

Jornada Federación de Tenis de Madrid - 2016

Entrenamiento de Cualidades Psicológicas para jugadores en Formación (en pista)

**Dr. Miguel Crespo
(Federación Internacional de Tenis)**

1. INTRODUCCIÓN

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 las diversas situaciones de juego de fondo para jugadores en formación con posibles variantes y progresiones según las necesidades de los mismos.

Jornada Federación de Tenis de Madrid - 2016

Entrenamiento de Cualidades Psicológicas para jugadores en Formación (en pista)

Dr. Miguel Crespo
(Federación Internacional de Tenis)

2. ENTRENAMIENTO MENTAL EN LA PISTA

		SITUACIÓN DE JUEGO		
		SERVICIO & DEVOLUCIÓN	JUEGO DE FONDO DE PISTA	SUBIDA, JUEGO DE RED & PASAR AL JUGADOR DE LA RED
HABILIDAD MENTAL	1	EJERCICIO 1		
	2		EJERCICIO 2	
	3			EJERCICIO 3
	4		EJERCICIO 4	

Jornada Federación de Tenis de Madrid - 2016

Entrenamiento de Cualidades Psicológicas para jugadores en Formación (en pista)

**Dr. Miguel Crespo
(Federación Internacional de Tenis)**

3. CONCLUSIONES

El entrenamiento de las habilidades psicológicas (EAP) es una herramienta utilizada por los psicólogos del deporte y entrenadores para mejorar las habilidades mentales de los jugadores de tenis. Sin embargo, en el tenis ha sido por lo general llevado a cabo como consultas individuales con los jugadores.

El objetivo de esta presentación es mostrar a los entrenadores cómo pueden ayudar a los tenistas a desarrollar y mejorar sus habilidades mentales mediante el uso de una serie de sesiones basadas en ejercicios -que integrarán el entrenamiento de las habilidades psicológicas como una parte natural de entrenamiento diario.

Estos ejercicios y sesiones están orientadas a jugadores de hasta 14, pero se pueden usar con los jugadores de todas las edades y niveles de habilidad. Es importante tener en cuenta que los entrenadores necesitan implementar los ejercicios, adaptándolos a las características de los jugadores.

Los entrenadores tienen que estar abiertos a adoptar nuevos enfoques en el trabajo con sus jugadores y estar dispuestos a trabajar las habilidades psicológicas en la pista de la misma forma en que tratan con los componentes técnicos, tácticos y físicos del juego.

Bibliografía

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