

# ¡DESARROLLA TU FUERZA MENTAL!

con el “Success-Power-Program” de la Prof. Dra. Rego

TOP EVENT: TALLER “ENTRENAMIENTO MENTAL EN TENIS”

CAPACITACIÓN DE ENTRENADORES Y TÉCNICOS

EN EL CLUB DE TENIS PUEnte ROMANO

**Prof. Dra. Maite Iriarte Rego**

Doctora en Psicología y Psicóloga del Deporte  
Entrenadora de tenis, directora de flowandgrow



- **Ejercicios mentales en cancha de tenis**  
Ejercicios de concentración, percepción, anticipación
- **Tarea de los 16 segundos entre puntos**  
Comportamiento entre los puntos (relajación y movilización)
- **El programa "anti-frustración"**  
Las claves de una mente ganadora
- **Preparación del partido**  
Warm-Up mental

---

## Entrenamiento mental en tenis ¡Desarrolla tu fuerza mental!

---

***“Todos los jugadores/as y técnicos coinciden en que hoy en día un tenista completo solo es aquel que sabe jugar dominando la parte mental de su tenis y sabe como gestionar sus pensamientos y emociones en pista.”***

Para ayudarte a conseguirlo queremos hacer un primer Taller de 4 horas en el que podremos sentar las primeras bases para que puedas mejorar el trabajo mental con tus jugadores tanto dentro como fuera de la pista.

Si después quieres profundizar en el tema, tienes la posibilidad de participar en mi programa de formación dirigido a técnicos de jugadores/as desde junior a jugadores/as ATP/WTA. El programa **“Mental-Tennis-Coach”** está diseñado para que en 4 módulos presenciales (6 horas cada sesión) y un total de 24 horas de formación aprendas y te capacities en:

1. Entrenamiento en pista con orientación psicológica
2. Mejorar el rendimiento y actitud mental de tus jugadores/as.(Fórmulas mentales de alto rendimiento)
3. Manejo de emociones y pensamientos en pista
4. Mejora de la concentración y entrar en “flow”

Al final de la formación en todos los módulos, recibirás un certificado como “Mental-Tennis-Coach”

### **Beneficios de tu participación:**

1. Tus jugadores están mentalmente preparados para su partido de tenis
2. tienen mentalidad ganadora 100%
3. Pueden resolver problemas mentales recurrentes durante la competición
4. Utilizan el tiempo entre puntos de forma óptima y mejoran su concentración
5. Disfrutan y se divierten durante el partido
6. Como entrenador aprendes a diseñar tus propios ejercicios de entrenamiento en actitud mental.

### **Métodos:**

- Ejercicios prácticos pista
- Uso de vídeo y videofeedback
- Módulos teóricos y prácticos
- Ejercicios individuales y en grupo

### **Duración:**

1 día 4 horas

### **Lugar y fechas:**

En las instalaciones del Club de tenis Puente Romano  
09 de Abril de 2016 de 16:30 a 21:00 h

**TOP-EVENT: “Taller de entrenamiento mental en tenis”**

Horario	Contenidos
16:30 -17:30 h en sala	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Relación entre mente-cuerpo y rendimiento en la cancha</li> <li>- Teoría de la psicología del tenis y presentación del Success-Power-Program para tener una mente ganadora en 10 pasos fáciles</li> <li>- Videos de jugadores profesionales de rutinas y rituales mentales en torneo</li> </ul>
17:30-19:30 en pista	<p>Entrenamiento mental en cancha de la concentración, pensamientos y las emociones</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Entrenamiento en pista del rendimiento entre puntos: Rutinas y rituales entre puntos (tarea de los 16 segundos)</li> <li>- Grabación de las rutinas en vídeo</li> </ul>
19:30-20:00	Tiempo para ducharse y cambiarse, descanso
20:00-21:00 h en sala	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cómo manejar la presión de partido: pensamiento competitivo y pensamiento estratégico</li> <li>- Tu plan mental de éxito en competición</li> <li>- Las 10 mejores estrategias de entrenamiento mental</li> <li>- Implementación y transferencia de lo aprendido</li> </ul>

**Material:**

Pista y bolas de tenis, sala para poner video y power-point, material de escritura  
Los participantes tendrán que traer su material deportivo para la parte práctica en pista

**Inversión:**

1 día á 4 h = 299\* EUR por persona (mínimo 6 personas)

**Inscripciones:**

Ramón Campuzano, Director del Club Tenis Puente Romano  
[rcampuzano@puenteromano.com](mailto:rcampuzano@puenteromano.com), T (+34) 952 826 103 · F (+34) 952 823 362

**!Plazo de inscripción hasta el 30 de Marzo del 2016!**

\* Precios incluido 19% IVA.