

# Programa de Formación de la ITF para Entrenadores Curso de Nivel 1



## Entrenamiento psicológico para jugadores principiantes

# Al final de esta sesión podrás:

- Identificar algunos de los factores psicológicos que influyen en la participación deportiva
- Explicar estrategias de entrenamiento que aseguren el desarrollo futuro de las habilidades mentales de los jugadores
- Describir como puede desarrollarse una filosofía de sana competitividad



# Introducción

- El tenis es un 95% mental
- Hacen falta muchos años para forjar la fuerza mental
- Las habilidades mentales pueden aprenderse y han de introducirse a nivel de iniciación
- Las conductas de los adultos significativos influye en este proceso de crecimiento psicológico
- Con iniciantes hay que enfatizar el desarrollo de la autoconfianza, liderazgo, compromiso y espíritu competitivo



# Dedicación

- Dedicación: Grado de motivación y esfuerzo orientados hacia el tenis.
  - Objetivos: Lograr que el niño participe, le gusten y no desee renunciar a actividades tenísticas

# Espíritu de lucha



- Espíritu de lucha: Deseo de competir y de demostrar las propias habilidades en situaciones competitivas
  - No conviene insistir demasiado en competiciones para menores de 11 años

# Auto-confianza



- Manera en que los niños se ven y se valoran a sí mismos
- Determina la motivación, la persistencia y el esfuerzo
- Contribuye a la auto-estima general (sentimiento de valía personal, orgullo/vergüenza)

# La falta de auto-confianza produce

- Deseo de dejar la actividad
- Abandonar con facilidad cuando se aprenden cosas nuevas
- Esforzarse al mínimo en juegos o ejercicios
- Establecer metas altas y poco realistas
- Atribuir el éxito a la suerte y el fracaso a la falta de habilidad
- Adoptar estrategias para evitar el fracaso (poner excusas, sentirse enfermo, etc.)

# LIDERAZGO



# RECOMENDACIONES

Fomentar la confianza/  
Aumentar la diversión



# RECOMENDACIONES

## Proporcionar los retos idóneos



Garantizar el éxito

# RECOMENDACIONES

## Incrementar la sensación de control

Incrementar la motivación intrínseca

# RECOMENDACIONES

## Proporcionar feedback positivo: padres



# RECOMENDACIONES

## Proporcionar feedback positivo: compañeros



# RECOMENDACIONES

## Proporcionar feedback positivo: entrenadores

