo a mis alumnos que esto es una herramienta de apoyo al entrenamiento en pista. A mi parecer la combinación perfecta se da cuando trabajamos en el mundo real y en el imaginario con un mismo objetivo.

Esta afirmación de si puedes verlo, puedes hacerlo tiene su explicación en que el cerebro cuando ve algo claro está programado para buscar todos los caminos posibles para que puedas llegar allí. Por otro lado, una repetición constante de visualizar lo que quieres lograr, hará muy familiar a tu mente subconsciente lo que deseas conseguir por lo que no lo verá como algo imposible, eliminando así las limitaciones autoimpuestas. Ver mentalmente algo es requisito indispensable para construir la creencia en ti mismo, potenciar la confianza propia, pasar a la determinación de salir a ello y ser constante hasta lograrlo.

EL ENTRENAMIENTO MENTAL CONVERTIDO EN RUTINAS MENTALES



By Christopher JohnsonAsdalol at it.wikipedia [CC-BY-SA-2.0
(<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.0>)], from Wikimedia Commons

Como en todo proceso de aprendizaje debes asimilar conceptos y ponerlos en práctica en tus entrenamientos para ir adoptando y desechando unos y otros ejercicios. A medida que el entrenamiento mental en el tenis va avanzando y el jugador se va familiarizando con conceptos y los aplica en los entrenamientos, es cuando se debe construir el puente mental, es el gran salto de conectar la mente consciente con la subconsciente para prepararla para los períodos de torneos donde el tiempo es limitado y la presión es alta.

Este salto mental se logra convirtiendo todo lo que ya debiste haber aprendido primero de manera consciente en el entrenamiento mental en el tenis, el cual profundizo en mi curso online “Entrenamiento Mental En El Tenis” y empaquetar todo este conocimiento que son los fundamentos de la fortaleza mental del tenista para convertirlos en formato de rutinas mentales y así lograr usarlas exitosamente durante periodos de torneos y en momentos puntuales del partido, estas rutinas mentales en el tenis que te enseñé en la segunda fase del entrenamiento mental del segundo curso online que he llamado “Rutinas Mentales En El Tenis” son creadas para que disparen exactamente esa neurona primaria que desencadenará toda la secuencia neuronal que produce el comportamiento deseado del jugador, insertar las creencias y producir sensaciones positivas antes, durante y después de los partidos. En esta segunda macro fase del entrenamiento mental convertido en rutinas el objetivo es aprovechar al máximo el potencial de la mente subconsciente, la cual como bien sabes es cientos de veces más rápida que la consciente, no te juzga y no conoce de límites.

Recuerda lo siguiente: En los partidos NO tendrás tiempo de sacar tus apuntes de tu entrenamiento mental y ver lo que debes hacer en cada situación, por ello, es importante que primero entrenes los fundamentos de la fortaleza mental del jugador, que es la primera macro fase, donde te iré mostrando toda la hoja de ruta, trabajar con contigo los ejercicios y enseñándote su aplicación práctica en la pista de tenis para que después de meses de entrenamiento consciente, puedas seleccionar cuales son los que mejor resultado te están arrojando para así pasar a un nivel superior del entrenamiento mental en el tenis, este nivel más avanzado es la construcción y aplicación de tus propias rutinas mentales en el tenis.



By Brianna (originally posted to Flickr as Maria Sharapova) [CC-BY-SA-2.0 (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.0>)], via Wikimedia Commons

