

# CÓMO EVITAR LOS NERVIOS EN LOS PARTIDOS



5 ACCIONES A IMPLEMENTAR QUE TE AYUDARÁN  
EN TU PRÓXIMO PARTIDO DE TENIS

Gabriel González  
InnerTennis.com

# Índice

Introducción	—	01
Nivel Óptimo de Activación	—	03
Rutinas Mentales	—	07
Estar en el Aquí y el Ahora	—	10
Estar Preparado	—	15
Tener un Plan de Juego Claro	—	17
Conclusiones	—	18

# Introducción

Hola, soy Gabriel González, fundador de InnerTennis.com y creador de varios programas de entrenamiento mental para tenistas, y antes que nada quiero agradecerte por haberte interesado en este libro digital sobre cómo evitar los nervios en los partidos.

He creado este libro digital con un objetivo muy claro: Mostrarte de forma práctica cómo evitar los nervios en los partidos gracias a 5 acciones que puedes implementar ya mismo para que puedas empezar a conseguir pequeñas victorias sobre esos nervios que dañan tus golpes y limitan tu desempeño en los partidos.



Este libro digital será solo tu primer paso, ya que entrenar la fortaleza mental de un tenista requiere muchos más aspectos y profundidad en su entrenamiento, pero he pensado en que esté este libro digital vaya directo a que entiendas de manera clara la problemática de los nervios como jugador y ofrecerte acciones muy concretas que si las pones en práctica te van a ayudar a dominar mejor este problema.

Si eres de los jugadores que no entrenan su mente, este libro será un antes y un después en cómo ves tu entrenamiento de tenis y el enorme potencial que este tipo de entrenamiento tiene para potenciar tu juego, así como la ventaja que tendrás frente a tus rivales si ellos no están entrenando el pilar mental y tu sí.

Este libro además de ayudarte a dominar los nervios en los partidos, te ayudará a ver que la mente se puede entrenar al igual que entrenas tus golpes, tu táctica o tu condición física.

Es un entrenamiento que a mi me gusta hacerlo siempre que pueda lo más práctico y divertido posible en la pista de tenis, por ello los clinic presenciales que he realizado en escuelas de tenis incluso con jugadores adultos aficionados, si has asistido a alguno, habrás visto que todo es en la pista, goleando bolas, jugando puntos, pero todo con el objetivo de entrenar tu mente mientras corres, juegas y te la pasas bien.

Es un formato diferente en el que algunos clubs me llaman para ofrecer a sus alumnos cada cierto tiempo una experiencia de entrenamiento diferente y la verdad es que los alumnos quedan encantados al descubrir algo más del tenis que es apasionante y ahora saben como pueden incorporarlo a su entrenamiento.

Muchos jugadores de tenis se desempeñan bien en los entrenamientos cuando están relajados, pero sufren de nerviosismo cuando juegan un partido y en consecuencia su juego se ve afectado. La idea es cambiar eso.

Dominar el pilar mental del juego puede ser tan difícil como aprender los aspectos físicos, tácticos o técnicos para muchos jugadores. Por ello se necesita un entrenador que te guíe y te diga que pasos debes ir dando.

En este libro te comparto cinco acciones a implementar sobre cómo calmar los nervios, relajarte y así alcanzar tu máximo potencial al jugar un partido de tenis.

Antes de empezar, la primera cosa que debes aceptar sobre los nervios en el tenis es que son normales e inevitables. Los nervios son una parte inherente del juego. Todos lo sienten, incluso los mejores jugadores del mundo. No hay nada de malo en ti si te sientes nervioso en determinados momentos de un partido.

La estructura misma de un partido de tenis hace que los nervios sean inevitables. El sistema de puntuación crea repetidamente puntos de presión donde un jugador está a punto de ganarlo todo y el otro de perderlo todo.

