



# Estrategias de calidad de vida para el entrenador de tenis

Miguel Crespo  
Responsable de Investigación para  
el Desarrollo  
Federación Internacional de Tenis



Generalmente se habla  
del jugador pero...  
¿Qué pasa con el  
entrenador?

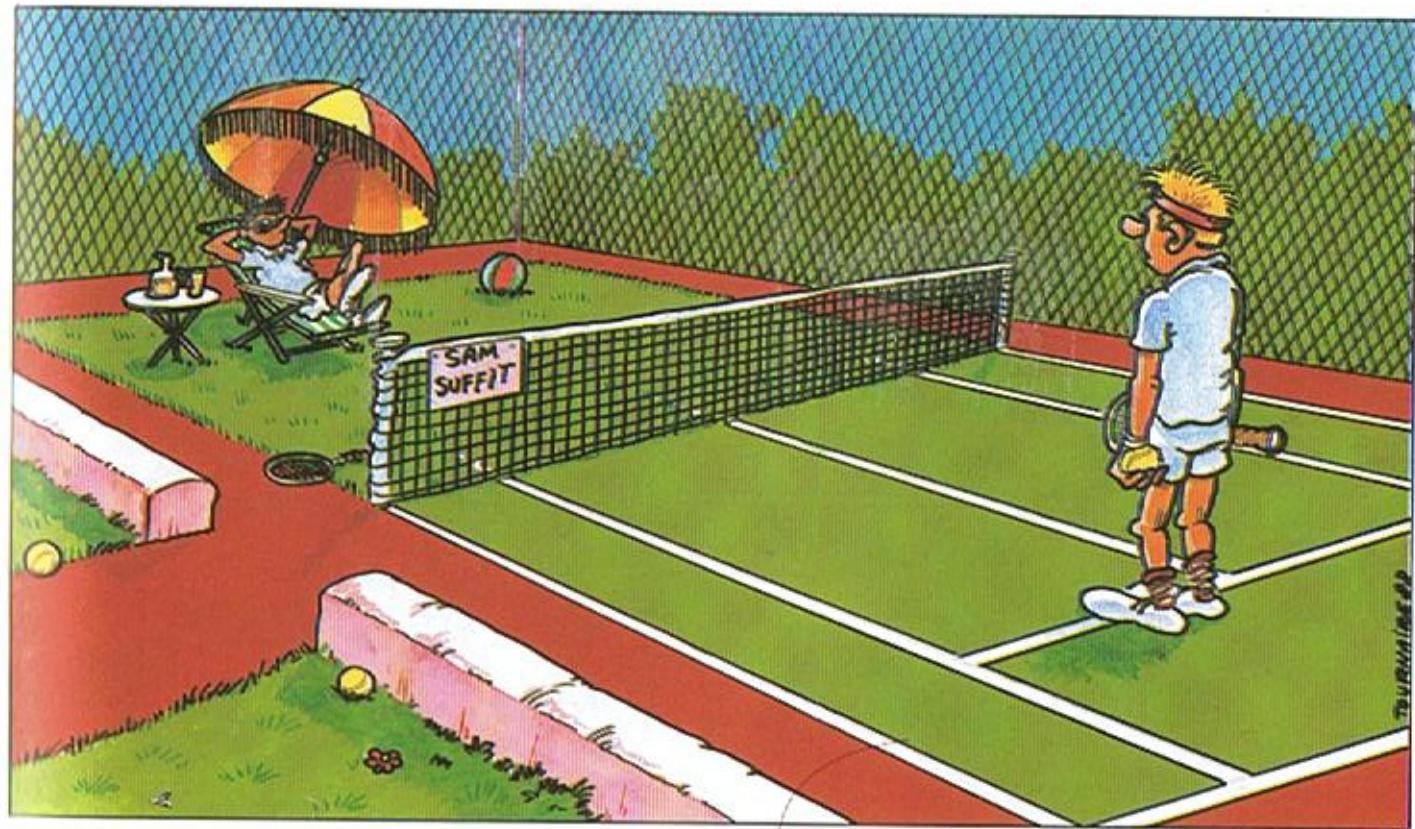


# ¡LOS ENTRENADORES DE TENIS TAMBIÉN SON PERSONAS!





# ¡NECESITAN TENER CALIDAD DE VIDA!





# ¿QUÉ ES CALIDAD DE VIDA?



(Fernández-Ballesteros, 1996)