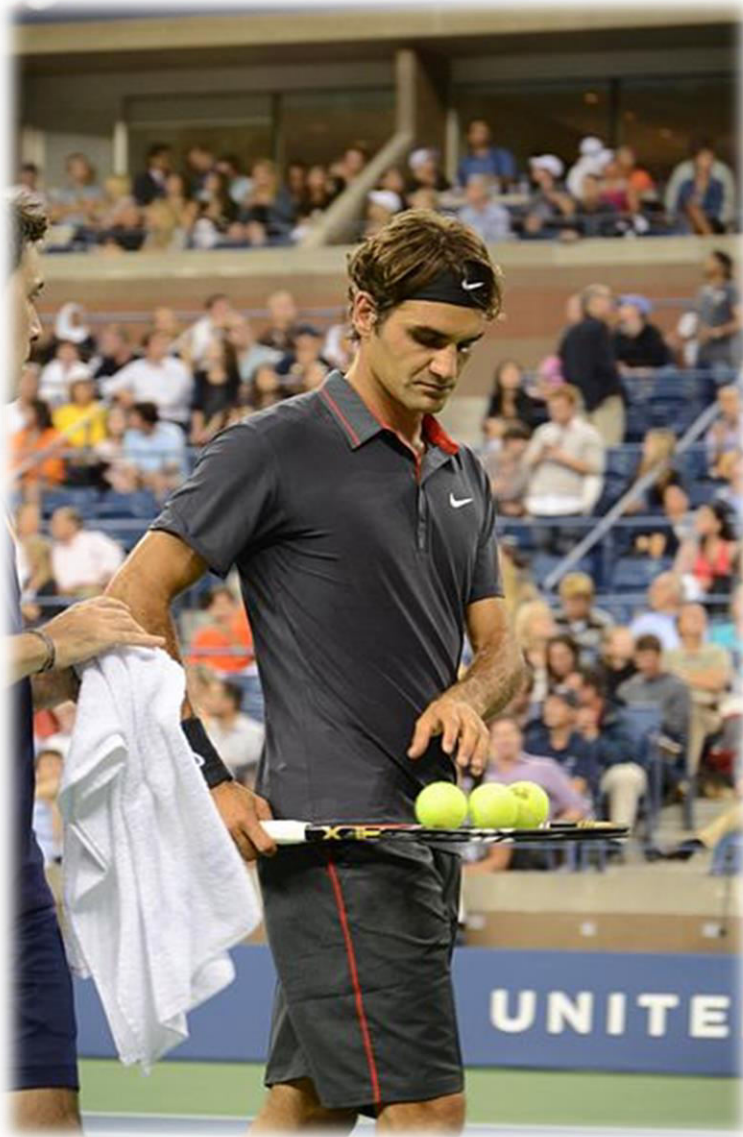
La idea de esta segunda fase del entrenamiento mental es que el mayor peso del entrenamiento se centre como te mencione anteriormente en la mente subconsciente, ya que estamos preparando al jugador para que pueda usar efectivamente sus recursos mentales en períodos donde la presión es alta como lo son los partidos en los torneos. Como ya habrás podido comprobar, cuando la

presión es alta y se está desentrenado mentalmente, la mente suele nublarse, haciendo difícil acertar en los recursos mentales que debes aplicar. Es por ello que esta segunda macro fase, como la llamo yo del entrenamiento mental es la preparación definitiva para la competición en torneos gracias a las rutinas mentales en el tenis.

Así como cuando aprendiste la técnica del tenis como las empuñaduras correctas y los diferentes tipos de golpes ibas paso a paso y en orden, también ocurre lo mismo con el entrenamiento mental en el tenis, no podremos empaquetar e insertar en la mente subconsciente del jugador rutinas mentales si primero no se han creado los fundamentos y tampoco si no se han probado conscientemente cuales ejercicios dan un mejor resultado para ese jugador en específico.

Es por ello que he dividido mi programa de entrenamiento mental para jugadores en dos macro fases, la primera es “El Programa de Entrenamiento Mental en el Tenis” en donde se crean los cimientos del rascacielos mental que se piensa construir, este programa cuenta con un peso importante del trabajo sobre la mente consciente junto con sus ejercicios prácticos aplicables en los entrenamientos tanto fuera de la pista de tenis como dentro. La segunda macro fase llamada “Rutinas Mentales en el Tenis” es donde se utiliza todo lo aprendido en la primera macro fase con el objetivo de ver como lo empaquetas en forma de rutinas mentales para lograr insertarlo en tu mente subconsciente de manera efectiva y que sea esta parte inconsciente de tu mente la que responda en períodos de estrés alto y poco tiempo de reacción como lo son los partidos en los torneos, todo este proceso lo delimito a su vez en rutinas mentales antes del partido, durante el partido y después del partido las cuales trabajan sobre la mente subconsciente pero con objetivos temporales muy concretos en los períodos de torneos.

