

PAUTAS GENERALES A SEGUIR DURANTE UNA COMPETICIÓN

✓ DÍA ANTERIOR AL PARTIDO

1.- Equipamiento: Hacer una lista de “comprobación del equipamiento mínimo necesario para el partido”

- Agua + bebida isotónica
- 2 raquetas encordadas
- Comida saludable y energética (barritas de cereales, platanos, geles energéticos, etc.)
- Cremas antiinflamatorias, ibuprofeno...
- Toallas
- Gorra, pañuelo o cinta para el pelo
- Camisetas secas
- Muñequeras
- 2 puños (overgrip) nuevos
- Zapatillas con suela en buenas condiciones y que sea de tierra o rápida según la superficie del torneo
- Protector solar

A esta lista se le pueden añadir:

- Calcetines extra y pantalón extra
- Antivibrador extra.
- Gel o magnesio para el sudor
- Pañuelos de papel, tiritas para ampollas, vendas, esparadrapo...
- Crema para escoceduras
- Silla plegable
- Etc.

2.- Cena: Evitar grandes comidas, una ración de pollo o pescado a la plancha con verduras puede ser una buena opción.

*Si va a jugar al siguiente día a primera hora, la cena será lo más importante y el desayuno será más ligero.

3.- Descanso: el descanso es fundamental, sin el descanso apropiado estarás inquieto, agitado y menos concentrado durante el partido.

- Debes dormir al menos 8 horas.
- Acuéstate como hora limite a las 23:00.
- No te olvides de beber abundante agua la noche anterior al partido.

✓ DÍA DEL PARTIDO

Antes del partido

Un error muy común es pensar que el partido comienza con el primer servicio y esto es un gran error.

1.- Despierta tu cuerpo completamente

- a) Despiértate al menos 3 horas antes del partido
- b) dúchate

2.- Alimentación

Desayuno:

- Fruta y zumos naturales no ácidos.
- Cereales integrales
- Semillas y nueces (en poca cantidad y no más de 2 veces por semana).
- Aceite de oliva virgen extra
- Algún alimento proteico: jamón york, ibérico, pavo, atún...
- Lácteos: yogures biológicos, quesos frescos (evitando los vacunos). 1 ración diaria.
- Huevos de carácter biológico. (2 a la semana).
- Una bebida caliente: infusión, té ...
- Agua

Almuerzo:

- Pastas
- Arroz
- Ensaladas
- Pescado azul
- Algún alimento proteico: jamón york, ibérico, pavo, atún...
- agua

3.- Hidrátate bien: Beber abundante líquido y sales minerales durante las horas previas para así llegar bien hidratado, podemos tomar como referencia de una buena hidratación que a la hora de orinar esta misma sea transparente.

4.- Entrada en calor: Realizar una correcta entrada en calor, con estiramientos previos, trote suave, movilidad articular y utilización de bandas elásticas. **Es fundamental PELOTEAR durante al menos 15/20 minutos** para así no entrar frío al partido y poder estar en condiciones de jugar y luchar al 100% desde la primera bola.

5.- Visualización: cierra tus ojos e intenta visualizarte realizando tus golpes correctamente en el partido, llevando a cabo tu estrategia, etc. Esto te ayudará positivamente a que puedas llevarlo a cabo en el partido.

