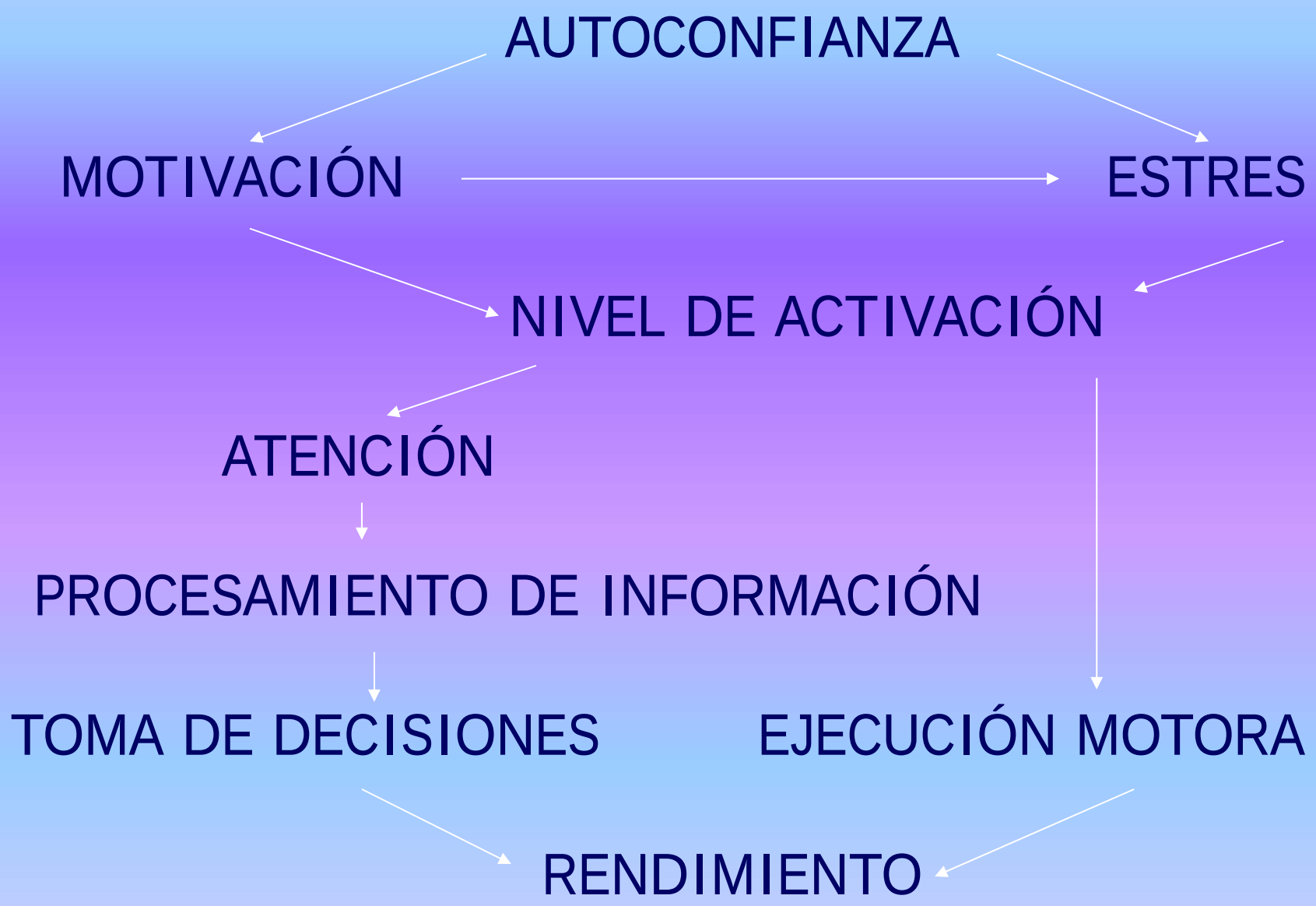
ACTIVACIÓN Y RENDIMIENTO

Montserrat Vallejo

VARIABLES PSICOLÓGICAS



ACTIVACIÓN DEL DEPORTISTA

-FUNCIONAMIENTO FÍSICO

- FUNCIONAMIENTO PSICOLÓGICO

EXCESO O DÉFICIT DE ACTIVACIÓN

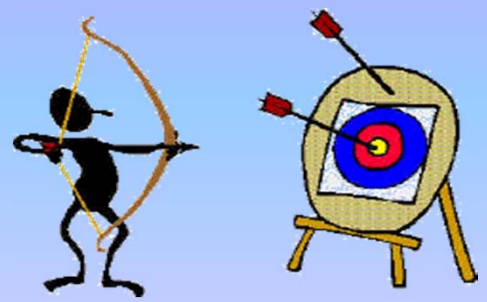
↓

CONSECUENCIAS PERJUDICIALES RELEVANTES

- DÉFICITS ATENCIONALES
- FUNCIONAMIENTO CORPORAL DEFECTUOSO
- CANSANCIO Y AGOTAMIENTO ANTICIPADOS

↓

BAJO RENDIMIENTO



RELACIÓN ACTIVACIÓN Y RENDIMIENTO

ACTIVACIÓN Y DIFERENCIAS INDIVIDUALES

ACTIVACIÓN Y TAREA

Detección del nivel de activación en distintas situaciones, utilizando una escala subjetiva de 0-10

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

¿Cuánta activación tengo?