Los jugadores profesionales utilizan las rutinas mentales para conectar determinados comportamientos que realizan en pista con habilidades mentales que quieren que se manifiesten en un momento dado durante el partido. Todo esto es un proceso que se realiza de manera consciente pero que mental y físicamente se manifiesta de manera inconsciente.



By Edwin Martinez from The Bronx (US Open 2011 Opening Day 287) [CC-BY-2.0 (<http://creativecommons.org/licenses/by/2.0>)], via Wikimedia Commons

Para que te hagas una idea, una rutina mental en el saque podría trabajarse y crearse alrededor del simple hecho de botar la bola antes de sacar. Este bote de bola podría no significar nada para un jugador carente de rutinas mentales pero para otro sí podría producir un efecto intencionado, todo dependerá si lo ha entrenado y convertido en forma de rutina mental, si lo ha entrenado previamente pudiese ser la llave de su concentración y visualización antes del punto. Trabajando previamente con el jugador y realizando un examen de sus canales sensoriales, se puede decidir qué tipo de rutinas mentales son las más convenientes para él.

Con ejercicios de acondicionamiento mental y entrenamiento en pista realizando saques y sembrando dicho acondicionamiento en su mente, se logra que el jugador en un partido entre rápidamente en el estado mental deseado gracias a un factor externo que previamente habíamos insertado y programado para ser activado con un comportamiento rutinario.



Autor imagen: Gavin Zau

Tal vez habrás visto a muchos jugadores que tienen las mal llamadas por los espectadores “manías en los partidos” pues muchas de esas manías son conductas repetitivas que van asociadas a un acondicionamiento mental, son una serie de comportamientos que fueron creados en su día con el objetivo de aumentar el rendimiento del jugador gracias a un desempeño mental más eficiente, estas son las llamadas rutinas mentales en el tenis, desconocidas para la mayoría de los jugadores aficionados pero abrazadas por los jugadores del más alto nivel del circuito profesional, estas rutinas mentales son creadas para ser utilizadas antes del partido, durante el partido y después del partido.

Muchos jugadores de competición se quedan sorprendidos cuando les pregunto cuáles son sus rutinas mentales después del partido, ya que es lógico que un jugador de competición tenga ya creadas sus propias rutinas mentales PRE partido que le ayuden a entrar al partido en el estado físico y mental óptimo y de esta manera su desempeño en ese partido este en lo más alto de la curva. También es más común las rutinas mentales durante el partido en jugadores del más alto nivel profesional, las vemos día a día como los jugadores del circuito en los cambios de lado o en momentos clave realizan ciertas conductas que no sabemos muy bien qué significan pero para ese jugador tiene una razón de ser y tendrán un impacto en su desempeño durante ese partido. Una vez que el partido acaba es cuando intervienen las rutinas mentales post partido, aquellas que te permitirán prepararte mejor para el próximo partido o torneo independientemente de si has ganado o has perdido ya que siempre habrá un siguiente partido.

Todos como jugadores pasamos a lo largo del día y durante los días de la semana por ciclos, esto lo que quiere decir es que hay días donde el desempeño como jugador es mayor y otros menor. ¿Te ha pasado como jugador que un día juegas fenomenal y otro fatal? La idea de las rutinas mentales es que esos ciclos no suban y bajen bruscamente y mantener al jugador durante el mayor tiempo posible en la parte alta del ciclo.

A diferencia de lo que muchos creen, las rutinas mentales no solo están destinadas a tener una influencia en la fortaleza mental del jugador sino que engloban todos los demás pilares como lo es principalmente el pilar físico, el técnico y el táctico, incluso tiene una influencia directa en la alimentación del jugador.

Realmente las rutinas mentales en el tenis tienen como centro de operaciones el cerebro y es desde allí de donde se dan las órdenes para que el cuerpo responda de la forma que queremos.

El entrenamiento mental lo que hace es que esa conexión mente - cuerpo y viceversa fluya con mayor efectividad y control. Es necesario esto ya que el control mental es inútil forzando tu mente en un partido ya que mientras más la fuerces peor será la respuesta mental que conseguirás, la idea es que respondas de manera subconsciente gracias a activadores conscientes que son las rutinas mentales, esta es una forma de tener control sin forzar tu mente, optimizando tu desempeño y logrando tu objetivo final que es jugar al 100% de tu potencial tanto físico como mental, logrando más adelante un impacto real también en tu juego táctico y en tus golpes...todo producto de tu optimización mental.

