

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



Entrenamiento mental para jugadores de competición

Al final de esta clase podrá:



- Identificar las características psicológicas del tenis y de los tenistas campeones
- Comprender y aplicar los conceptos básicos de motivación, concentración, control emocional y autoconfianza para el rendimiento en el tenis
- Identificar las claves para un mejor rendimiento en el tenis de competición
- Comprender y aplicar algunos principios para tratar con los padres

Características mentales del tenis (I)



- Deporte individual
- No se permite que el entrenador de consejos
- Alto porcentaje de decisiones rápidas
- Mucho tiempo para pensar en el partido
- No se sabe cuando empieza o termina el partido
- No hay reservas

Características mentales del tenis (II)



- Sistema de competición de eliminatoria
- Se juega en distintas superficies, continentes, distintas pelotas, etc.
- En el tenis aficionado; el contrario es el árbitro
- Circuito profesional que dura todo el año (no hay periodos de descanso)

Características mentales del tenis (III)



- La clasificación contempla los mejores resultados durante varios años
- El jugador no puede decidir el tiempo de descanso
- “Juego silencioso”, se necesita mucha concentración
- Todos los golpes son importantes

¿Por qué el aspecto mental del tenis no se entrena tanto?

- Incorrectamente se piensa que las habilidades mentales son innatas, imposibles de cambiar
- Difícil encontrar psicólogos especialistas en tenis
- Las habilidades mentales no se necesitaban en el pasado ¿Por qué se necesitan ahora?
- Los entrenadores no saben entrenar las habilidades mentales

¿Cómo se sienten los campeones cuando juegan su mejor tenis? (I)

- Mentalmente muy fuertes y decididos.
- Positivos y realistas.
- Muy confiados, con energía y listos para la acción.
- Focalizan la concentración y están mentalmente alerta.
- Relajados físicamente y calmados en momentos de presión.

¿Cómo se sienten los campeones cuando juegan su mejor tenis? (II)

- Sin sensación de esforzarse, juegan automáticamente.
- No tienen miedo, disfrutan de la batalla.
- Bajo control y totalmente responsables.
- Disfrutan.
- Alta necesidad de rendir bien y deseo de ganar.
- Muy competitivos y juegan con gran intensidad.

¿Cómo se sienten los campeones cuando juegan su mejor tenis? (III)

- Estado Ideal de Rendimiento
- En la zona
- Flow
- Momentum positivo

Concentración

Motivación

HABILIDADES
MENTALES
NECESARIAS
PARA EL
TENIS

Control Emocional

Control de los
pensamientos



Motivación

- Empezar una actividad
- “Motor” de todas las conductas
- Persistir en esa actividad
- Razones para jugar
- Razones para dejar de jugar
- Compromiso

Motivación

Persistencia



Los motivos por los que la gente juega al tenis	Los principales motivos por los que la gente deja de jugar al tenis
<ul style="list-style-type: none">◦ Interacción social.◦ Gozo y diversión.◦ Sensación de dominio.◦ Demostrar competencia.◦ Aprender o mejorar habilidades.◦ Sentirse satisfecho de sí mismo y de los progresos realizados.◦ Estar con amigos o trabar nuevas amistades.◦ Formar parte de un equipo, etc.	<ul style="list-style-type: none">◦ Demasiada presión.◦ Requiere demasiado tiempo.◦ Lecciones aburridas.◦ No les gusta el entrenador.◦ Falta de tiempo para jugar.◦ Falta de mejora en la habilidad y dificultad para aprender.◦ Participación en otro deporte, reto insuficiente, etc.◦ Los amigos han dejado de jugar.◦ Demasiado caro.

