

Algunas claves para entender el tenis como deporte de esfuerzo y de diversión

El entrenador puede tener un papel vital en el desarrollo y mejora de la concentración de su jugador, aunque un programa específico para alcanzar estos objetivos ha de ser individualizado, el entrenador puede adoptar lo siguiente.

1. establecer objetivos.

El jugador se concentrará más si está motivado para rendir al máximo, el entrenador puede ayudar a fijar objetivos, como por Ej., intentar ganar el próximo partido sin perder un set.

2. disfrutar del tenis.

El entrenador sabe que es más fácil concentrarse en algo que es divertido, por lo tanto asegurarse que su jugador disfrute del juego relativizando la importancia de la competición, la victoria y la derrota, tratar de rendir al máximo en la competición es lo ideal dentro de un proceso de mejora continua.

3. prestar atención a la forma física.

El entrenador deberá prestar suma intención al estado físico de su jugador, ya que esto es una condición de concentración importante que debe tener un equilibrio mínimo frente a las exigencias de la competición.

4. entrenar la técnica.

La concentración de un jugador puede verse afectada por su preocupación sobre como realizar un determinado golpe en el partido. El objetivo del entrenador es de trabajar la técnica del jugador hasta el punto que este pueda olvidarse de la mecánica de golpeo y centrarse en lo que está pasando en el partido.

5. desarrollar estrategias y tácticas antes de los partidos.

Antes de competir un jugador necesita tener estas herramientas que le permitan estar más enfocado en el partido como la de superar las distracciones por Ej. , fallos del arbitro, viento, apoyo del público al rival, etc., un jugador puede mejorar sus distracciones entre puntos mediante la adopción de rituales, como la de enfocar la vista en las cuerdas de la raqueta, secarse la cara con la toalla, arrodillarse y repasar los cordones de las zapatillas.

6. pensar en jugar un punto a la vez.

La concentración puede mejorarse si el entrenador logra que su jugador aprenda a pensar en jugar un punto a la vez, preocuparse de puntos fallados o pensar en el punto que vendrá es el punto más flojo de los jugadores. El jugador ha de intentar jugar cada punto lo mejor que pueda sin pensar en el resultado.

7. seguir una rutina antes del partido.

Llevar un ritual de calentamiento, comidas, aseos, viajes, la idea es que la rutina actúe como detonante antes del partido.

8. simular las condiciones del partido.

El entrenador puede programar prácticas que ayuden al jugador a estar lo más enfocado posible como si fuera un partido real.

9. utilizar palabras claves.

Una forma útil de mantener el foco de atención o re- enfocar cuando se ha perdido la concentración es que el jugador utilice palabras claves como por Ej.: pega adelante, muévete, ataca, etc.