



# PSICOLOGÍA

## Entrenamiento **mental** en las **etapas de formación**

**Dr. Miguel Crespo, Dr. Rafael Martínez y Dra. Lucía Jiménez**



# Entrenamiento **mental**

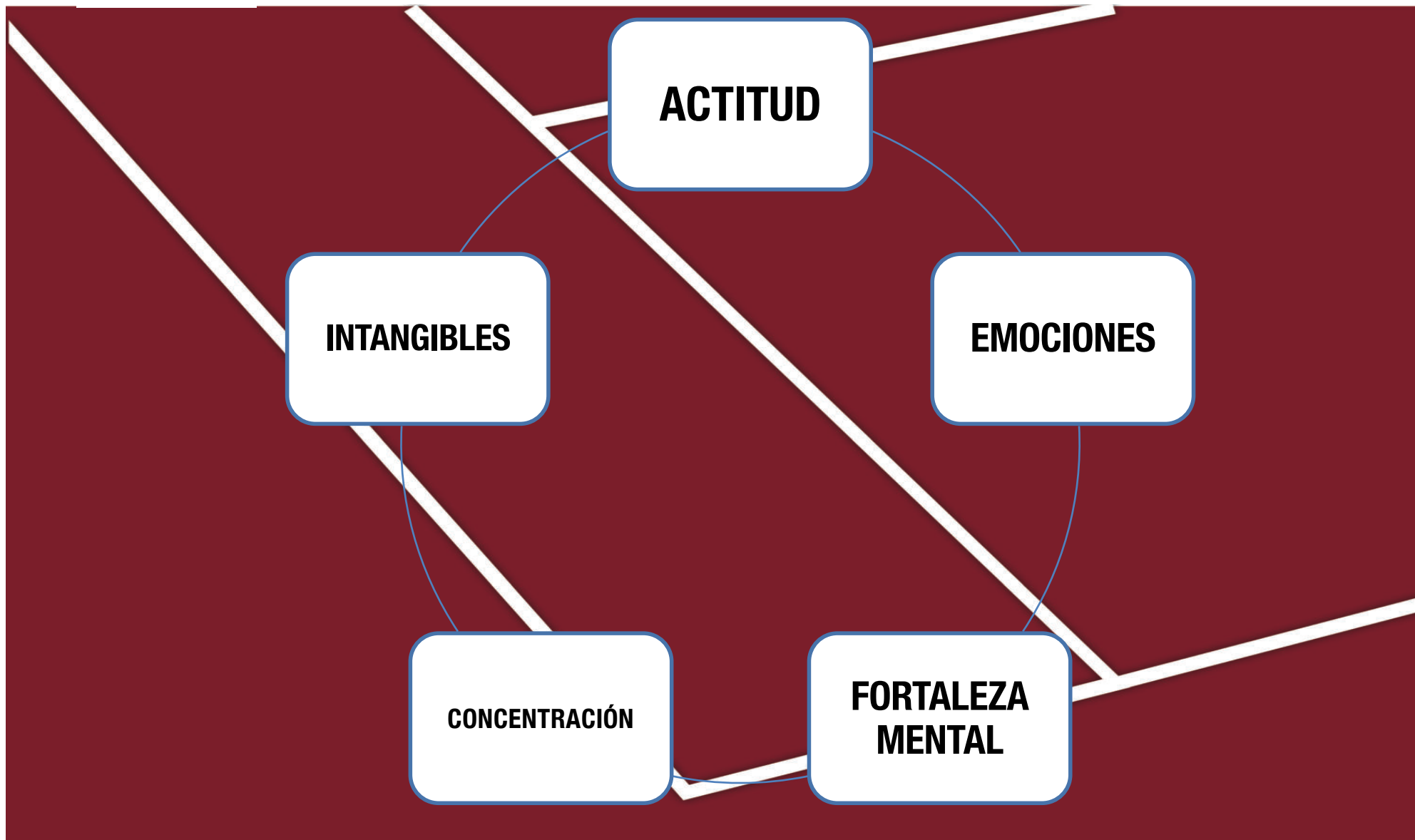
**Disfrutar de  
la práctica  
del tenis**