Motivación intrínseca/extrínseca



Razones internas

- Amor por el tenis.
- Deseo de:
 - ser competente
 - jugar bien
 - tener éxito
- Jugar por:
 - orgullo personal y satisfacción,
 - Placer, diversión y curiosidad

Razones externas

- Conseguir:
 - tangibles (trofeos, dinero, etc.) o
 - intangibles (reconocimiento, ánimo).
- La mayoría de tenistas consideran que las razones internas son las más importantes para jugar al tenis

Recompensas externas y motivación intrínseca



- Ayudan a transformar la motivación extrínseca en intrínseca
- Tienen que usarlas los jugadores
- Proporcionan información, no control, sobre la competencia del jugador
- Se dan en relación a la calidad del rendimiento, no según el resultado, y en la proporción correcta

Problemas motivacionales



- **Falta de motivación:**
 - Para los entrenamientos durante los períodos de práctica intensos. Ausencia de motivación al participar en torneos de nivel inferior.
- **Exceso de motivación:**
 - Al afrontar partidos muy importantes, competir por una suma muy importante de premios, tras una serie de victorias sucesivas.
- **Motivación negativa:**
 - Miedo a ganar y a perder. Miedo de ciertos contrincantes o competiciones. Temor a lesionarse. Temor a ser rechazados por otros.
- **Falsa motivación:**
 - "Si pierdo este partido, dejaré de jugar al tenis", "Siempre tengo que criticarme a mí mismo durante el partido".

Aumentar la motivación



- Lleva un "diario" para registrar tus éxitos cotidianos.
- Relaciónate con jugadores altamente auto-motivados.
- Haz que el tenis sea un motivo de diversión.
- Utiliza establecimiento de objetivos
- Sé positivo

Concentración



- Focalizarse
- En los aspectos importantes
- Mantener la focalización
- Durante cierto tiempo
- Clave para controlar las emociones de los jugadores

Tipos de concentración



		Dirección de la atención	
		Externa	Interna
Amplitud de la atención	Ancha	<p>Externa amplia</p> <p>Utilizada para evaluar rápidamente la situación, condiciones atmosféricas, superficie de juego, etc. (por ejemplo, durante un intercambio de golpes en la red en el doble, para ver dónde se halla situado el adversario).</p>	<p>Interna amplia</p> <p>Utilizada para analizar lo que ha ocurrido durante el último juego y para planificar tácticas (por ejemplo, elaborando un plan para jugar contra un adversario dado, analizando por qué se perdió el juego anterior).</p>
	Estrecha	<p>Externa estrecha</p> <p>Utilizada para concentrarse exclusivamente en una o dos "claves" externas (por ejemplo, observar la pelota, leer los "mensajes" que nos llegan del contrario: elevación de la pelota en el servicio, movimiento de la raqueta atrás, etc.)</p>	<p>Interna estrecha</p> <p>Utilizada para ensayar mentalmente un rendimiento futuro o controlar un estado emocional (por ejemplo, ensayar mentalmente el servicio, controlar la auto-charla y la sensación de tensión, etc.).</p>

Problemas de concentración

- Falta de interés en el partido
- Muchas pausas(“tiempo muerto”)
- Focalizarse en demasiadas cosas
- Focalizarse en sucesos pasados o futuros
- Parálisis por análisis
- “Encogerse”
- Interferencias

Control emocional activación-rendimiento



Fuentes de ansiedad



- Miedo de perder: ‘¿Qué pasará si pierdo este partido?’
- Sensación de incomodidad: ‘No creo que pueda jugar bien hoy’
- Pérdida de control: ‘El árbitro está continuamente equivocándose’
- Quejarse del propio cuerpo: ‘Me siento muy rígido’

Cómo se manifiesta el exceso de ansiedad

Físicamente	Psicológicamente
<ul style="list-style-type: none">° Tensión muscular, pérdida de coordinación (músculos demasiado rígidos).° Disminución de la flexibilidad.° El jugador se fatiga muy rápidamente.° Ritmo cardíaco muy rápido, respiración poco profunda e irregular.° Las piernas se sienten débiles (debilidad muscular).° Ritmo de juego con muchos altibajos.	<ul style="list-style-type: none">° Reducción de la concentración y dificultad en re-focalizarse.° Menor control emocional.° Sentimientos de temor.° Disminución de la lucidez estratégica y táctica (toma de decisiones deficiente).° El jugador "abandona" - deja de esforzarse.° Todo parece ir demasiado rápido.° Incapacidad de pensar claramente y con precisión.° Mayor frecuencia de pensamientos negativos y auto-críticos.° Sentimiento de pesimismo persistente respecto al futuro.