Durante el partido

1. En el calentamiento con tu adversario práctica absolutamente todos los golpes, con esto queremos decirte en especial que no te olvides del REMATE y del RESTO.
2. Colocar la toalla en la valla, preferiblemente donde se vaya a ubicar el entrenador.
3. Utilizar la ubicación de la toalla como nuestro “hogar” dentro de la pista de tenis, aquel que acudimos para descansar entre cada punto y pensar lo que tenemos que hacer en el siguiente. También es un buen lugar para ocultar nuestras emociones, si estamos enfadados podemos descargarnos tapándonos la cara con la toalla, pero debemos evitar que el contrario vea nuestras emociones negativas.
4. Mantente activo de piernas al comenzar el punto y durante el mismo, conserva un lenguaje corporal positivo, anímate en tus aciertos y mantén la calma ante los errores. Si tú rival no para de acertar, ten paciencia y no te desanimes que en cualquier momento su nivel decaerá y tú tendrás que estar ahí para aprovecharlo.
5. Respirar entre punto y punto. Si ha sido un punto largo, no te apresures a jugar el siguiente, ve a la toalla y respira profundo.
6. Concéntrate entre cada punto y no te distraigas con nada de fuera de la pista. Como ejemplo puedes solamente concentrarte en mirar y acomodar las cuerdas de tu raqueta entre punto y punto.
7. Intentar comenzar los partidos sin prisa y sólidos, al menos en los primeros cuatro primeros juegos intentar cometer pocos errores no forzados y así poder ver “que es lo que sabe hacer el rival”.
8. Recuerda la importancia de los “puntos puente” (30-0, 0-30, 30-15, 15-30, 30-30 y 40-40). Estos puntos son claves ya que te dan la posibilidad a ti o a tu rival, de estar a 1 punto de conseguir ganar el juego. Por tanto, Concéntrate al máximo, NO REGALES y JUEGA SÓLIDO.
9. En los puntos en que tu rival este bajo presión, por ejemplo, cuando estés a 1 punto de ganar el juego (40-0, 40-15, 40-30, ventaja), es el momento perfecto para explotar su golpe débil.
10. En los tiebreaks es importante no salirnos de nuestro plan de juego, es decir, no intentar nada raro ni apresurarse, cada punto equivale a un juego, por lo tanto, intentar hacer lo que mejor sepamos hacer.
11. Si ganamos un set, por más apretado que sea el resultado, quiere decir que nuestro plan de juego contra ese jugador es el correcto, por lo tanto, no hay que cambiar nada.
12. Si perdemos el set, es el momento de analizar lo sucedido y de realizar un cambio de estrategia si es necesario.
13. El inicio del segundo set, es talvez el momento más importante del partido. Si hemos ganado el 1º set es el momento de confirmar lo que venimos haciendo. Si hemos perdido el 1º set, es el momento de remontar, por tanto, PROHIBIDO RELAJARSE.
14. En los cambios de lado, siéntate, relájate, bebe lo suficiente y come algún trozo de plátano. Piensa en lo que funciona y lo que no funciona en el último juego. Utiliza la visualización. Levántate con energía y predisposición para seguir luchando.
15. Intentar no pensar demasiado en el resultado, sino en cada punto y su proceso. Disfruta y lucha cada punto al máximo y el resultado vendrá sólo.

Después del partido

1. **Saludar al rival:** Lo primero que hay que hacer al terminar el partido es saludar inmediatamente al oponente con una sonrisa y darle las gracias por la experiencia.
2. **Trote regenerativo** (trote muy suave) de al menos 10-15 minutos. Esto es muy importante ya que tiene como finalidad el aflojar los músculos, lavar sustancias de desecho, reconstruir tejidos, desinflamar, etc. Regenerar correctamente nos va a permitir poder volver a trabajar duro antes y que el cuerpo pueda asimilarlo.
3. **Estiramiento:** realizar ejercicios de flexibilidad de todos los músculos que has utilizado en la actividad es fundamental. Muchas veces no lo hacemos porque estamos apurados o pensamos que no pasa nada si no lo hacemos. Acuérdate que elongar no es perder el tiempo, sino ganarlo ya que al día siguiente te vas a sentir mejor y en mejores condiciones de empezar de nuevo.
4. **Charla con el entrenador:** dependiendo del jugador, el momento adecuado será ni bien acabado el partido o luego, pero es muy importante hablar con el entrenador de lo sucedido y tratar los puntos a trabajar o mejorar.
5. **Beber y alimentarse:** Repone lo que has perdido durante la actividad física.