Si estás en el punto de partido, no puedes evitar ser consciente de lo que está en juego. Ese conocimiento te hará sentir nervioso, al menos en cierta medida. A medida que el partido se ajusta, los nervios son más intensos. Esta es una reacción natural a una situación estresante. La diferencia es como lo gestiona cada jugador y su buena gestión está precedida de un entrenamiento mental previo con prácticas muy concretas a las cuales aquí verás solo la punta del "Iceberg" de todo lo que hay detrás, pero estoy seguro que te va a ayudar.

## El Nivel Óptimo de Activación

Cada jugador es diferente, pero en general, es importante entender esto que aplica para todos los jugadores: tu objetivo en la pista de tenis es estar siempre en el nivel óptimo de activación. Esto quiere decir que no debes estar ni demasiado relajado ni demasiado nervioso porque ambas situaciones afectarán tu desempeño

Si logras esto, lograrás una atención relajada donde físicamente te encuentras relajado pero activado a la vez para que mentalmente estés enfocado.

Físicamente relajado en su justa medida para que puedas golpear tus golpes de manera natural, ya que si estás demasiado tenso, arruinarás tus golpes. Con unos niveles de activación óptimos para que tu velocidad de reacción no se vea afectada. Mentalmente enfocado para que puedas concentrarte en el trabajo que tienes entre manos. Si estás demasiado distraído o tienes falta de concentración cometerás errores innecesarios. Como ves es un equilibrio que es un arte mantener.

Puede ser útil pensar en este estado de mente y cuerpo como un "lugar" al cual debes volver al comienzo de cada punto en un juego, no importa lo que haya sucedido anteriormente.

Para hacerlo, es posible que tengas que entrenar conscientemente a tu mente al principio, hasta que el proceso se vuelva algo natural. Es el mismo que cuando aprendiste un golpe, al principio tenias que pensar en ello y ahora te sale solo.

Para que se entienda mejor lo que quiero transmitir, lo haré con una representación gráfica utilizando la conocida campana de Gauss.



La campana de Gauss es una representación gráfica que muestra la distribución normal de una variable.

En el caso del tenista, la variable en cuestión es el estado de ánimo o nivel de activación. El centro de la campana representa el estado de ánimo ideal, donde el deportista se encuentra en un equilibrio entre la relajación y el estrés.

Cuando un tenista se encuentra demasiado relajado, a la izquierda de la campana, es probable que cometa errores no forzados e innecesarios debido a una falta de activación física, baja concentración y baja motivación. Por otro lado, cuando ese tenista se encuentra demasiado estresado o tenso, a la derecha de la campana, también es probable que cometa errores debido a una sobrecarga de tensión y una falta de fluidez en su juego.

Para mantenerte en el centro de la campana y optimizar tu juego, puedes seguir los siguientes consejos:

- 1. Practicar técnicas de relajación:** la respiración profunda, la meditación y el yoga son algunas técnicas que pueden ayudarte a dominar el arte de reducir el estrés y la tensión a voluntad propia y esto aplicarlo en la pista de tenis posteriormente.
- 2. Saltar o Correr:** es muy efectivo cuando para ambas situaciones, tanto si estás demasiado relajado como un poco nervioso. Lo bueno de esta técnica es que te posiciona en el centro rápidamente.
- 3. Visualizar:** visualizar el juego deseado antes del partido puede ayudarte a prepararte mentalmente y aumentar tu confianza.
- 4. Establecer metas:** establecer metas a corto y largo plazo puede ayudarte a tener una hoja de ruta clara y ello te dará más confianza propia y disminuirán los nervios.
- 4. Aceptar la incertidumbre:** aceptar que el juego no siempre se desarrolla como se espera y aprender a adaptarse a los cambios es esencial para no caer en los nervios del partido que finalmente te generan tensión y afectan tus golpes, velocidad de reacción y claridad en tu pensamiento táctico.