EPÍLOGO



By Justin Smith [CC-BY-SA-2.0 (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.0>)], via Wikimedia Commons

Espero que llegados a este punto, haya podido aportarte un visión más clara de lo que es el viaje mental del tenista y cómo tú puedes dar tus primeros pasos para entrenar tu mente como lo hacen los mejores jugadores de tenis del circuito, algo que solo un selecto grupo de tenistas de élite han incorporado a sus entrenamientos de tenis y les ha permitido desarrollar el 100% de su potencial.

Seguramente ya te has dado cuenta que si no incorporas el entrenamiento mental a tus sesiones de entrenamiento estarás en una clara desventaja con tus rivales y esta ausencia de entrenar tu mente ralentizará tu progreso y te hará más duro el camino para pagar el precio del sacrificio al no haber reprogramado tu mente con fórmulas ya probadas que utilizan los mejores jugadores de tenis el mundo y les funcionan.

Si quieres seguir profundizando en tu entrenamiento mental en el tenis te recomiendo visitar mi página web InnerTennis.com donde podrás ver videos, audios y artículos en texto que te ayudarán no solo en tu entrenamiento mental en el tenis sino también en tu entrenamiento técnico, táctico y físico, podrás realizarme consu<http://innertennis.com/ltas> en la sección de comentarios o leer en cada publicación las experiencias de otros jugadores y ver cómo ellos han implementado esos conocimientos en sus entrenamientos de tenis.

Quiero aprovechar antes de despedirme, de mandar un agradecimiento a WikiTennis.com por haber creado esta plataforma de conocimiento de tenis compartido donde nosotros los entrenadores de tenis podemos publicar nuestros artículos para que una audiencia gigantesca de miles de jugadores que visitan esa página alrededor del mundo puedan leerlos y compartirlos con sus amigos, algo que sería imposible de conseguir si solo publicase en mi página web que no tiene una audiencia tan grande, además de traerme nuevos alumnos que tal vez nunca me hubiesen conocido si no hubiese estado en WikiTennis.

Por otro lado WikiTennis.com me ha servido para mejorar como profesional ya que he leído infinidad de artículos de preparadores físicos de tenistas, nutricionistas deportivos, fisioterapeutas, noticias del tenis escritas por los propios periodistas especializados en tenis que allí han abierto su perfil para publicar la actualidad del tenis profesional, así como leer artículos de alguna tienda de tenis muy involucrada no solo con vender sino con educar a sus clientes y me han permitido

ver la utilidad del nuevo material de entrenamiento más novedoso para valorar mejor cual le puede venir bien a mis alumnos en sus entrenamientos.

Sin más, me despido de ti con la esperanza de que este pequeño libro te haya ayudado a ver el viaje mental que debes realizar si realmente quieres acelerar tu progreso como tenista, recuerda que me tienes a tu disposición en InnerTennis.com para ayudarte en lo que esté a mi alcance.

Se despide de ti.

Gabriel González

InnerTennis.com

Nota: El contenido de este eBook ha sido escrito por Gabriel González y cedido por InnerTennis.com gratuitamente para Wikitenis.com

Wikitenis ha editado el contenido y añadido las imágenes buscando cuidadosamente que dichas imágenes puedan ser usadas sin infringir derechos de uso o de autor y puedan ser utilizadas para el fin de este eBook. Hemos procurado dar protagonismo al autor de las fotografías para reconocer su trabajo y darle el mérito que se merece.

ANEXO GLOSARIO DE IMÁGENES:

IMAGEN DE PORTADA

Thumbnail



Descripción	Español: Del Potro emocionado tras ganar la medalla de bronce en los Juegos Olímpicos de Londres 2012.
Fecha	5 de agosto de 2012
Fuente	Resurgent del Potro beats Djokovic to win Olympic bronze at Wimbledon
Autor	Christopher Johnson

Licencia



Esta imagen fue publicada en Flickr por globalite en <http://flickr.com/photos/42774464@N03/7734712924>. La imagen fue revisada el 24 de abril de 2013 por el robot [FlickreviewR](#) y confirmó tener licencia bajo los términos de cc-by-sa-2.0.



