



CLINIC DE ENTRENAMIENTO EN FUERZA MENTAL

HORA	CONTENIDO
10:00 – 10:15	Presentación y entrega del material a los participantes.
10:15 – 12:00	CONSIDERACIONES PREVIAS <ul style="list-style-type: none">- Porque el tenis es un deporte especialmente mental.- Las 4 patas en la mentalidad de un jugador/a.- La formula del valor del jugador/a. LA GESTION MENTAL PRE-PARTIDO <ul style="list-style-type: none">- Que es el pre-partido y cuando empieza.- Claves que tenemos que tener en cuenta a la hora de preparar un partido.- Como evaluar al rival eficazmente antes de un partido.- Como entrar al partido con la máxima energía independientemente del partido, de la ronda o del torneo que sea.- Claves en la gestión mental pre-partido
12:00 - 12:15	Descanso
12:15 – 13:45	LA GESTION MENTAL POST-PARTIDO <ul style="list-style-type: none">- La diferencia entre éxito-fracaso y resultado.- Las 3 maneras de acabar un partido.- Claves en la gestión mental post-partido LA GESTION MENTAL DURANTE EL PARTIDO <ul style="list-style-type: none">- Las 3 Fases del punto.- Pensamiento TOP o de Rendimiento.- Pensamiento RIP o de Resultado- Guion competitivo y mentalidad al final y entre puntos.- Guion competitivo y mentalidad al inicio del punto.- Guion Competitivo y Mentalidad durante el punto.- 10 cualidades que comparten los jugadores/as mentalmente competitivos.- Claves en la gestión mental del partido.
13:45 – 14:00	Preguntas y dudas.
14:00 – 16:00	Comida (si procede)
16:00 – 17:45	TRABAJO EN PISTA <ul style="list-style-type: none">- Ejercicios en pista para el entrenamiento de la mentalidad antes, durante y después del partido.