Algunos tenistas han dado declaraciones sobre cómo se activan si están demasiado relajados que te pueden ser de utilidad para aplicar ya mismo y así empezar a lograr tus pequeñas victorias para dominar el miedo en los partidos.

Por ejemplo a Rafa Nadal le vemos saltar antes del partido y dar una carrera en el momento del sorteo, esto tiene dos motivos, el primero activarse físicamente le ayudará moverse hacia el centro de la campana de Gauss tanto si está demasiado relajado o si es el caso contrario que está demasiado nervioso antes del partido. Esta dinámica le ayuda a posicionarse en ese estado de ánimo ideal y a la vez le ayuda a intimidar al rival.

Otra técnica que te propongo y que Nadal ha comentado públicamente al igual que muchos otros jugadores ATP, es que utilizan su respiración entre puntos para regular esos niveles de activación.

Por ejemplo, Roger Federer ha dicho que para mantenerse enfocado en el juego, se centra en su técnica y en la táctica del partido, en lugar de preocuparse por el resultado final. Esta es una forma de usar la concentración para disminuir los nervios. Por eso en mi programa de entrenamiento mental en el tenis dedico un módulo solo a la concentración, ya que tiene diferentes aplicaciones.



En resumen, el estado de ánimo ideal del tenista se encuentra en el centro de la campana de Gauss, donde no estás ni demasiado relajado ni demasiado estresado o tenso.

Para mantenerte en este equilibrio y optimizar tu juego al máximo, puedes practicar técnicas de relajación y activación física. Es importante también recordar que cada tenista es diferente y lo que funciona para uno puede no funcionar para otro, por lo que es importante encontrar las técnicas y estrategias que mejor se adapten a cada uno individualmente.

Por ello en mi [programa de entrenamiento mental en el tenis](#) se va profundizando en todo el proceso desde el principio, ya que tal vez no sea la activación o relajación lo que necesitas sino que está fallando otro aspecto importante que debes saber identificar y trabajarlo para lograr el estado deseado.

Te invito a que en tu próximo partido cuando estés un poco nervioso según sea el caso, pruebes estas técnicas y vayas viendo el resultado que consigues y así conocerte más a ti mismo como jugador.

Como ves, el estado de ánimo ideal o activación del tenista es esencial para rendir al máximo nivel y evitar así errores no forzados e innecesarios. Practicando técnicas de relajación, activación, visualización, establecimiento de metas y aceptando la incertidumbre, puedes mantenerte en el centro de la campana de Gauss y así optimizar tu juego.

Como ves es un entrenamiento mental que hay de fondo y solo se ve cuando el jugador logra mantener su nivel de tenis a pesar de la presión y los nervios del partido, pero esto no se logra porque el tenista es así, se logra porque lo ha entrenado al igual que ha entrenado sus golpes o la condición física. Esto es lo que todos los tenistas aficionados deben entender acerca de los tenistas profesionales.

## Rutinas Mentales

Las rutinas o también conocidas como rituales pueden ser útiles para restablecer tu mente y ralentizarte para que no te apresures, lo cual es una consecuencia común de los nervios. Con ritual, no me refiero en este caso a algo religioso o supersticioso, sino a adoptar una pequeña rutina para restaurar tu equilibrio mental. Es por eso que yo me inclino por llamarle rutinas para no crear confusión.

Por ejemplo, cuando eres tú quien saca, como jugador tienes una gran oportunidad de recuperar tu equilibrio y enfoque; después de todo, el que le toca sacar es quien controla el juego ya que nada sucede hasta que este golpea la bola. Puede ser un gesto como ajustarse la ropa, acomodar el pelo, respirar profundamente, tomarse un momento antes de servir. Cualquier cosa que te ayude a concentrarte y dejar de lado distracciones. Es importante elegir una rutina o ritual que funcione para ti y practicarlo con regularidad en tus entrenamientos para que sea fácil de adoptar en tus partidos.