Este archivo se encuentra bajo la licencia [Creative Commons Genérica de Atribución/Compartir-Igual 2.0](#).

Eres libre:

- **para compartir** – para copiar, distribuir y transmitir el trabajo
- **a remezclar** – para adaptar el trabajo

Bajo las siguientes condiciones:

- **atribución** – Debes atribuir el trabajo de la manera especificada por el autor o persona que lo haya licenciado (pero no de manera que sugiera que estas personas te respaldan o respaldan el uso que hagas del trabajo).
- **compartir similar** – En caso de alterar, transformar o ampliar este trabajo, deberá distribuir el trabajo resultante sólo bajo la misma licencia o una similar.

IMAGEN PÁGINA 3

Thumbnail



Descripción	The capsule of Apollo 15 descends under only two good parachutes.
Fecha	7 de agosto de 1971
Fuente	http://www.hq.nasa.gov/office/pao/History/alsj/a15/ap15-S71-42217HR.jpg
Autor	NASA

Licencia

Este archivo fue catalogado por Johnson Space Center de la [Administración Nacional de Aeronáutica y del Espacio \(NASA\)](#) de los Estados Unidos de América bajo el **identificador de foto:** ap15-S71-42217.



Este archivo es de **dominio público** porque fue creado por la **NASA**. Las políticas sobre copyright de la NASA estipulan que «el material de la NASA no está protegido con copyright **a menos que se indique lo contrario**». (Políticas sobre copyright de la NASA o Políticas sobre la utilización de imágenes del Jet Propulsion Laboratory).

IMAGEN PÁGINA 5

Thumbnail




Description	Rafael Nadal at the 2011 Australian Open
Date	26 January 2011
Source	originally posted to Flickr as IMG_6938_2
Author	Christopher Johnson (globalite)

Licencia



This image, originally posted to [Flickr](#), was reviewed on 6 April 2011 by the [administrator](#) or reviewer [matanya](#), who confirmed that it was available on Flickr under the stated license on that date.

CC SOME RIGHTS RESERVED This file is licensed under the [Creative Commons Attribution-Share Alike 2.0 Generic](#) license.



You are free:

- to share** – to copy, distribute and transmit the work
- to remix** – to adapt the work

Under the following conditions:

- attribution** – You must attribute the work in the manner specified by the author or licensor (but not in any way that suggests that they endorse you or your use of the work).
- share alike** – If you alter, transform, or build upon this work, you may distribute the resulting work only under the same or similar license to this one.


IMAGEN PAGINA 7

Thumbnail



Description	Ana Ivanovic of Serbia reacts after winning a point against Agnieszka Radwanska of Poland during the first round at the Porsche Tennis Grand Prix. Radwanska won the match 7.6(4), 6.4. April 27, 2010, Stuttgart.
Date	27 April 2010, 19:26
Source	Ana Ivanovic
Author	Henry Weidemann from Germany

Licencia

 This file is licensed under the [Creative Commons Attribution 2.0 Generic](#) license.

You are free:

- to share** – to copy, distribute and transmit the work
- to remix** – to adapt the work

Under the following conditions:

- attribution** – You must attribute the work in the manner specified by the author or licensor (but not in any way that suggests that they endorse you or your use of the work).


 This image was originally posted to Flickr by HWeidemannPhotography at <http://flickr.com/photos/30598066@N05/4559583393>. It was reviewed on 31 May 2010 by the [FlickreviewR](#) robot and was confirmed to be licensed under the terms of the cc-by-2.0.

IMAGEN PÁGINA 10

Thumbnail



Description	Fernando Gonzalez - 1/2 finale de Roland Garros 2009 - semi final - tennis french open
Date	5 de junio, 2009
Author	Yann Caradec

Licencia

Usted es libre para:

Compartir — copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato
Adaptar — remezclar, transformar y crear a partir del material
 Para cualquier propósito, incluso comercialmente

El licenciente no puede revocar estas libertades en tanto usted siga los términos de la licencia

Bajo los siguientes términos:

Atribución — Usted debe reconocer el **crédito de una obra de manera adecuada**, proporcionar un enlace a la licencia, e **indicar si se han realizado cambios**. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que tiene el apoyo del licenciente o lo recibe por el uso que hace.

