



CONGRESO NACIONAL DE TENIS¹

Avances en el entrenamiento de jugadores de competición y alta competición

VALENCIA 22 – 23 DE OCTUBRE DE 2012

Aplicación de la psicología de la competición: rutinas y trabajo en pista (I).

Miguel Crespo

(Federación Internacional de Tenis)

1. Introducción – Evaluación de las habilidades psicológicas

- 1.1 Objetivos - ¿Qué pretendo?
- 1.2 Contenido - ¿Qué busco?
- 1.3 Método - ¿Cómo lo hago?

2. Análisis psicológico durante la competición

- 2.1 Situación de partido
- 2.2 Anotaciones del entrenador
- 2.3 Filmación en video
- 2.4 Planilla de evaluación psicológica del jugador
- 2.5 Comentarios del jugador
- 2.6 Conclusiones iniciales – el plan de entrenamiento psicológico

3. Plan de entrenamiento psicológico

- 3.1 Objetivos psicológicos
- 3.2 Trabajo diario
- 3.3 Durante los ejercicios de técnica – táctica – físico
- 3.4 Incluir aspectos de:
 - a. motivación
 - b. concentración
 - c. control de las emociones
 - d. control de los pensamientos

4. Conclusiones

CONGRESO NACIONAL DE TENIS¹

Avances en el entrenamiento de jugadores de competición y alta competición

VALENCIA 22 – 23 DE OCTUBRE DE 2012

PLANILLA DE EVALUACIÓN PSICOLÓGICA DEL TENISTA

NOMBRE: _____ EDAD: _____ FECHA: _____

(1 Nunca. 2. Pocas veces. 3. Ocasionalmente. 4. A menudo. 5. siempre)

CUALIDAD		1	2	3	4	5
MOTIVACIÓN						
	Sonríe y se muestra interesado					
	Diversión y espíritu competitivo (lo da todo)					
	Lucha y esfuerzo al 100% (no abandona)					
	Acepta el reto (no tiene miedo, no se encoge)					
CONTROL EMOCIONAL						
	Controla su temperamento (no se enfada)					
	Controla su "lengua" (no insulta)					
	Utiliza eficazmente la respiración					
	Relaja los brazos, cuello, etc.					
	Se activa apropiadamente, saltitos...etc.					
	Repite el movimiento o gesto si falla					
	Se anima					
CONTROL DE PENSAMIENTOS						
	Se dice palabras positivas (auto-charla)					
	Tiene un plan previo					
	Muestra una imagen confiada (cabeza, hombros)					
	Visualiza antes y tras cada punto					
	Analiza el juego adecuadamente					
CONCENTRACIÓN						
	Parece focalizado (controla los ojos)					
	Mantiene la concentración (no tiene altibajos)					
	Varía la concentración adecuadamente					
ANTES DEL PARTIDO						
	Sigue una rutina personal antes del partido					
	Realiza un "calentamiento" mental					



CONGRESO NACIONAL DE TENIS¹

Avances en el entrenamiento de jugadores de competición y alta competición

VALENCIA 22 – 23 DE OCTUBRE DE 2012

TRAS EL PARTIDO						
	Tiene una reacción positiva ante el resultado					
	Realiza un análisis realista del partido					
OTROS ASPECTOS						
PUNTUACIÓN GENERAL						

IMPORTANCIA DE LOS ASPECTOS PSICOLÓGICOS QUE HAY QUE MEJORAR:

1. _____
2. _____
3. _____

CONGRESO NACIONAL DE TENIS¹

Avances en el entrenamiento de jugadores de competición y alta competición

VALENCIA 22 – 23 DE OCTUBRE DE 2012

