

XII Congreso Nacional de Tenis – Barcelona 16 y 17 de octubre de 2015

Entrenamiento psicológico de los golpes de fondo (en pista)

Miguel Crespo

(Federación Internacional de Tenis)

El entrenamiento psicológico ha pasado a ser una necesidad imperiosa dentro de todo programa de formación de jugadores tanto en las diferentes etapas de desarrollo como en el alto rendimiento. Esto es así debido a que los factores mentales tienen una relevancia muy considerable para la práctica del tenis en todos los niveles.

Durante los últimos decenios, diversas investigaciones específicas han delimitado claramente las habilidades psicológicas necesarias para un rendimiento adecuado en nuestro deporte. Los entrenadores de tenis y los psicólogos del deporte han ido incorporando de forma gradual ejercicios de entrenamiento de las habilidades psicológicas en pista.

El propósito de esta presentación es dotar a los entrenadores de herramientas de reflexión y de útiles de acción con el fin de que sean capaces de diseñar y llevar a la práctica ejercicios y tareas en las que se ayude a sus jugadores a mejorar de manera aplicada sus habilidades psicológicas.

Con el fin de acercar este proceso a la realidad diaria del entrenador de tenis se propone una estructura de ejercicios basada en las habilidades psicológicas más necesarias identificadas por los propios entrenadores para la situación de juego de fondo, una de las más importantes en el tenis.

El principio fundamental es adaptar los ejercicios ya utilizados por el entrenador incluyendo objetivos psicológicos de manera que los jugadores mejoren estas habilidades mientras entrenan. Para ello se exige del entrenador una gran capacidad de adaptación y una creatividad constante que facilite este proceso.

Se propondrán ejercicios específicos a la situación de juego de fondo para jugadores de distintos niveles de juego con posibles variantes y progresiones según las necesidades de los mismos.

Bibliografía

Crespo, M., Reid, M., & Quinn, A. (2007). *Psicología del Tenis*, ITF Ltd. Londres.