Como se manifiesta la falta de activación



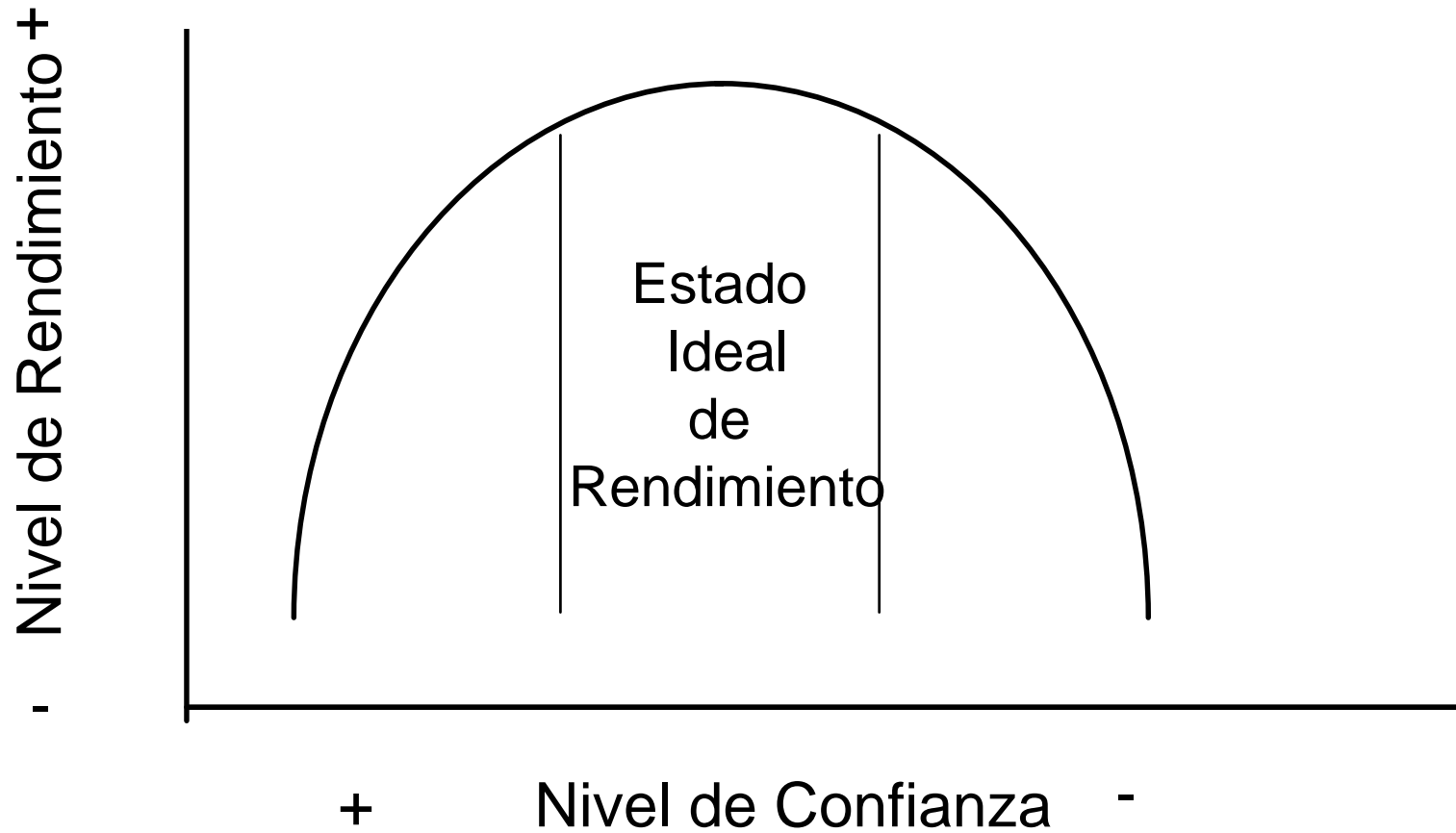
Físicamente	Psicológicamente
<ul style="list-style-type: none">° Sensación de que el jugador no dispone de mucha energía.° El jugador se siente lento.° Sensación de que le pesan las piernas. Sin vivacidad.° Desplazamientos lentos: preparación deficiente.° El jugador deja "caer" la cabeza y los hombros.° Los ojos se "pierden". La vista se posa fuera de la cancha.° Apariencia física perezosa.	<ul style="list-style-type: none">° Falta de preocupación por si el jugador va a jugar bien o no.° El jugador se distrae fácilmente: concentración deficiente.° Poca paciencia y sentimientos de "tanto me da".Falta de entusiasmo.° Falta de anticipación o ritmo.° Sensación de "arrojar la toalla" e impotencia.