CompartirIgual — Si usted mezcla, transforma o crea nuevo material a partir de esta obra, usted podrá distribuir su contribución siempre que utilice la misma licencia que la obra original.

No hay restricciones adicionales — Usted no puede aplicar términos legales ni medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros hacer cualquier uso permitido por la licencia.

IMAGEN PÁGINA 12

Thumbnail



Descripción	Novak Djokovic gets pumped up during his US Open match against Marin Cilic during the final set tie-breaker.
Fuente	http://www.flickr.com/photos/togasaki/2884621020/
Autor	John Togasaki

Licencia

Usted es libre para:

Compartir — copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato

Adaptar — remezclar, transformar y crear a partir del material

Para cualquier propósito, incluso comercialmente

El licenciante no puede revocar estas libertades en tanto usted siga los términos de la licencia

Bajo los siguientes términos:

Atribución — Usted debe reconocer el crédito de una obra de manera adecuada, proporcionar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios . Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que tiene el apoyo del licenciante o lo recibe por el uso que hace.

No hay restricciones adicionales — Usted no puede aplicar términos legales ni medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros hacer cualquier uso permitido por la licencia.


IMAGEN PAGINA 18



Thumbnail



Description	English: Novak Djokovic celebrates his 2011 Wimbledon semi-final win over Jo-Wilfried Tsonga. Victory meant that Djokovic successfully clinched the ATP World No. 1 ranking for the first time in his career. He also reached his first ever Wimbledon final, which he eventually won.
Date	1 July 2011
Source	http://www.flickr.com/photos/43555660@N00/5935139063/
Author	Carine06 (no real name given)
Other versions	Derivative works of this file: Grand Slam men's singles champions 2011.jpg

Licencia

 This file is licensed under the [Creative Commons Attribution-Share Alike 2.0](#) license.

You are free:

- to share** – to copy, distribute and transmit the work
- to remix** – to adapt the work

Under the following conditions:

- attribution** – You must attribute the work in the manner specified by the author or licensor (but not in any way that suggests that they endorse you or your use of the work).
- share alike** – If you alter, transform, or build upon this work, you may distribute the resulting work only under the same or similar license to this one.


 This image was originally posted to Flickr by Carine06 at <http://flickr.com/photos/43555660@N00/5935139063>. It was reviewed on 2011-10-04 17:24:00 by [FlickreviewR](#), who found it to be licensed under the terms of the cc-by-sa-2.0, which is compatible with the Commons. It is, however, not the same license as specified on upload, which was the cc-by-2.0, and it is unknown whether that license ever was valid.


IMAGEN PÁGINA 20

Thumbnail



Descripción	English: Rafael Nadal at 2011 Rakuten Japan Open Tennis Championships
	Italiano: Rafael Nadal al Rakuten Japan Open Tennis Championships 2011
	Fecha 9 october 2011 (4 de enero de 2012 (original upload date))
	Transferred from it.wikipedia ; transferred to Commons by User:Asdalol using CommonsHelper .
	Fuente (Original text : http://www.flickr.com/photos/globalite/6226636445/in/set-72157627831492366)
Autor	Christopher Johnson Original uploader was Asdalol at it.wikipedia
Permiso	CC-BY-SA-2.0.
(Reutilizando este archivo)	(Original text : <i>Cc-by-sa-2.0</i>)

Licencia



Este archivo se encuentra bajo la licencia [Creative Commons Genérica de Atribución/Compartir-Igual 2.0](#).

Eres libre:

- para compartir** – para copiar, distribuir y transmitir el trabajo
- a remezclar** – para adaptar el trabajo

Bajo las siguientes condiciones:

- atribución** – Debes atribuir el trabajo de la manera especificada por el autor o persona que lo haya licenciado (pero no de manera que sugiera que estas personas te respaldan o respaldan el uso que hagas del trabajo).
- compartir similar** – En caso de alterar, transformar o ampliar este trabajo, deberá distribuir el trabajo resultante sólo bajo la misma licencia o una similar.