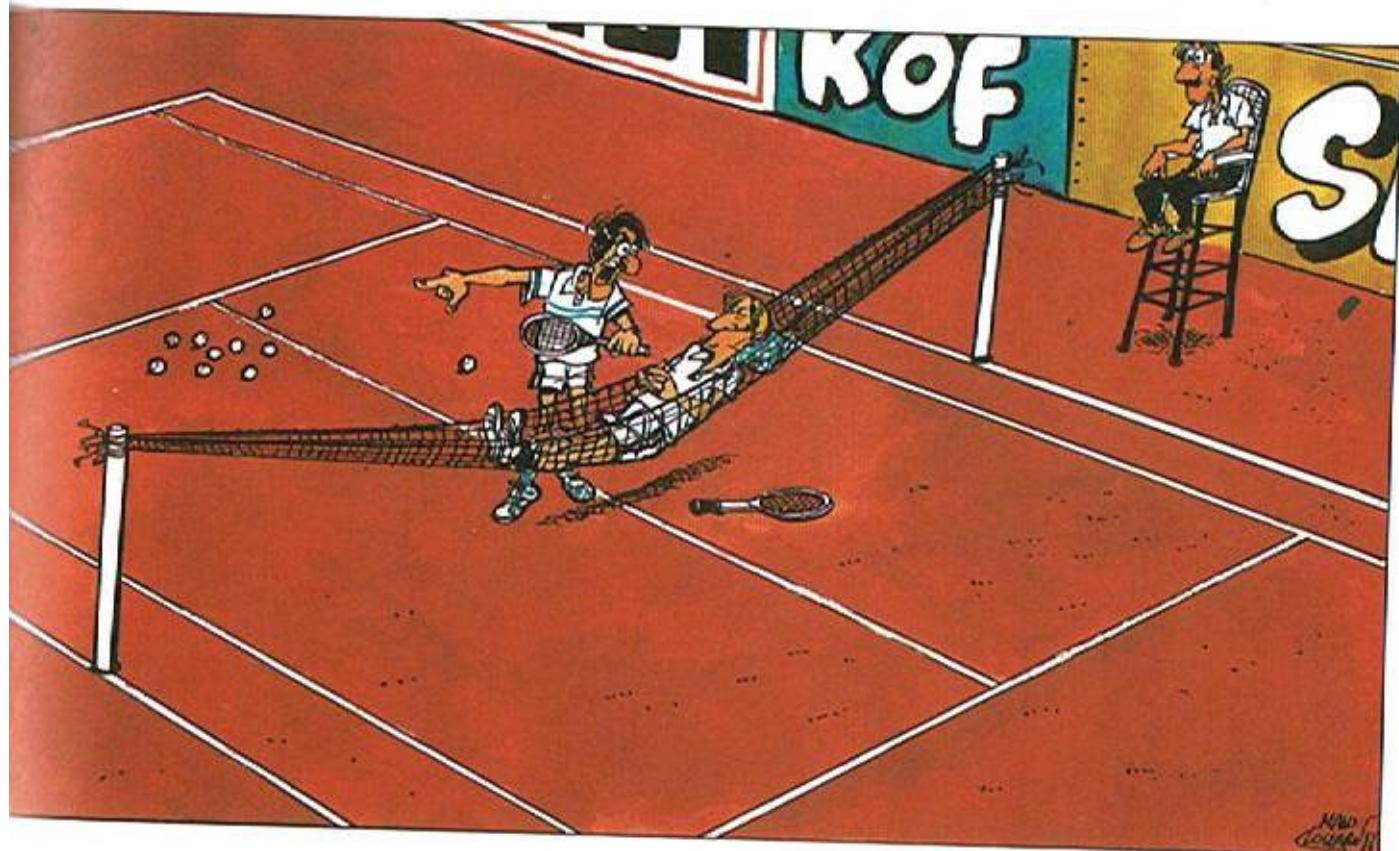


# MOTIVOS DEL ENTRENADOR PARA...

- Estar satisfecho
- Disfrutar de su trabajo
- Ser feliz

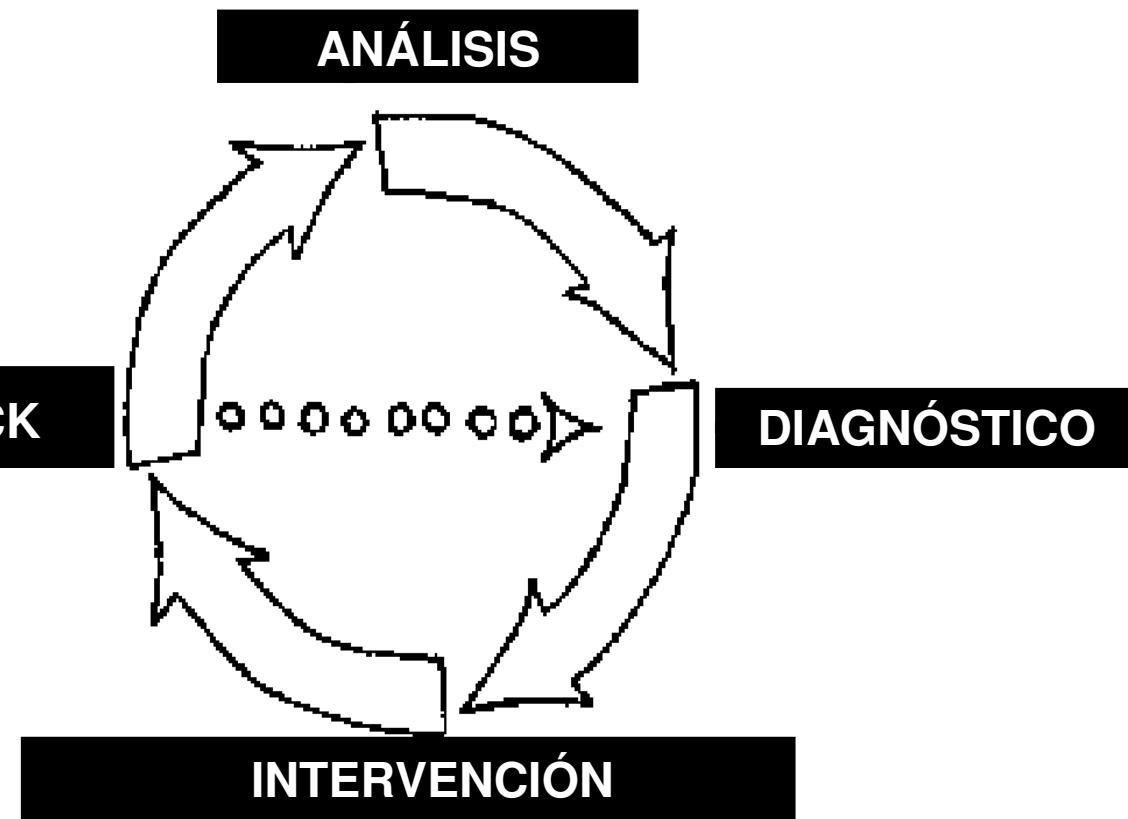