Confianza



- La autoconfianza es la expectativa de victoria o derrota que tiene el jugador
- La creencia de que uno puede rendir adecuadamente en una situación específica
- El factor más importante a la hora de distinguir jugadores de éxito de los que no lo tienen
- Los grandes jugadores muestran una gran confianza en sus posibilidades

Relaciones entre confianza y rendimiento



Problemas de auto-confianza

TRABAJO DEL ALUMNO

Poner un ejemplo de cada uno

- Sucesos que son malos para la confianza
- Falta de confianza
- Excesiva confianza
- Pensamientos que crean tensión y afectan la confianza
- Aspectos que indican poca auto-confianza

Antes del partido

Trabajo del alumno



¿Qué rutinas son buenas para prepararse mentalmente para un partido?:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Rutinas

- Las rutinas pre-partido hacen que el tenista esté concentrado
- Las rutinas tienen que centrarse sólo en el partido que va a jugarse
- Concentración y relajación
- Aislarse durante 20-30 min antes del partido en un lugar tranquilo
- Prepararse para 'jugar en la zona' visualizándose a uno mismo como quiere jugar y sentirse

Durante el partido

Trabajo del alumno



¿De qué formas responden emocionalmente los jugadores durante el partido?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Entre puntos

Trabajo del alumno



Dar ejemplos de lo que hay
que hacer en cada fase:

- Física:
- Relajación:
- Preparación:
- Rituales:

Durante los cambios de lado

- Sentarse
- Secarse con la toalla
- Beber
- Relajarse o activarse según el estado emocional
- Usar este tiempo para arreglar el equipo
- Planificar la táctica para los juegos siguientes



Tras el partido

- Ducharse
- No pensar: victoria = éxito, derrota=fracaso
- Analizar el partido positivamente
- Sacar una o dos ideas de cada partido
- Analizar el partido, independientemente del resultado
- Escribir las características del partido
- Visualizar para recordar lo ocurrido

Tratar con los padres

Trabajo del alumno



¿Por qué surgen los problemas con los padres?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Consejos para entrenadores

Trabajo del alumno



LO QUE HAY QUE HACER

- _____
- _____
- _____
- _____

LO QUE NO HAY QUE HACER

- _____
- _____
- _____
- _____

Consejos para jugadores

Trabajo del alumno



LO QUE HAY QUE HACER

- _____
- _____
- _____
- _____

LO QUE NO HAY QUE HACER

- _____
- _____
- _____
- _____

Consejos para padres

Trabajo del alumno



LO QUE HAY QUE HACER

- _____
- _____
- _____
- _____

LO QUE NO HAY QUE HACER

- _____
- _____
- _____
- _____