**Afrontar con  
eficiencia los  
retos  
mentales**

**OBJETIVOS**



# Habilidades **psicológicas**



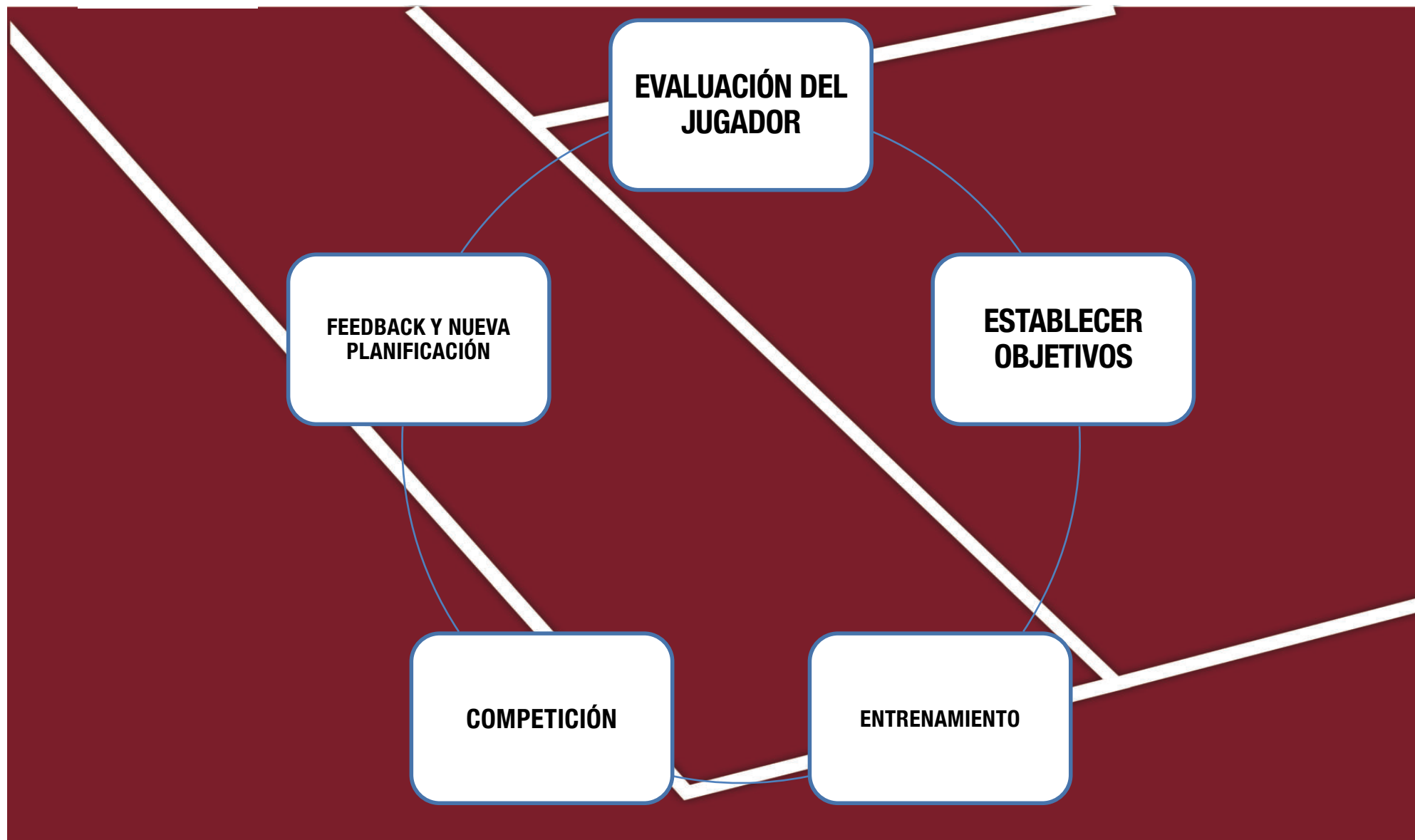


# Entrenamiento **mental**





# Plan de entrenamiento psicológico



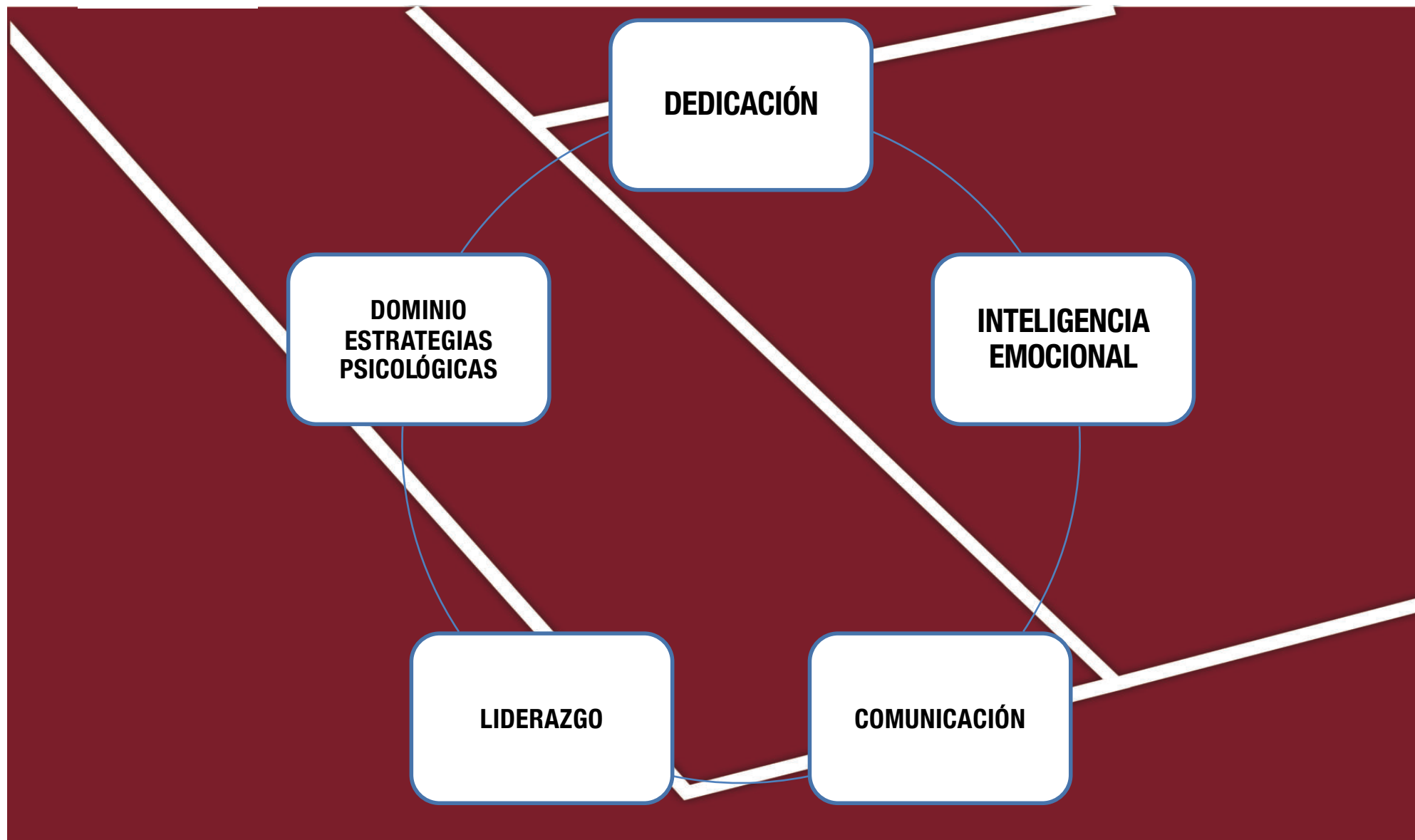


# Necesidades **básicas**





# Habilidades psicológicas del **entrenador**





# Entrenamiento psicológico en distintas fases del **desarrollo**

## **INICIACIÓN:**

**Diversión, socialización,  
creatividad, aprendizaje activo**