# ¿QUIÉN NO QUIERE TENER MEJOR CALIDAD DE VIDA?



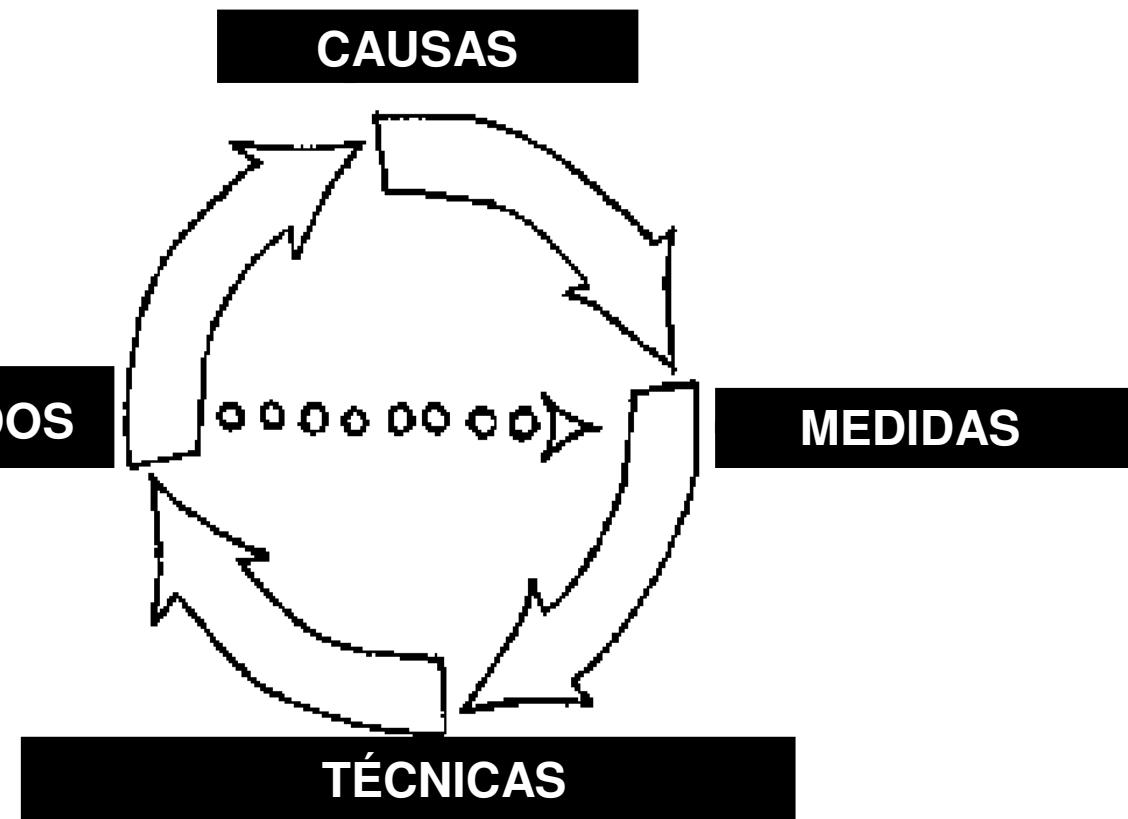


# PROCESO





# PROCESO





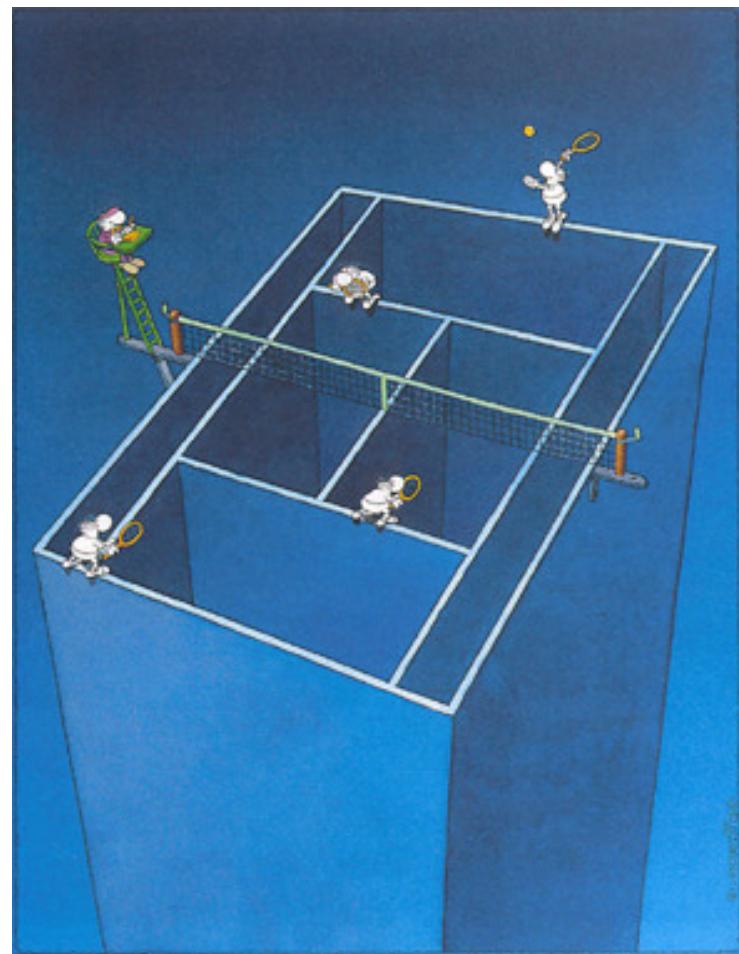
# PREGUNTAS SOBRE LA PROFESION DE ENTRENADOR DE TENIS



- ¿Por qué eres entrenador de tenis?
- ¿Qué es lo que MÁS te gusta de tu profesión?
- ¿Qué es lo que MENOS te gusta de tu profesión?