Un jugador nervioso a menudo se apresura en su saque antes de estar tranquilo, o se lanza al siguiente punto todavía pensando en el punto anterior que jugó. Por lo tanto, a menudo es una buena idea desarrollar tu propia rutina mental antes de servir. Algo tan sencillo como botar la bola al suelo tres veces puede ser suficiente. Cualquier cosa que te haga ralentizarte y restablecer tu estado mental va a ser beneficioso.

A medida que te vayas formando en tu entrenamiento mental en el futuro, verás que las rutinas mentales son un mundo y tienen muchas utilidades prácticas, incluso se crean rutinas antes del partido, durante el partido y después del partido, pero ahora con saber esto sobre las rutinas es una primera toma de contacto, que sepas que existen y lo que pueden significar para potenciar tu juego en los partidos en el futuro es suficiente. Por eso todos los jugadores ATP las entrenan y aplican en todo momento.



Es importante asegurar que esa rutina mental sea algo que te haga sentir cómodo o cómoda y no interrumpir o distraer al oponente. También es recomendable que sea algo breve y no tomar demasiado tiempo, para no interferir con el ritmo del juego.

A menudo, tienes que hacer algo conscientemente cuando estás aprendiendo, pero luego el proceso se vuelve subconsciente. En las rutinas mentales pasa lo mismo por ello es recomendable crear tus rutinas y practicarlas siempre en los entrenamientos antes de llevarlas al partido.

En mi programa Rutinas Mentales en el Tenis te enseñé como se hace todo esto paso a paso pero te recomiendo ir en orden y empezar por las bases, hacer primero [el programa de entrenamiento mental en el tenis](#) que son los fundamentos básicos de cómo se entrena la mente del tenista con ejercicios a aplicar y luego si te apuntas al siguiente programa que es más avanzado, el que he llamado Rutinas Mentales en el Tenis.

### Programa de Entrenamiento Mental en el Tenis



### Factores Neurocientíficos que avalan las Rutinas Mentales

Los rituales o rutinas mentales te pueden ayudar a calmar los nervios debido a varios factores Neurocientíficos:

**Primero**, las rutinas proporcionan una sensación de predictibilidad y control. Cuando las personas saben lo que esperar en una situación, es menos probable que se sientan ansiosas o inciertas. Además, el hecho de tener una rutina o ritual que seguir, les da un sentimiento de control sobre la situación.

**Segundo**, las rutinas pueden ayudar a reducir el estrés activando el sistema parasimpático, que es responsable de la relajación y la recuperación del cuerpo. Por ejemplo, la práctica de una respiración correcta en la pista de tenis, puede ayudar a reducir los niveles de cortisol, uno de los principales hormonas del estrés.

**Tercero**, las rutinas pueden ayudar a aumentar la confianza y la motivación. El realizar una acción específica antes de un evento, como un partido de tenis, puede ayudar a aumentar la confianza y motivación de una persona.

**Cuarto**, las rutinas pueden ayudar a desencadenar respuestas condicionadas en el cerebro. Estos rituales pueden actuar como un estímulo condicionado para el cerebro, lo que ayuda a prepararlo para un evento específico.

En resumen, los rituales o rutinas pueden ayudar a calmar los nervios debido a la sensación de predictibilidad y control, la activación del sistema parasimpático, el aumento de la confianza y la motivación y el desencadenamiento de respuestas condicionadas en el cerebro.



## Estar en el Aquí y el Ahora

Cuando están sucediendo los puntos en el partido, necesitas estar enfocado en lo que está sucediendo en la pista de tenis en este momento y tal vez anticipar lo que podría suceder en los próximos segundos.

Si todavía estás pensando en lo que sucedió en el último punto, juego o set, no estás enfocado en lo que está sucediendo en "el ahora". Si estás pensando en lo que podría o no suceder en el futuro, nuevamente, no estás enfocado correctamente. Si estás pensando en cosas que están sucediendo fuera de la cancha, entonces no estás enfocado en "el aquí."