IMAGEN PAGINA 22

Thumbnail



Description	Maria Sharapova at the 2007 Australian Open.
Date	18 January 2007, 19:11:46
Source	originally posted to Flickr as Maria Sharapova
Author	Brianna

Licencia



Permission (Reusing this file)	 <p>This image, which was originally posted to <i>Flickr.com</i> , was uploaded to Commons using Flickr upload bot on 20:48, 8 June 2008 (UTC) by TwoWings (talk). On that date it was licensed under the license below.</p>
	 <p>This file is licensed under the Creative Commons Attribution-Share Alike 2.0 Generic license.</p> <p>You are free:</p> <ul style="list-style-type: none"> to share – to copy, distribute and transmit the work to remix – to adapt the work <p>Under the following conditions:</p> <ul style="list-style-type: none"> attribution – You must attribute the work in the manner specified by the author or licensor (but not in any way that suggests that they endorse you or your use of the work). share alike – If you alter, transform, or build upon this work, you may distribute the resulting work only under the same or similar license to this one.

IMAGEN PAGINA 24

Thumbnail



Description	Roger Federer at the US Open 2011, 1st round
Date	29 August 2011, 22:25
Source	US Open 2011 Opening Day 287
Author	Edwin Martinez from The Bronx

Licencia



This file is licensed under the [Creative Commons Attribution 2.0 Generic](#) license.

You are free:

to share – to copy, distribute and transmit the work

to remix – to adapt the work

Under the following conditions:

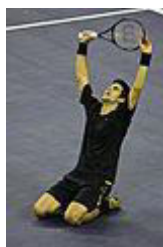
attribution – You must attribute the work in the manner specified by the author or licensor (but not in any way that suggests that they endorse you or your use of the work).



This image was originally posted to [Flickr](#) by Edwin Martinez1 at <http://flickr.com/photos/22705753@N06/6104930850>. It was reviewed on 13 September 2011 by the [FlickreviewR](#) robot and was confirmed to be licensed under the terms of the cc-by-2.0.

IMAGEN PÁGINA 25

Thumbnail



Description	Novak Djokovic during the 2008 Tennis Masters Cup final against Nikolay Davydenko
Date	16 November 2008, 17:56:04
Source	originally posted to Flickr as Champion
Author	Gavin Zau



Permission	 <p>This image, which was originally posted to <i>Flickr.com</i> , was uploaded to Commons using Flickr upload bot on 16:41, 18 November 2008 (UTC) by Oxford St. (talk). On that date it was licensed under the license below.</p>
(Reusing this file)	 <p>This file is licensed under the Creative Commons Attribution-Share Alike 2.0 Generic license.</p> <p>You are free:</p> <ul style="list-style-type: none"> to share – to copy, distribute and transmit the work to remix – to adapt the work <p>Under the following conditions:</p> <ul style="list-style-type: none"> attribution – You must attribute the work in the manner specified by the author or licensor (but not in any way that suggests that they endorse you or your use of the work). share alike – If you alter, transform, or build upon this work, you may distribute the resulting work only under the same





IMAGEN PÁGINA 28

Thumbnail



Description	Roger Federer against Guillermo García-López in the 2009 Wimbledon Championships second round
Date	24 June 2009, 17:10:37
Source	originally posted to Flickr as Roger Federer – Wimbledon 2009
Author	Justin Smith

Licencia

Permission	 <p>This image, which was originally posted to <i>Flickr.com</i> , was uploaded to Commons using Flickr upload bot on 01:30, 7 July 2009 (UTC) by Don Lope (talk). On that date it was licensed under the license below.</p>
(Reusing this file)	 <p>This file is licensed under the Creative Commons Attribution-Share Alike 2.0 Generic license.</p>
 	<p>You are free:</p> <ul style="list-style-type: none"> to share – to copy, distribute and transmit the work to remix – to adapt the work <p>Under the following conditions:</p> <ul style="list-style-type: none"> attribution – You must attribute the work in the manner specified by the author or licensor (but not in any way that suggests that they endorse you or your use of the work). share alike – If you alter, transform, or build upon this work, you may distribute the resulting work only under the same or similar license to this one.