



Miguel Crespo
Responsable de
Investigación
ITF

Programa de la ITF para la Formación de Entrenadores

Psicología en el tenis de alta competición





¿Qué piensan los jugadores y los entrenadores sobre la psicología?

Posibles respuestas



- Si
- No
- Si pero ...
- No se cómo trabajarla



¿Cuál es la importancia de la psicología en el tenis de alta competición?

Posibles respuestas



- Mucha
- Regular
- Poca
- Depende del jugador

¿Cuál es la importancia de la psicología en el tenis de alta competición en comparación con...?

- La técnica
- La táctica
- La preparación física



**¿Cuál son las cualidades
que necesitan los tenistas
para llegar y triunfar?**

TÉCNICAS	TÁCTICAS	FÍSICAS
<ul style="list-style-type: none"> • Aceleración del golpe • Juego de pies • Tener un juego compensado • Abrir ángulos 	<ul style="list-style-type: none"> • Golpe ganador • Patrón de juego definido • Consistencia • Jugar bien defensivamente • Toma de decisiones clara • Anticipación 	<ul style="list-style-type: none"> • Fuerza explosiva • Coordinación • Resistencia • Velocidad de reacción



¿Cuáles son las cualidades psicológicas que los jugadores necesitan para rendir al máximo?

Opiniones de los entrenadores



- Confianza
- Tenacidad – capacidad de sufrimiento
- Concentración
- Motivación
- Jugar bajo presión – capacidad para jugar en momentos importantes
- Activación
- Relajación
- Fuerza mental
- Control de las emociones (furia, arrugarse)
- Control de los pensamientos – pensamiento positivo
- Inteligencia



¿Podemos clasificar esas
cualidades psicológicas para
hacerlas más entendibles?



MOTIVACIÓN

- Tenacidad
- Capacidad de sufrimiento
- Persistencia
- Competitividad
- Esfuerzo 100%

CONFIANZA

- Control de pensamientos
- Pensamiento positivo
- Atribución adecuada
- Seguridad en uno mismo



CONCENTRACIÓN

- Atención
- Focalización
- Anticipación

CONTROL EMOCIONAL

- Activación
- Relajación
- Rendir bajo presión
- Momentum psicológico



- **ESTADO IDEAL DE RENDIMIENTO**
- **FLOW – ESTADO DE FLOW**
- **FUERZA MENTAL**
 - Automatismo
 - Sin esfuerzo
 - Mente en blanco
 - Felicidad

Motivación



- ¿Qué es?
- Importancia
- Tipos
- Problemas
- Como entrenarla
- Como evaluarla

Control de las emociones



- ¿Qué es?
- Importancia
- Tipos
- Problemas
- Como entrenarla
- Como evaluarla

Control de los pensamientos

- ¿Qué es?
- Importancia
- Tipos
- Problemas
- Como entrenarla

Concentración



- ¿Qué es?
- Importancia
- Tipos
- Problemas
- Como entrenarla
- Como evaluarla



Confianza

- ¿Qué es?
- Importancia
- Tipos
- Problemas
- Como entrenarla
- Como evaluarla



¿Pueden entrenarse y mejorarse estas cualidades psicológicas o son innatas?

Posibles respuestas



- Si
- No
- Si... pero
- Depende del jugador
- Depende del técnico



¿Pueden entrenarse y mejorarse estas cualidades psicológicas en la pista y fuera de la pista?

Posibles respuestas



- Si
- No
- Si... pero
- Depende del jugador
- Depende del técnico
- Sólo fuera de la pista
- Sólo en pista



¿Cuál es el papel del entrenador en el entrenamiento psicológico?

Posibles respuestas



- Ninguno ... sentarse y observar
- Importante ... hacerlo todo
- Ni idea...



¿Cuál es el papel del psicólogo en el entrenamiento psicológico?

Posibles respuestas



- Ninguno ... mejor no tener uno
- Importante ... hacerlo todo
- Ni idea...
- ¿Es que hay?



¿Pueden trabajar entrenador y psicólogo juntos?

Posibles respuestas



- Si
- No
- Si... pero
- Depende del jugador
- Depende del técnico
- Depende del psicólogo



Psicología de un partido de tenis

¿Se preparan psicológicamente los jugadores antes de los partidos?



- ¿Cómo lo hacen?



¿Se puede cambiar
psicológicamente durante un
partido?



¿Cuáles son las reacciones psicológicas más normales durante un partido?



¿Qué hay que hacer psicológicamente después de un partido?



Conclusiones: ¿Algo positivo sobre tenis y psicología?