Por todo ello es que me gusta llamarlo, el estar enfocado en el aquí y el ahora, porque "el aquí" se refiere a que tu enfoque solo se centra en lo que sucede en el partido no fuera de él, y "el ahora" en el espacio temporal en el que está tu mente, es decir, que no estés pensando en lo que pasó o en lo que podría pasar en el futuro. Debes solo enfocarte en el momento presente para minimizar los nervios del partido, esto es clave y es lo que hace Roger Federer para minimizar los nervios y que te comenté al principio del libro.

La única forma en que se permite pensar en el futuro es si estás visualizando sobre como quieres hacerlo y solo se permite pensar en el pasado si estás extrayendo aprendizaje para hacerlo mejor el siguiente punto, de resto es "el ahora" lo mas importante y no moverte de allí.

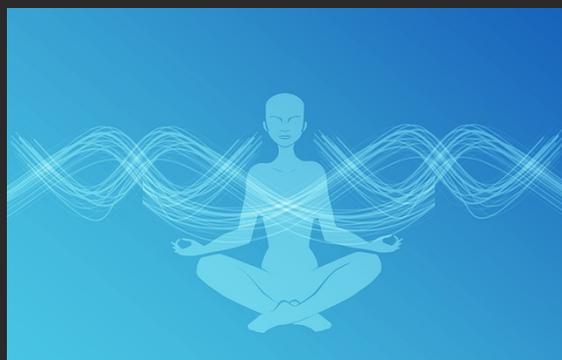


Este proceso de estar en el momento presente se conoce popularmente como Mindfulness, y es importante para entrenarte en mantener el enfoque y no caer en la distracción o en el pensamiento rumiante de eventos pasados o futuros. Puedes entrenar tus habilidades mentales mediante ejercicios de meditación o práctica consciente en casa para que luego te sea más fácil hacerlo en la pista de tenis y luego en el partido.

Yo te recomiendo integrarlo a tu vida diaria de ahora en adelante y no solo por ser un mejor tenista sino porque mejorará tu calidad de vida y tu claridad mental. Recuerda que lo que ha pasado ya ha pasado, lo que será será, por ello, entre cada punto necesitas volver a tu "lugar de enfoque relajado".

Si pierdes el enfoque, utiliza el espacio entre los puntos para recuperar tu equilibrio mental. Puedes usar los tiempos de descanso más largos entre los cambios de lado o entre sets, para ajustar tu estrategia general.

Es importante entrenar la capacidad de volver al presente después de perder el enfoque y no caer en una espiral de pensamientos negativos. Entrenar técnicas de respiración y meditación te pueden ayudar a lograr esto como te mencioné anteriormente.



En general, es importante tener en cuenta que controlar los nervios y mejorar el rendimiento mental en el tenis toma tiempo y práctica. No es algo que se logra de la noche a la mañana. A través de la práctica constante y la implementación de estrategias eficaces, puedes mejorar tu rendimiento mental y alcanzar tu máximo potencial en tu juego.

Si te pones muy nervioso o nerviosa antes de jugar un partido, funciona muy bien apuntarte a jugar más partidos con frecuencia ya que eso te ayudará a bajar esos nervios.

Cuanto más regularmente juegues, más se convertirán en parte de tu vida diaria y menos nervioso tenderás a estar. La repetición y la familiaridad son fundamentales para superar los nervios.

Además, jugar con regularidad te permite desarrollar tus habilidades, confianza en ti mismo y aumenta tu capacidad para manejar situaciones de presión. Es importante ajustar la frecuencia y el nivel de competencia para adaptarse a tu nivel y objetivos como jugador.

Los nervios del jugador que no juega muchos partidos es normal pero si vas practicando estos consejos y además juegas mas partidos de manera frecuente, verás como los nervios van desapareciendo. Aplicando ambos consejos estoy seguro conseguirás tus pequeños logros en dominar los nervios en los partidos.



