

Programa de Formación de Entrenadores de la ITF Curso de Nivel 2



Estudio de casos de entrenamiento mental para jugadores de competición

Jugador A



- El jugador A ha perdido 6 partidos de primera ronda seguidos. Estaba jugando bien pero ahora parece que no puede ganar a nadie. El año pasado fue Campeón Nacional de 16 años y ahora ha perdido todos los partidos que ha jugado en torneos Satélites, Futuros y Juniors ITF.
- **¿Cuál es el problema del jugador A?**
- **¿Cómo podemos ayudarle a solucionarlo?**



Jugadora B

- La jugadora B ha perdido varios partidos en los que estaba ganando en el tercer set o había ganado el primero. Nos dice que cuando llegan esos momentos empieza a sudar más, respira más profundamente, anda muy rápido y, a veces, tira la raqueta, se chilla a sí misma o al contrario o al árbitro.
- **¿Cuál es el problema de la jugadora B?**
- **¿Cómo podemos ayudarle a solucionarlo?**



Jugador C

- El jugador C es el típico tenista que siempre empieza todos los partidos perdiendo los primeros 3 ó 4 juegos. También tiene problemas a la hora de rematar los partidos. Cuando va ganando 5-1 los contrarios tienen la oportunidad de ponerse 5-3 ó 5-4. También suele perder 1 ó 2 juegos tras discutir por un error del árbitro. Es el típico jugador que no juega bien cuando hace viento o cuando el público hace ruido.
- **¿Cuál es el problema del jugador C?**
- **¿Cómo podemos ayudarlo a solucionarlo?**



Jugadora D

- La jugadora D la típica que sólo quiere jugar si lo hace por dinero o premios. Sólo se esfuerza al 100% cuando juega en la pista central o en una de las pistas principales. De lo contrario, no se esfuerza, lo tira y pone muchas excusas.
- **¿Cuál es el problema de la jugadora D?**
- **¿Cómo podemos ayudarle a solucionarlo?**



Jugador E

- El jugador E ha perdido varios partidos utilizando la táctica de saque y volea en todos los primeros saques. Gana el 20% de los puntos con esa táctica y pierde la mayoría de los puntos de juego. Durante el mes pasado, ha entrenando esa táctica.
- **¿Cuál es el problema del jugador E?**
- **¿Cómo podemos ayudarlo a solucionarlo?**



Jugadora F

- La jugadora F ha jugado varios partidos en los que ha fallado bastantes puntos de break y de juego con su derecha. Últimamente esta jugadora ha cambiado la empuñadura de la derecha de Oeste a Semi-Oeste.
- **¿Cuál es el problema de la jugadora F?**
- **¿Cómo podemos ayudarle a solucionarlo?**



Jugadora G

- A la jugadora G le suelen afectar mucho las cosas que pasan a su alrededor. Por ejemplo, cuando tiene el público en contra, pierde el partido fácilmente. Cuando juega contra una jugadora muy agresiva, no reacciona, abandona y no lucha.
- **¿Cuál es el problema de la jugadora G?**
- **¿Cómo podemos ayudarle a solucionarlo?**



Jugador H

- El jugador H lleva a cabo rutinas muy extrañas antes de los partidos. No desayuna o no quiere comer ni beber nada antes del partido....
- **¿Cuál es el problema del jugador H?**
- **¿Cómo podemos ayudarlo a solucionarlo?**



Jugadora I

- La jugadora I siempre mira a su entrenador cuando juega un partido. Tras cada punto, se gira para mirar si el entrenador le da instrucciones o la anima. En un partido en que su entrenador no estaba, lo llamó con su móvil durante un cambio para pedirle consejo. Parece que no sabe jugar si su entrenador no está presente.
- **¿Cuál es el problema de la jugadora I?**
- **¿Cómo podemos ayudarle a solucionarlo?**