



industriadel
TENIS.com

VALENCIA OPEN500 19-27 OCT 2013  **NADIE SIN TE**
Entradas a partir

HOME

NOTICIAS »»

DOSSIERS

ENCUENTROS DIGITALES

ENTREVISTAS

OPINIÓN

TIENDA

CONTACTO

Inicio / General / Zoraida Rodríguez, psicóloga deportiva: "Entrenando a un coach"



Zoraida Rodríguez, psicóloga deportiva: "Entrenando a un coach"

General, Opinión septiembre 30, 2013 0 109 Views

Zoraida Rodríguez es psicóloga con amplia experiencia en el campo de la psicología de adultos, el ámbito deportivo, los recursos humanos y la formación y el coaching. Ha editado dos manuales: "Cómo controlar el estrés" e "Inteligencia emocional y self-coaching"; en el campo de la psicología deportiva ha trabajado en el campo del alto rendimiento; en clubes de fútbol de Primera y Segunda División así como con la Confederación de Empresarios, la Diputación de Granada o el IFES. Lleva relacionada con el deporte al máximo nivel y el mundo de la base desde 2004.

En este pequeño artículo de opinión, analiza las claves de la relación que debe existir entre los jóvenes deportistas y el coach con el que entrenan. Ejercer un liderazgo eficaz y potenciar el pensamiento positivo y ganador son algunas de las características que siempre deben acompañar la labor de un buen entrenador.

Tu pasión: el tenis. Tu sueño: entrenar jóvenes tenistas. Los pilares para ello: tu amplio conocimiento sobre este deporte. El as bajo tu manga: tu ilusión. Pero, ¿cuál es el secreto para sacar todo el rendimiento de ellos? No solo podemos saber de tenis. No podemos olvidar que estamos tratando con personas y personas es igual a psicología. **Un buen coach debe estar preparado y entrenado para:**

- Detectar qué variables psicológicas pueden influir disminuyendo o potenciando el rendimiento de sus tenistas.
- Gestionar un grupo de forma eficaz: aunque principalmente el tenis se juega de forma individual, tenemos un grupo de tenistas al que entrenamos que, en ocasiones, competirán entre sí pero que diariamente entrenan juntos. El coach debe entender cómo evoluciona un grupo, desde el inicio de temporada hasta su finalización, cómo minimizar rivalidades, potenciar la cohesión entre ellos, y sobre todo, cómo hacer sentir a cada jugador que es igual de importante que el resto.
- Ejercer un liderazgo eficaz. Si eres el coach, eres el líder del grupo. Debes ser respetado y admirado, y no siempre debes ejercer el mismo tipo de liderazgo ni con todos tus tenistas ni en todas las situaciones.
- Ayudar a sus tenistas a establecer objetivos realistas pero desafiantes, que vayan superando con su ayuda.
- Potenciar el pensamiento positivo y ganador, que nunca se viene abajo a pesar de la presión; ayudar a gestionar las emociones en las competiciones; aumentar la seguridad y la confianza; maximizar la concentración y la atención del tenista; buscar la motivación adecuada, etc.
- Tratar con los padres de los jóvenes deportistas, que en ocasiones supone todo un reto.



@FOLLOW ME

Lista de ponentes confirmados en el @FIDValencia.
<http://t.co/teuY02uRc5>
hace 4 horas

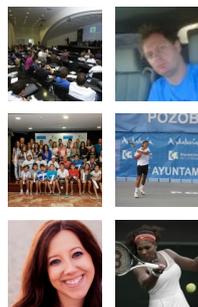
RT @TomasdeCos_AS: Moyà será el nuevo capitán del equipo español de la Davis, según ha podido saber AS
<http://t.co/z4Rw9jnUX0>
hace 4 horas

.@juankiferri ,@robercarretero ,@PabloRosique ,@JAMielgo ,@gonzalocorrales ,@XavierBudo, @emottard entre los ponentes del @FIDValencia hace 4 horas

Nace @trendingtennis, una web dedicada a la actualidad del tenis. Esta semana, especialmente atentos a Tokyo y Pekin. hace 5 horas

RT @AustralianOpen: Tomorrow it begins! #ausopen 2014 multiple session ticket packages are on sale from 9am tomorrow AEST. More info: <http://t.co/...> hace 5 horas

ÚLTIMAS NOTICIAS



OPINIÓN

 Sergio Troncoso. 'Be Junior Tour 2013' octubre 1, 2013

 Zoraida Rodríguez, psicóloga deportiva: "Entrenando a un coach" septiembre 30, 2013

 Juan Arispón, director de la Federación Andaluza de Tenis. Gestión de una Federación de crisis septiembre 26, 2013

 Luis Mediero, presidente de la Federación Española de Profesores de Tenis. El éxito del tenis español septiembre 24, 2013

ENTREVISTAS

 Fernando Roa, director de la Federación Española de Tenis. La importancia de las redes sociales es clave en el futuro septiembre 11, 2013

ENCUENTRO DIGITAL

 Encuentro Digital: Entrevista al fundador de la Revista de Tenis septiembre 23, 2013

VIDEOS

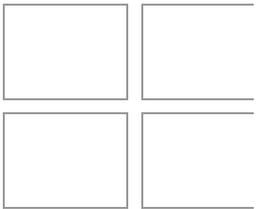
- Recuerda que coach hay muchos y muy bien preparados. Al igual que le decimos a nuestros tenistas que el control mental es fundamental para superar al rival, no olvides que tu eres el pilar en el cual ellos se sustentan.

Tweet 9
Like 5
2

Tagged with: COACH ZORAIDA RODRÍGUEZ

Previous: El Top 10 de la ATP ingreso 5,9 millones \$ más que las diez mejores de la WTA hasta septiembre

Next: En España se juegan este año 42 Futures, más que en Francia, Alemania, EEUU o Italia



ARTÍCULOS RELACIONADOS

Así se 'fabrica' un coach
 mayo 22, 2013

0 comentarios ★ 0

Deja un mensaje...

Antiguos ▾ Comunidad Compartir

Aún no ha comentado nadie.

Suscríbete Add Disqus to your site

VALENCIA OPEN 500 | 19-27 OCT 2013
NADIE SIN TENIS
 Entradas a partir de **10** EURO