### Factores Neurocientíficos que avalan el estar en el aquí y el ahora

Mantener la mente en el presente, también conocido como "mindfulness" que en nuestro caso lo aplicamos con los tenistas, primero fuera de pista, y después en ella, puede ayudar a disminuir los nervios debido a varios factores neurocientíficos que me gustaría aclarar.

**Primero**, estar en el presente ayuda a reducir la actividad en la corteza prefrontal lateral (PFC), una región del cerebro que se activa durante el procesamiento de pensamientos negativos y las preocupaciones. Al reducir la actividad en esta región del cerebro, se disminuyen los pensamientos negativos y las preocupaciones, lo que puede ayudar a reducir el estrés y la ansiedad.

**Segundo**, el mindfulness puede ayudar a mejorar la conexión entre la corteza prefrontal medial (MPFC) y la amígdala, una región del cerebro que se activa durante el procesamiento emocional. La mejora de esta conexión puede ayudar a disminuir la reactividad emocional, lo que puede ayudar a reducir los nervios.

**Tercero**, el mindfulness puede ayudar a aumentar la actividad en la corteza cingulada anterior, una región del cerebro que ayuda a regular las emociones. Al aumentar la actividad en esta región del cerebro, se puede mejorar la capacidad para regular las emociones, lo que puede ayudar a reducir los nervios.

**Cuarto**, el mindfulness también puede ayudar a mejorar la comunicación entre las diferentes áreas del cerebro, lo que puede ayudar a mejorar la capacidad para procesar la información y tomar decisiones. Esto nos ayudará mas adelante para mejorar el juego táctico del jugador. Ya empiezas a ver como en InnerTenis usamos el pilar mental para potenciar el pilar táctico en este caso pero también el técnico y el físico. Es un acelerador del progreso del jugador.

Como ves todo se interrelaciona, por eso en InnerTenis nos enfocamos en crear lo que llamamos un "InnerPlayer", un jugador que desde el principio va desarrollando su pilar técnico, táctico y físico pero siempre con un soporte mental detrás que potencie todos los demás pilares y por eso no nos gusta esperar y nos parece una perdida de potencial, el esperar que el jugador ya compita en alto nivel para entrenar su mente.

Incluso en niños pequeños se puede entrenar su mente en base a juegos en la misma pista de tenis y así ayudaremos a formar personas que en un futuro sabrán concentrarse mejor y mas rápidamente, tener mas confianza propia, crear metas para todo en su vida y sabrán como visualizar lo que quieren logran con las implicaciones que ello esta demostrado que tiene.



En resumen y para no irme por las ramas, el mantener tu mente en el presente, puede ayudarte a disminuir tus nervios debido a la reducción de la actividad en la corteza prefrontal lateral, la mejora de la conexión entre la corteza prefrontal medial y la amígdala, el aumento de la actividad en la corteza cingulada anterior y la mejora de la comunicación entre diferentes áreas del cerebro.

Todo esto a mi me parece importante y me gusta explicarlo así a los tenistas, ya que yo también soy tenista y somos personas muy prácticas que necesitamos consejos y herramientas que funcionen de verdad de cara al partido.

La idea es que en un primer contacto, el jugador vea que esto está validado por neurocientíficos y se han hecho infinidad de estudios y pruebas al respecto, eso les motiva para dar el paso siguiente que es ponerse a ello con la mentalidad correcta.

Recuerda que el tenista que no ha entrenado su mente, lleva tal vez toda su vida entrenando sus golpes, su físico y su táctica pero su mente no la había entrenado porque no sabía por donde empezar, o tal vez no le daba la importancia que realmente tiene el pilar mental en el resultado del desempeño en los partidos.

