

ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO JUEGO DE FONDO DE PISTA

Miguel Crespo (Federación
Internacional de Tenis)

CONOCER EL OBJETIVO (S) DE LOS EJERCICIOS

ENTRENAMIENTO DEL TENIS

PREPARACIÓN FÍSICA EN PISTA

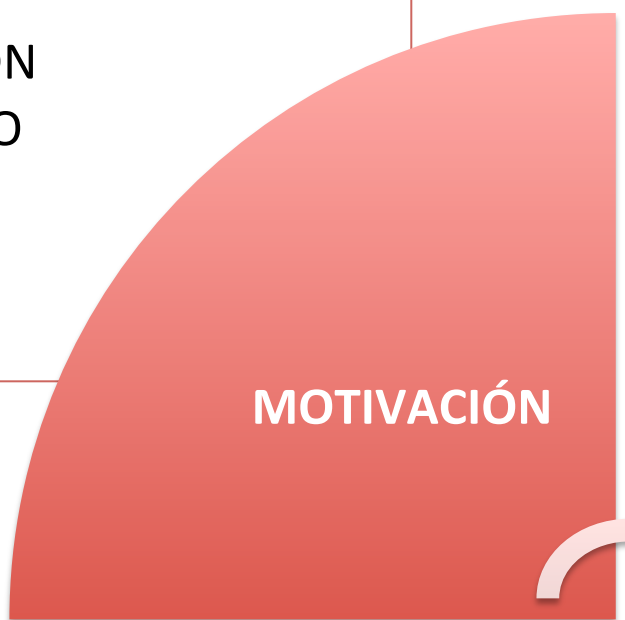
HABILIDAD	ESTRATEGIA	EJERCICIO
Resistencia	Carrera continua
	Fartlek
	Entrenamiento interválico	...
	Practicar otros deportes	...
	Etc...

ENTRENAMIENTO DEL TENIS

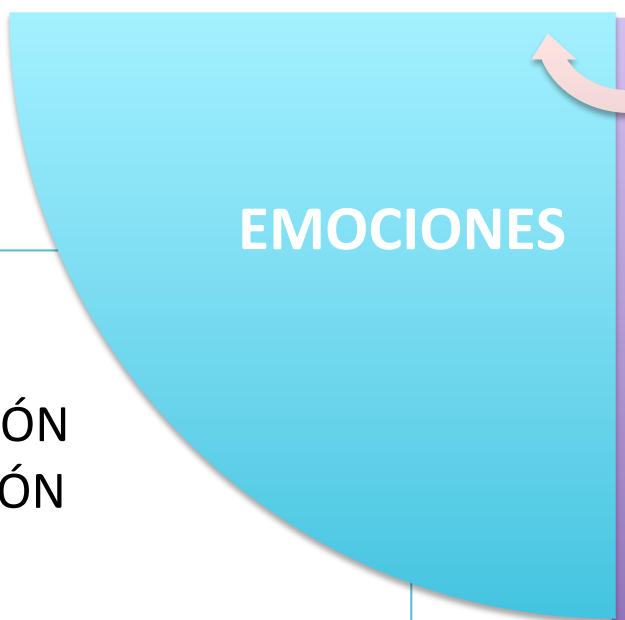
PSICOLOGÍA EN PISTA

HABILIDAD	ESTRATEGIA	EJERCICIO
?	?	?

- INTERÉS
- DIVERSIÓN
- ESFUERZO
- PASIÓN



- FOCO
- ATENCIÓN
- ANTICIPACIÓN
- REACCIÓN



- ACTIVACIÓN
- RELAJACIÓN
- PRESIÓN
- CALMA

- ESTIMA
- FE
- CREENCIA
- POSITIVIDAD

ENTRENAMIENTO DEL TENIS

PSICOLOGÍA EN PISTA

HABILIDAD	ESTRATEGIA	EJERCICIO
MOTIVACIÓN	?	?

