



<http://jmentaltraining.com/>

“El entrenamiento mental para los deportes consiste en realizar una serie de acciones que estimulen y den forma al estado psicológico del deportista, de tal manera que lo desarrollado se convierta en una ventaja competitiva”.

Diagnostico e intervención en entrenamiento mental deportivo. Asociación Queretana de Tenistas A.C.

Plan de trabajo:

Primera sesión.

Presentación y primera conversación con los deportistas
Elaboración de 2 *test*'s:

*El objetivo de los test es conocer el perfil de cada uno de los jugadores. No existen dos perfiles idénticos, cada tenista tiene características diferentes mental, emocional y psicológicamente.

Los diez deseos. Este examen está encaminado a conocer si el deportista procura el éxito o procura evitar el fracaso.

Lugar de control. Este examen está encaminado a conocer como es la concentración del deportista: Externo-amplio, externo- estrecho, interno amplio o interno estrecho.

Segunda sesión.

Segunda conversación con los deportistas (Se basa en los resultados de los primeros dos *test*'s)
Elaboración de 2 *test*'s:

Cuestionario E.T.E. Este examen está encaminado a conocer los niveles de auto-concepto de deportista: autoestima, asertividad y auto-eficiencia.

Examen de los anillos de Landolt. Este ejercicio nos permite conocer la capacidad de atención y concentración de deportista.



Tercera sesión.

Dinámica de auto-conocimiento. A través de un ejercicio de cambios de perspectiva, incitamos al jugador a reconocer sus virtudes, defectos y ventanas de oportunidad en la cancha.

Posteriormente, se entregan los resultados las evaluaciones, se hace una retroalimentación sobre el perfil competitivo de cada deportista. Lo fundamental de esta sesión es que el deportista encuentre coincidencias entre la dinámica de auto-conocimiento y sus resultados en los test`s.

Cuarta sesión.

Se trabaja sobre tres aspectos fundamentales para el tenista:

Entrenamiento en imaginación (auto-diálogo positivo)

Control de respiración.

Técnicas de relajación.

Quinta sesión.

Inteligencia emocional en la cancha de tenis:

“Cualquiera puede enfadarse, eso es algo muy sencillo. Pero enfadarse con la persona adecuada, en el grado exacto, en el momento oportuno, con el propósito justo y del modo correcto, eso, ciertamente, no resulta tan sencillo” Aristóteles, Ética a Nicómaco.

A través de diferentes dinámicas y ejercicios se practica un correcto tránsito emocional en la cancha de tenis. Las emociones son energía en movimiento, por lo que es importante enseñarle al deportista como encaminarlas al cumplimiento de las diferentes metas.



Sexta sesión.

Se trabajan tres aspectos fundamentales en el tenis:

Dinámicas encaminadas a procurar la motivación

Dinámica de intención. Se busca concientizar al deportista, un jugador siempre debe entrenar y competir con una intención.

Dinámicas de confianza y autoestima. Para un deportista con altos niveles de confianza no existen límites. El mejor rendimiento deportivo llegará siempre acompañado de un deportista que confía en sus pensamientos y en sus acciones. A través de ejercicios de imaginación se recrean situaciones ideales para entrenar la mente y poder comportarse así en una cancha.

“Los objetivos planteados en términos de rendimiento permiten un estado psicológico más óptimo para la competencia y el entrenamiento, además benefician a obtener de manera más eficiente los objetivos de resultado”.

Séptima sesión.

Sesión pre competitiva.

Esta sesión se debe realiza unos días antes de una competencia o partido. Se trabaja sobre: los objetivos para la competencia (rendimiento y resultado), motivación y control de presiones.



Octava sesión.

Sesión competitiva.

Minutos antes de la competencia se aplican dos *test's* que nos permiten conocer el estado psicológico del deportista al afrontar un partido.

Illinois. Es un examen psicométrico que permite evaluar las actitudes del jugador, así como los niveles de angustia de éste ante la situación competitiva.

Pre Arranque. Esta evaluación nos permite conocer las diferentes alteraciones psicológicas y emocionales del deportista minutos antes de la competencia.

José Manuel Guevara
Sports Mental Trainer (<http://jmentaltraining.com/>)
jmguevara@itesm.com.mx
Cel: 442 219 93 49