Ahora que empieza a formarse y logra ver lo que antes no veía al ver a los jugadores ATP y ahora sí se da cuenta de las rutinas mentales que realizan y del entrenamiento mental que hay detrás de cada jugador, algo que para el espectador promedio es imposible de ver al ver a sus jugadores favoritos, solo ven un juego espectacular pero no logran ver el juego invisible que hay detrás, el juego mental.

A partir de ahora te invito a ver los partidos de tus jugadores favoritos y observar todos estos detalles y te aseguro que vas a disfrutar mucho más. Verás que lo que veías antes era tan solo la punta del "Iceberg" y lo más bonito del tenis y lo que inclina la balanza hacia un lado u otro cuando el nivel está tan igualado es cuán entrenado mentalmente está ese jugador.

## Estar Preparado

Asegúrate de haber reunido todo lo que necesitas con anticipación al partido. Descubrir de repente durante el partido que te falta algo que necesitas puede desestabilizarte y socavar tu enfoque.

Es importante hacer una lista de todo lo que necesitas antes de un partido o torneo, esto incluye tus raquetas, ropa, agua, toallas, etc. También es recomendable que lleves algo para comer como puede ser fruta, especialmente si el partido es largo, para evitar bajadas de energía.

Además, es importante tener en cuenta cualquier detalle específico relacionado al partido, como la hora de inicio, la ubicación del lugar, el clima, etc. Prepararte con anticipación te ayudará a sentirte más seguro y menos nervioso antes del partido.



### Factores Neurocientíficos que avalan el estar preparado

La preparación con antelación puede ayudar a reducir los nervios antes de un partido de tenis debido a varios factores neurocientíficos.

**Primero**, preparar con antelación ayuda a reducir la incertidumbre y la ansiedad relacionadas con el futuro. Cuando una persona se siente incierta sobre lo que sucederá en el futuro, es más probable que se sienta ansiosa. Sin embargo, cuando una persona se siente segura de lo que sucederá, es menos probable que se sienta ansiosa.

**Segundo**, preparar con antelación ayuda a reducir la carga cognitiva. Cuando una persona está preocupada por recordar todo lo que necesita para un partido, es probable que se distraiga de lo que es importante. Sin embargo, cuando una persona se siente segura de que tiene todo lo que necesita, es menos probable que se distraiga.

**Tercero**, preparar con antelación ayuda a activar el sistema límbico, que es responsable de la motivación y la emoción. Cuando una persona se siente motivada y emocionada, es menos probable que se sienta ansiosa.

**Cuarto**, preparar con antelación ayuda a reducir la actividad en la amígdala, una región del cerebro que se activa durante el procesamiento emocional. Al reducir la actividad en esta región del cerebro, se pueden reducir las emociones negativas, como la ansiedad.

Por otro lado, hacer todo con prisas y olvidar algo importante, puede aumentar los nervios y desenfocar de lo importante debido a la sensación de incertidumbre, el aumento de la carga cognitiva, la falta de motivación y la activación de la amígdala.

En resumen, preparar con antelación todo lo que se necesita para un partido de tenis puede ayudar a reducir los nervios al reducir la incertidumbre, la carga cognitiva, activar el sistema límbico y reducir la actividad en la amígdala. Hacerlo todo con prisa y olvidar algo importante puede aumentar los nervios y desenfocar de lo importante debido a la sensación de incertidumbre, el aumento de la carga cognitiva, la falta de motivación y la activación de la amígdala.

## Tener un Plan de Juego Claro

Tener un plan de juego claro antes del partido y durante el partido puede ayudarte a disminuir los nervios de varias maneras:

**Te proporciona un sentido de control:** Al tener un plan de juego claro, te sientes más seguro y en control de tu juego en lugar de sentirte impotente ante los nervios.

**Te ayuda a enfocarte:** El hecho de tener un plan de juego claro te ayuda a concentrarte en lo que debes hacer en lugar de preocuparte por lo que podría pasar.