MIS OBJETIVOS

AUTOCONTROL

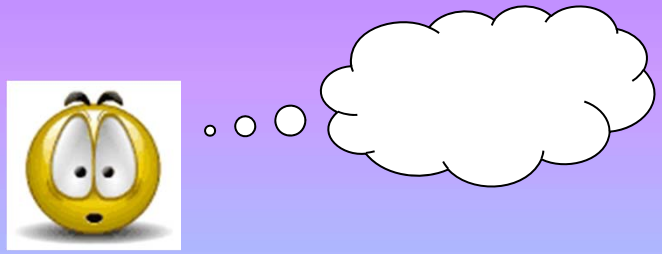
AUTOOBSERVACIÓN

AUTOOBSERVACIÓN

- COSAS QUE HAGO BIEN

- COSAS QUE HAGO MAL

- COSAS QUE PODRÍA HACER DE OTRO MODO

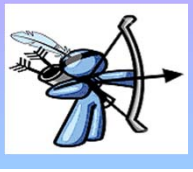


TAREAS:

AUTOOBSEVACIÓN EN DISTINTAS SITUACIONES

APLICACIÓN DE ESTRATEGIAS DE AUTOCONTROL

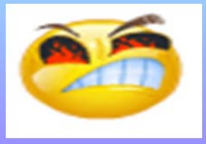
REGISTRO PARA APRENDER A IDENTIFICAR EL NIVEL DE ACTIVACIÓN ÓPTIMO

SITUACIONES RELACIONADAS CON MI RENDIMIENTO	SÍNTOMAS DE ACTIVACIÓN	NIVEL DE ACTIVACIÓN (0----10)	NIVEL DE RENDIMIENTO (0----10)
			

Autorregistro para la realización de prácticas en autocontrol del nivel de activación

SITUACIÓN ELEGIDA	NIVEL DE ACTIVACIÓN (0----10) PREVIO	TÉCNICA UTILIZADA PARA SUBIR O BAJAR EL NIVEL DE ACTIVACIÓN	NIVEL DE ACTIVACIÓN (0----10) POSTERIOR	GRADO DE EFICACIA DE LA TÉCNICA UTILIZADA (0----10)
ANTES DE COMPETIR	4	AUTOINSTRUCCIONES Y MOVIMIENTOS ENERGIZANTES	6	8
ANTES DE COMPETIR	8	RESPIRACIÓN PROFUNDA Y PENSAR EN LOS PUNTOS FUERTES	5	9

AUTOCONTROL EMOCIONAL



Cuando te pones nervioso, te enfadas... piensa qué puedes hacer para controlarte y actuar correctamente. Prepare una estrategia que te ayude a comportarte correctamente

CUANDO....	¿QUÉ NO DEBO HACER?	¿QUÉ PUEDO HACER PARA CONTROLARME?
ME ENFADO		
ME PONGO NERVIOSO		

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO PARA LOGRAR EL NIVEL DE ACTIVACIÓN ÓPTIMO

- PENSAMIENTOS

- IMAGENES
- AUTOINSTRUCCIONES

- PALABRAS CLAVE
- EJERCICIOS ESPECÍFICOS

PRACTICA TU RETO

Piensa en la situación que vas vivir e intenta imaginarla la con todo tipo de detalles

Piensa en:

- el lugar
  - quien estará presente
    - qué oirás, verás, sentirás...
    - ¿qué tienes que controlar especialmente?
    - ¿qué pasará?...

RUTINA TENIS

SITUACIÓN	QUÉ HAGO FÍSICAMENTE	QUÉ HAGO MENTALMENTE
CUANDO ACABA EL PUNTO Y AVANZO HACIA LA LÍNEA DE FONDO PARA SACAR O RESTAR		
CUANDO ME ENCUENTRO EN LA LÍNEA DE FONDO PARA RESTAR		
CUANDO ME ENCUENTRO EN LA LÍNEA DE FONDO PARA SACAR		

LA TRAMPA NEGATIVA

SITUACIÓN

¿QUÉ ESTABAS PENSANDO?

¿QUÉ HACÍAS?

¿CÓMO TE SENTÍAS?

CÍRCULO MÁGICO

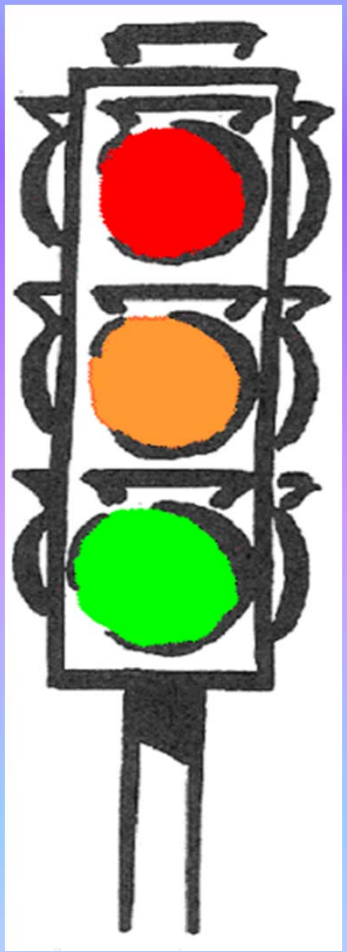
SITUACIÓN

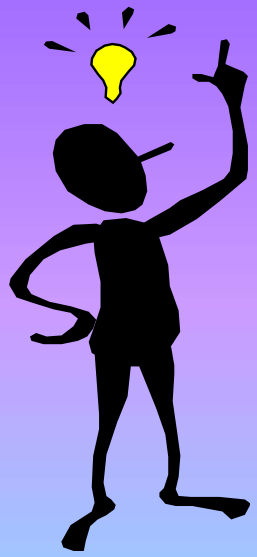
¿QUÉ ESTABAS PENSANDO?

¿QUÉ HACÍAS?

¿CÓMO TE SENTÍAS?

¡¡PÁRATE, PLANIFÍCATE Y ACTÚA!!





¡¡¡LA PSICOLOGÍA NO ES MÁGIA!!!