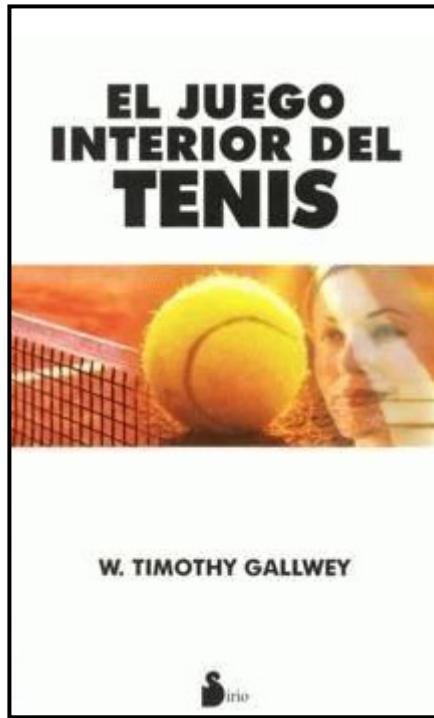


# “COACHING” PARA EL ENTRENADOR DE TENIS





# EL “COACHING” TIENE SU ORIGEN EN EL TENIS

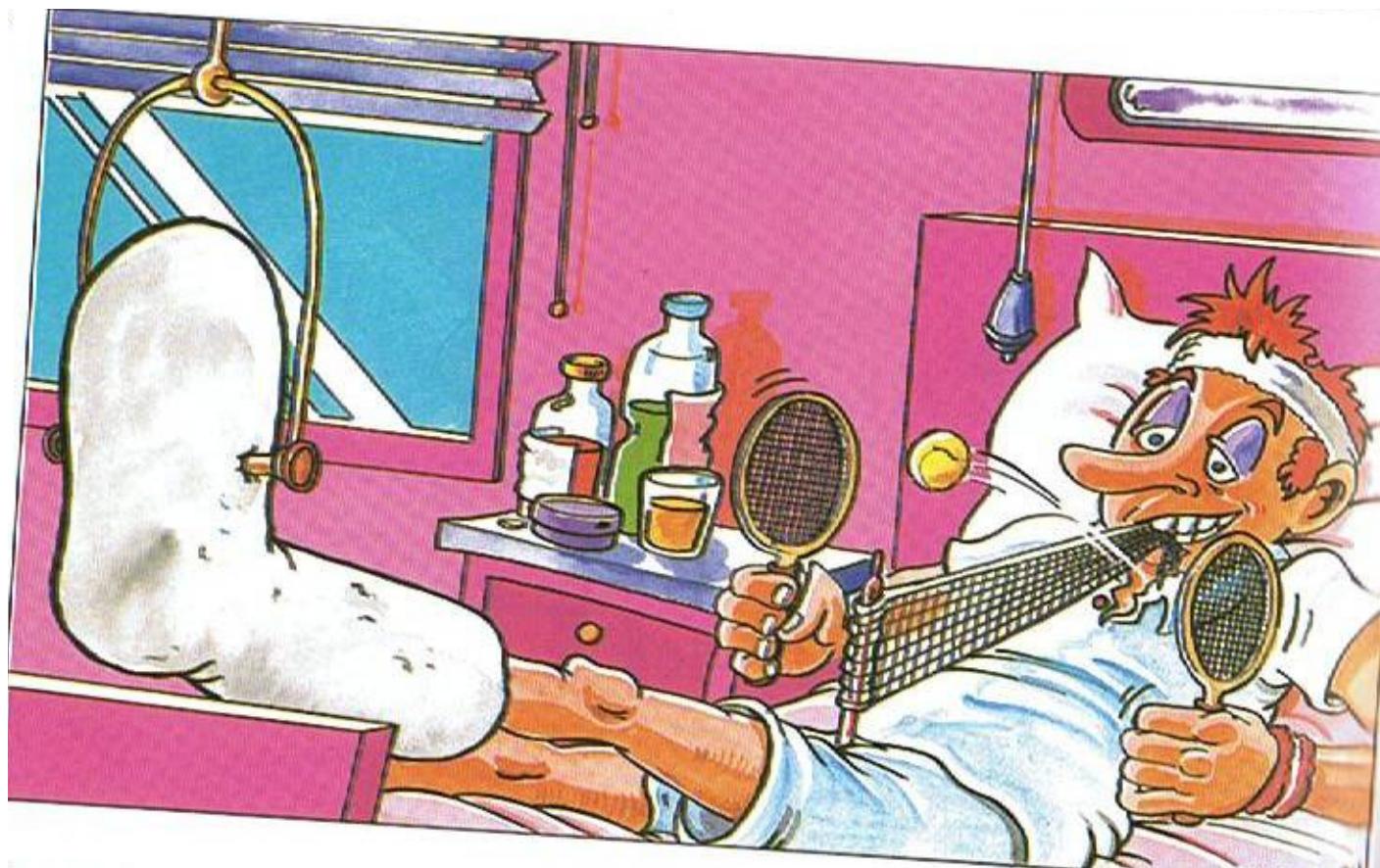


TIMOTY GALLWEY:  
(1974)

O'Connor & Lages (2004)