**Aumenta tu confianza:** Al saber lo que se espera de uno mismo y cómo jugar un partido, aumenta la confianza en sí mismo.

**Reduce la incertidumbre:** Tener un plan de juego claro ayuda a reducir la incertidumbre sobre cómo jugar el partido y a qué esperar del oponente.

**Mejora la toma de decisiones:** Al tener un plan de juego claro, los jugadores pueden tomar decisiones de juego más rápidas y eficazmente durante el partido, lo que reduce la ansiedad.



En resumen, tener un plan de juego claro antes y durante el partido te puede ayudar a sentirte más en control, concentrarte mejor, aumentar tu confianza, reducir tu incertidumbre y mejorar tu toma de decisiones, lo que puede ayudar a reducir los nervios.

## Conclusiones

Como habrás podido comprobar, estar nervioso es normal y a todos nos ocurre, la diferencia radica en como cada uno gestiona esos nervios y si se ha entrenado para ello.

Tu respuesta a los nervios es el problema, no los nervios en sí mismos.

Al igual que con todas las experiencias emocionales en la pista de tenis, el problema no es la emoción, sino cómo respondemos a la emoción.

Los jugadores que tienen dificultades con los nervios y si somos sinceros le ocurre a la mayoría de los jugadores, es que están respondiendo a sus nervios de maneras poco útiles que exacerban el problema.

Tienden a no aceptar los nervios como normales y en cambio, sienten que los sentimientos nerviosos deben ser desterrados o resueltos de alguna manera y en parte tienen razón pero la forma de enfocarlo es la equivocada.

Y he aquí el gran problema, su mente se centra en esos nervios y las sensaciones que producen, pero no saben que en lugar de eso, su mente lo que debe es estar ocupada con pasos muy precisos que funcionan y se entrenan antes para lograr dominar esta situación.

Este enfoque es contraproducente por varias razones:

Cuando te sientes nervioso, lo que necesitas hacer es mantener la concentración y permanecer presente. Recuerda que tienes que estar alerta y listo para jugar el siguiente punto o el partido que está a punto de comenzar.

Al involucrarte con los nervios, al tratar de "resolverlos" o incluso consolarte sin estar entrenado mentalmente para ello, estas sacando la mente del momento presente y generando actividad mental innecesaria. Como si la experiencia de los nervios no fuera suficiente, estás agregando combustible al fuego con tus intentos de disminuir tu nerviosidad.

Si quieres desbloquear realmente tu progreso como tenista, necesitas entrenar tu mente de manera seria y ordenada. Si no lo haces tú, lo empezarán a hacer tus rivales tarde o temprano y serán ellos los que tendrán una gran ventaja sobre ti. Recuerda que ganar un partido se trató solo de ser un poco mejor que tu rival.

Es el momento de empezar a entrenar este pilar tan importante que la mayoría no sabe como entrenar, es una oportunidad para ser mejor que tus rivales mas duros y para ello te recomiendo como primer paso mi programa de entrenamiento mental en el tenis donde te llevo de la mano paso a paso en como tienes que ir construyendo tu fortaleza mental como tenista.

Te espero dentro del [Programa de Entrenamiento Mental en el Tenis](#).

Tu amigo y coach

Gabriel González



[InnerTennis.com](http://InnerTennis.com)

Entrenamos tu mente para mejorar tu juego

# PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO MENTAL EN EL TENIS



¿Sabes Cual Es El Secreto De Los Mejores Jugadores De Tenis Del Circuito ATP?

Descubre Cómo Puedes Entrenar Tu Mente Para Ganar Y Convertirte En Un Jugador Con Ventaja, Siente La Fortaleza Mental En Todos Tus Golpes Y Explota Realmente El 100% De Tu Capacidad Como Tenista.

¿Quieres Saber Cómo Lograrlo?

**PULSA AQUÍ  
Y LO DESCUBRIRÁS**