Entrenamiento psicológico juego de fondo de pista

HABILIDAD	ESTRATEGIA	EJERCICIO
Motivación	Realizar golpe preferido	Entrenador pregunta a jugadores por su golpe preferido y este se practica
	Competición con otro jugador	Jugadores compiten desde el fondo (potencia, consistencia, profundidad, variedad, etc.)
	Competición con uno mismo	Jugador compite contra sí mismo para realizar el golpe siguiente mejor que el anterior
	Establecimiento de objetivos	Jugador debe indicar al entrenador su patrón de juego desde el fondo
	Diversión	Entrenador pregunta a jugadores por su ejercicio preferido de fondo y este se practica
	Esfuerzo 100%	Trío con callejones. Ferrero
	Esfuerzo 100%	Ejercicio de remar. Ferrer

Entrenamiento psicológico juego de fondo de pista

HABILIDAD	ESTRATEGIA	EJERCICIO
Concentración	Atención estímulos externos	Jugadores pelotean con pelotas de distintos colores (rojas van paralelas y amarillas cruzadas)
	Diferenciación	Entrenador lanza pelotas con el cubo, una se golpea y la otra se coge con la mano
	Variación	Jugadores pelotean pero cada golpe va dirigido a una zona, cono o golpearse con efecto diferente
	Respuesta	Jugadores pelotean pero se dan la vuelta y se ponen mirando al fondo tras cada golpe
	Alternancia	Jugadores pelotean con dos pelotas a la vez
	Atención estímulos internos	Jugadores pelotean focalizándose en el impacto o en la empuñadura, o en el sonido de la bola, etc.
	Interferencias	Jugadores pelotean y entrenador pone otra pelota en juego. Ej. Andrade
	Focalización	Jugadores pelotean con raqueta encordada en X
	Reacción	Ej. Bruguera – Schonborn – pelotas al medio
	Acoplamiento	Ej. Pego – bota – pega - bota

Entrenamiento psicológico juego de fondo de pista

HABILIDAD	ESTRATEGIA	EJERCICIO
Control Emocional	Respiración	Jugadores pelotean y controlan su respiración dependiendo de los golpes
	Activación	Jugadores pelotean y se activan adecuadamente antes de jugar
	Intensidad	Jugadores pelotean aumentando o reduciendo la velocidad de sus golpes
	Tensión	Jugadores pelotean pero combinan golpes con mayor o menor tensión (ganadores, liftados, cortados, dejadas, etc.)
	Relajación	Antes de iniciar el peloteo jugadores relajan brazos, cuello o piernas
	Bio-feedback	Antes y tras pelotear los jugadores se controlan la frecuencia cardíaca
	Frustración	Ej. Todo a 100

Entrenamiento psicológico juego de fondo de pista

HABILIDAD	ESTRATEGIA	EJERCICIO
Confianza	Puntos fuertes	Jugadores pelotean y trabajan especialmente su golpe fuerte (ej. todo de derecha...)
	Auto-conocimiento	Entrenador puntúa la calidad de su golpe de fondo, luego el jugador
	Auto-charla	Jugadores pelotean y utilizan una palabra clave antes de empezar o al finalizar el peloteo
	Auto-imagen	Jugadores pelotean y tras golpe bueno o fallo realizan sombra correcta o gesto de ánimo
	Visualización	Antes de pelotear los jugadores se “ven” golpeando como quieren hacerlo
	Adaptación	Jugadores pelotean con la raqueta del contrario
	Limitación	Los jugadores pelotean con la mano enguantada
	Nivel	¿Cuántos golpes necesitas para pegar tus 3 mejores derechas?
	Evaluación	GEP (ganador evalúa peloteo) PEP (perdedor...)

ENTRENAMOS LAS HABILIDADES PSICOLÓGICAS DEL TENIS EN LA PISTA...SIN SABERLO

DESCUBRIR EL COMPONENTE PSICOLÓGICO DE TODO EJERCICIO

**FIJAR, AL MENOS, DOS
OBJETIVOS PARA CADA
EJERCICIO**

EN ALGUNOS EJERCICIOS
PRIORIZAR EL OBJETIVO
PSICOLÓGICO

ADAPTAR, CREAR O INVENTAR EJERCICIOS

**MUCHAS GRACIAS POR
VUESTRA ATENCIÓN**