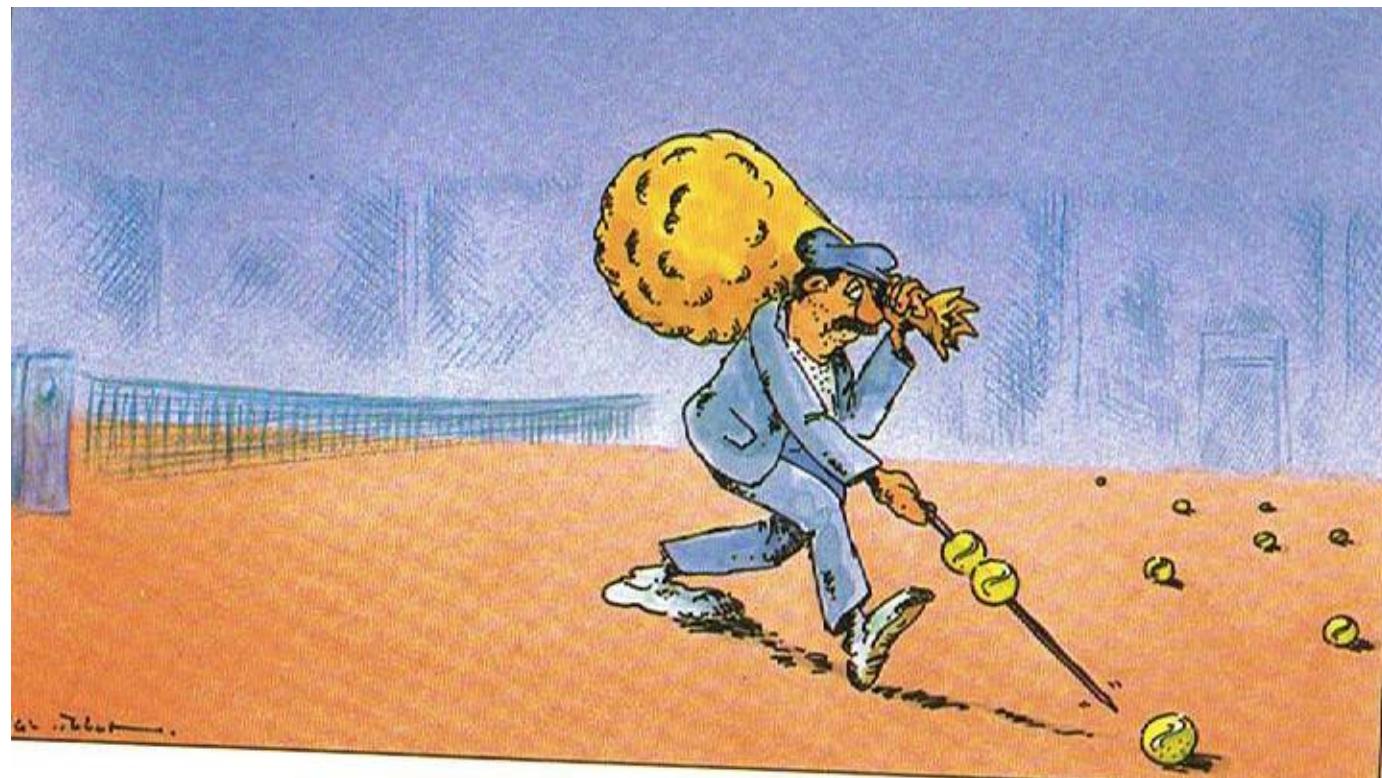


# ¿NECESITO DIRECCIÓN Y EQUILIBRIO?





# ¿QUÉ SIGNIFICA PARA MÍ SER ENTRENADOR DE TENIS?



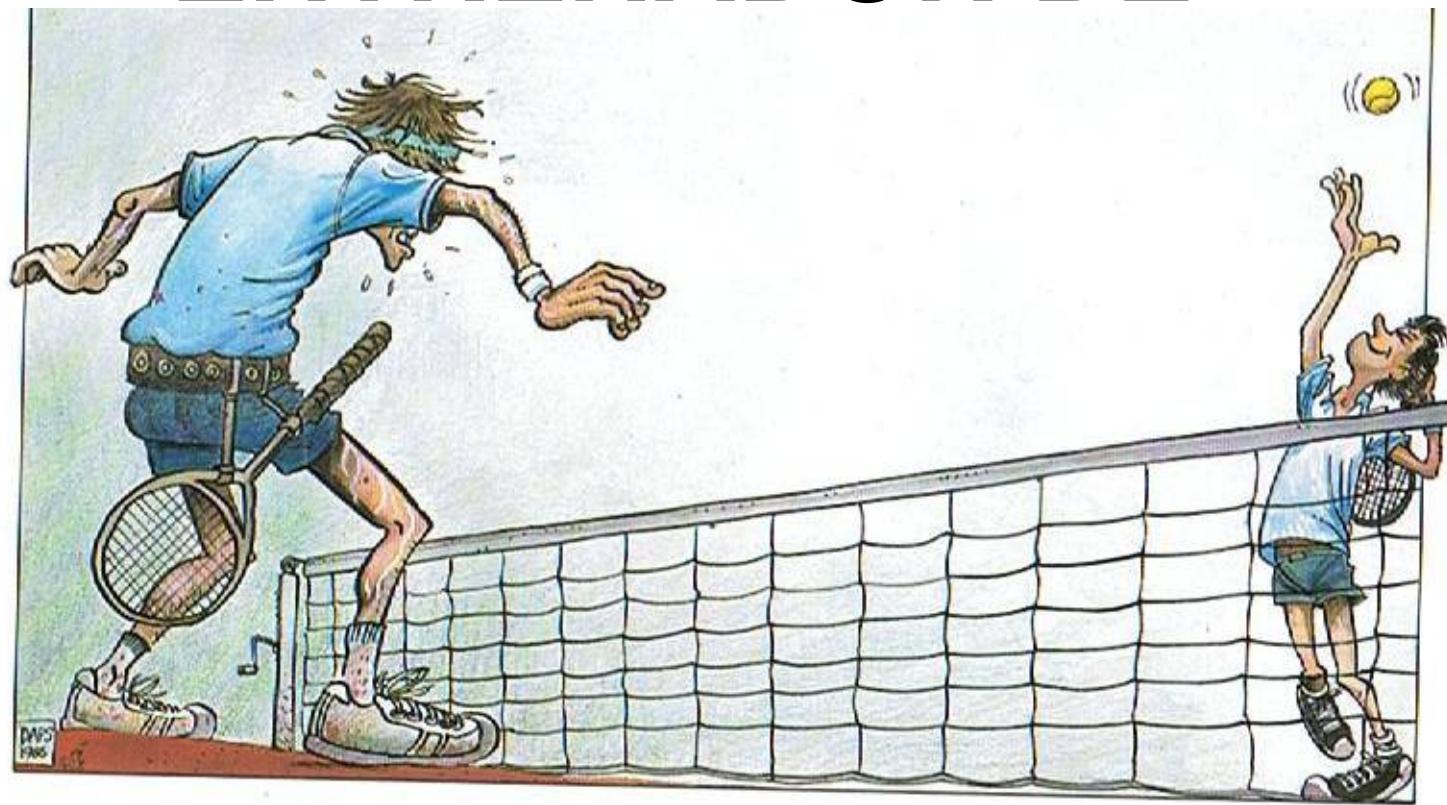


**¿HAY DIFERENCIAS  
ENTRE LO QUE QUIERO  
Y LO QUE TENGO /  
SOY?**





# ¿SOY FELIZ / DISFRUTO SIENDO ENTRENADOR DE





# AUTO-EVALUACIÓN

Nombre: \_\_\_\_\_ . Fecha: \_\_\_\_\_

MIS ROLES COMO ENTRENADOR	¿Cuánto estrés me causan?
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

X = nada

≈ = regular

√ = mucho



# AUTO-EVALUACIÓN

Nombre: Carmelo Cotón. Fecha: **12/08/63**

MIS ROLES COMO ENTRENADOR	¿Cuánto estrés me causa?
1. <i>Dar clase de tenis</i>	<b>X</b>
2. <i>Preparar el material</i>	<b>X</b>
3. <i>Tratar con los padres</i>	<b>✓</b>
4. <i>Tratar con los directivos</i>	<b>✓</b>