## **ESPECIALIZACIÓN:**

**Actitud, inestabilidad  
emocional, interacción social,  
responsabilidad**

## **RENDIMIENTO:**

**Autonomía, entrenabilidad,  
compromiso, regulación emocional**

## **ALTO RENDIMIENTO:**

**Madurez, presión, profesionalidad**





# Valores y habilidades intangibles

## **MENOS DE 10 AÑOS:**

**Puntualidad, portarse bien,  
aprender las reglas, cuidar  
material**

## **MENOS DE 12 AÑOS:**

**Calentar, ducharse, reservar  
pista, pedir pelotas**

## **MENOS DE 14-16 AÑOS :**

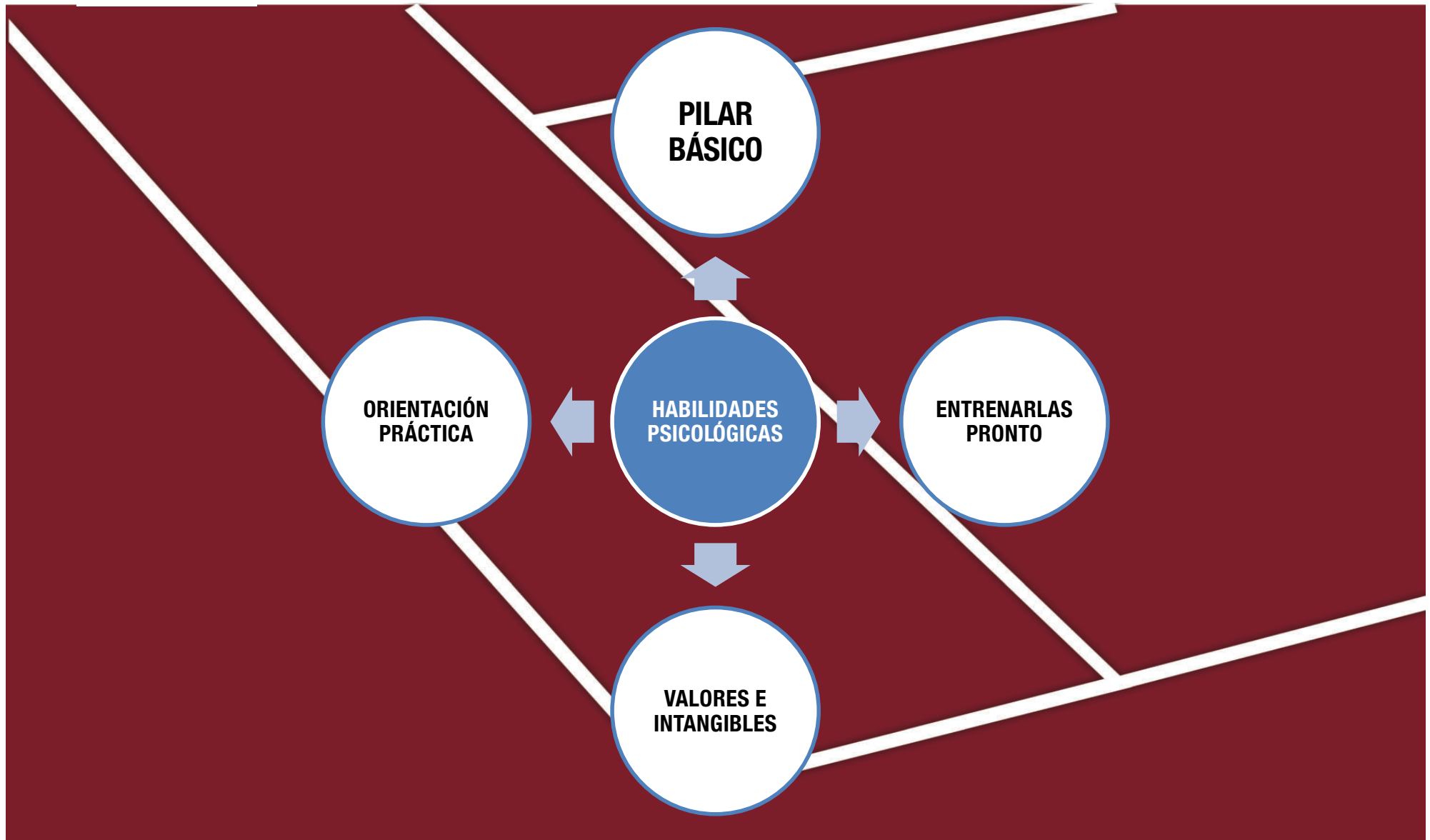
**Inscribirse, buscar compañeros,  
encordar, estudiar  
independientemente, tener una  
agenda, proponer ejercicios**

## **17 AÑOS EN ADELANTE:**

**Viajar solo, decidir calendario,  
preparar entrenamiento**



# CONCLUSIONES





# CONCLUSIONES

**El entrenamiento mental como instrumento para ayudar al jugador a crecer como persona y deportista**



# MUCHAS GRACIAS

## Entrenamiento **mental** en las **etapas de formación**

**Dr. Miguel Crespo, Dr. Rafael Martínez y Dra. Lucía Jiménez**