

## **15ª Conferencia ITF COSAT 2014 para entrenadores de tenis Sudamericanos**

**11 – 14 de noviembre, Asunción (Paraguay)**

### **Ejercicios de entrenamiento psicológico de las 5 situaciones de juego en la cancha**

**Dr. Miguel Crespo.**

**Responsable de Investigación para el Desarrollo ITF**

#### **1. INTRODUCCIÓN**

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 cancha de la misma forma en que tratan con los componentes técnicos, tácticos y físicos del juego.

#### **2. PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO MENTAL**

1. DEFINIR LA ESCENA
2. ADOPTAR EL ENFOQUE MENTAL ADECUADO– SER MENTALMENTE FUERTE
3. CREANDO EL DESEO
4. LA INGENIERÍA DE LA FORTALEZA MENTAL
5. LA ANATOMÍA DE LA RESILIENCIA – ACELERANDO LA RECUPERACIÓN
6. MANTENIENDO UNA ACTITUD DE LUCHA– LA TOLERANCIA DEL ERROR
7. EL ESFUERZO ÚLTIMO- EL PRINCIPIO DE UNA MÁS
8. AUTOMATIZAR LA MOTIVACIÓN
9. LA ARQUITECTURA DEL ESFUERZO
10. LA PERSONALIDAD TRANSFORMACIONAL– DAR LA MÁXIMO DE UNO MISMO

15ª Conferencia ITF COSAT 2014 para entrenadores de tenis Sudamericanos

11 – 14 de noviembre, Asunción (Paraguay)

3. ENTRENAMIENTO MENTAL EN LA CANCHA

		SITUACIÓN DE JUEGO		
		SERVICIO & DEVOLUCIÓN	JUEGO DE FONDO DE CANCHA	APPROACH, JUEGO DE RED & PASAR AL JUGADOR DE LA RED
HABILIDAD MENTAL	1	Drill 1		
	2		Drill 2	
	3			Drill 3
	4		Drill 4	