5. <i>Supervisar a otros</i>	<b>≈</b>

X = nada

≈ = regular

✓ = mucho



# AUTO-EVALUACIÓN

Nombre: Paco Mérselo. Fecha: **07/12/90**

CARACTERÍSTICAS DE MI TRABAJO	¿Cuánto estrés me causa?
<i>1. Sueldo y contrato</i>	✓
<i>2. Horario y viajes</i>	✓
<i>3. Responsabilidades</i>	✓
<i>4. Compañeros</i>	≈
<i>5. Salud</i>	≈

X = nada

≈ = regular

✓ = mucho



# ¿NECESITO AYUDA DE ALGUIEN?

- Mostrar el camino para mejorar / cambiar
- Señalar las opciones posibles
- Persistir en el cambio
- Eliminar los malos hábitos



# CAUSAS

- Preocupaciones
  - ¿Qué habilidades tengo?
- Miedos
  - ¿Qué conocimientos poseo?
- Altibajos
- Competencias
  - ¿Qué conductas son las apropiadas?



# MEDIDAS

- Definir valores
- Cuestionar creencias
- Establecer objetivos
- Crear un plan de acción



# ESTRATEGIAS PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA

- Intentar que las condiciones externas estén de acuerdo con nuestras metas.
- Cambiar nuestra experiencia de las condiciones externas para adaptarlas a nuestras metas.

(Csikszentmihalyi, 2008)



# COMO DISFRUTAR SIENDO ENTRENADOR DE TENIS

- Cambio de actitud
- Cambio de percepciones
- Encontrar un “reto” en cada actividad
- Concentrarse en hacer las cosas bien



# COMO DISFRUTAR SIENDO ENTRENADOR DE TENIS

- Saber claramente lo que se quiere hacer
- Esforzarse al máximo – dar el 100%
- Intentar aprender



# RESULTADOS

- La calidad de vida no es algo que se da por casualidad
- Es una condición vital que el entrenador puede y debe:
  - Preparar
  - Generar
  - Defender