



## PROGRAMA "ESCUELA DE MADRES Y PADRES" DE LA FEDERACIÓN ARAGONESA DE TENIS

### CHARLA-TALLER EN EL CONTEXTO DEL CAMPEONATO DE ESPAÑA POR EQUIPOS JUNIOR DE CLUBES

Zaragoza, 10 de julio de 2018

Título: **Habilidades psicológicas de jugadores de tenis durante el transcurso de un campeonato.**

Esta conferencia-taller forma parte del programa de formación "Escuela de Padres y Madres" organizado por la Federación Aragonesa de Tenis, en colaboración con la Real Federación Española de Tenis, la Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte (Universidad de Zaragoza), la Escuela Aragonesa del Deporte (Dirección General del Deporte) y la Asociación de Psicología de la Actividad Física y de Deporte de Aragón (APAFDA).

Está dirigida a todos los/las jugadores/as de tenis que asistan al campeonato de España por equipos junior de clubes que se celebrará en las instalaciones del Real Zaragoza Club de Tenis, del 9 al 15 de julio, así como a todos los/las jugadores/as de Aragón. Mediante una dinámica interactiva, se pretende realizar un análisis de las habilidades psicológicas que pueden resultar de utilidad para jugadores de tenis durante el transcurso de un campeonato.

A su finalización, con madres y padres de jugadores que participen en este campeonato, y tengan interés en conocer el contenido y desarrollo de esta conferencia-taller con jugadores, tendrá lugar una charla-coloquio de 30'.

#### **Programa:**

Preguntas que se sugieren a los asistentes a modo de reflexión personal previa a la participación en esta conferencia-taller:

- ¿Qué objetivos me propongo cuando voy a jugar un partido? (¿cómo y con quien me los propongo, qué características tienen, en qué medida me ayudan ... o no, durante el partido?)
- ¿Conozco lo que dependiendo de mí hace que no juegue al 100% de mis posibilidades? Y entonces, ¿soy capaz de hacer algo útil para corregirlo?
- ¿Qué conozco sobre la "autorregulación del nivel de activación" en sus dimensiones física, mental y motriz?
- ¿Qué rutinas y contenidos esenciales durante el calentamiento utilizo para garantizar un comienzo óptimo en el partido?
- ¿Qué conocemos sobre las habilidades específicas de control y manejo de los pensamientos "negativos" o "disruptivos"?
- ¿Qué habilidades tengo para el control y el manejo de la ansiedad fisiológica?
- ¿Cómo encajo las frustraciones durante el partido?
- "¡Socorro!!! Estoy a punto de ganar un set ... el partido".
- Y después del partido ... ¿cómo preparo el siguiente? ¿de qué me sirve ... o no, para el próximo partido o torneo?



La reflexión sobre las anteriores preguntas quizás facilite tomar conciencia de la importancia que para un jugador/a de tenis tiene la adquisición y manejo de determinadas habilidades psicológicas durante el transcurso de un campeonato:

- Identificación y manejo de la ansiedad.
- Identificación y manejo de otras emociones relevantes: hostilidad, depresión, cansancio mental, euforia, orgullo.
- Ajuste de expectativas y formulación apropiada de objetivos.
- Habilidades de afrontamiento del estrés.
- Rutinas conductuales en circunstancias específicas antes, durante y después de un partido.
- Habilidades de comunicación – habilidades asertivas: mensajes facilitadores y obstructores, el arte de manejar los silencios y de formular preguntas.
- En definitiva ... habilidades de coaching para jugadores.

**Entidades organizadoras:** Federaciones Española y Aragonesa de Tenis, Escuela Aragonesa del Deporte del Gobierno de Aragón, Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte de la Universidad de Zaragoza, y Asociación Aragonesa de Psicología de la Actividad Física y del Deporte (APAFDA)

**Coordinadores-ponentes:**

- Fernando Gimeno Marco (Profesor de Psicología del Deporte en la Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte –Universidad de Zaragoza-)
- Jesús Colás Abad (Director Deportivo de la Federación Aragonesa de Tenis. Entrenador nacional de tenis.)
- David Lacambra Correas (Doctor en Psicopedagogía y entrenador nacional de tenis. Entrenador de la Escuela Territorial de la Federación Aragonesa de Tenis.)

**Dirigido a:** Jugadores/as, padres y madres de jugadores de tenis.

**Lugar:** Instalaciones del Real Zaragoza Club de Tenis.

**Fecha y horarios:** martes 10 de julio de 2018:

- 18'30-19'30: conferencia-taller con jugadores
- 19'30-20'00: charla coloquio con madres y padres

**Información y contacto:** Jesús Colás Abad - [jesuscolas@aragontenis.com](mailto:jesuscolas@aragontenis.com) -