

La psicología en el proceso del
entrenamiento deportivo.
Experiencia práctica.

Amaia Ramírez Muñoz

1. La psicología en el proceso del entrenamiento deportivo. Experiencia práctica.

- BERABERA (2004 – 2012)
- Situación / ejes / Interv. Principales / Interv. Específicas
- ¿Se juega como se entrena? (diferencias)
- Entrenamiento: trabajar de manera controlada los componentes psicológicos para afrontar con las mejores garantías la competición.
- Cliente y tipo de intervención.
- Distribución: 60/10/30 (rol desapercibido – observar)
 - carga psicológica/clima/comunicación/consecuencias fallos....etc
- Observar para evaluar y poder intervenir y modificar comportamientos deportivos....

¿De que hablamos?



- Trabajar la autoconfianza mediante el ento.
Deportivo
- Mejorar la motivación en el 40 * 20
- Aprender a controlar el estrés mediante el ento.
Deportivo
- Mejorar concentración utilizando las oportunidades de aprendizaje que nos ofrece las sesiones de entrenamiento.

2. Ejes: indirecta / integrada / multidisciplinar

□ Metodología Indirecta:

- Evolución y cambio. (situaciones comprometidas - autoconfianza)
- Ventajas y ctas de ambos estilos.
- Directo: Nivel de activación, auto instrucciones, ensayo mental..
- Indirecto: Centrar en un aspecto relacionado con el esfuerzo..., controlar el entorno (artillería, titular o no, situaciones de juego no comprometidas).

- Fundamentalmente a través del entrenador (salvo excepciones). Dinámicas de grupo e intervenciones individuales. A nivel general:

- El entrenador lleva el peso de administrar la intervención psicológica.
- El psicólogo, diseña la intervención, y orienta al entrenador para garantizar su correcta administración
- Le asesora y ayuda a afrontar las situaciones de estrés, a liderar mejor su equipo, y a conseguir sus objetivos como entrenador.

- Consecuencias: Coaching...

2. Ejes: indirecta / integrada / multidisciplinar

- Metodología Integrada: la sesión como herramienta de mejora de los recursos psicológicos.
 - Modificación de Conducta y Principios de aprendizaje (partidillos por bloques)
 - ¿Novedad? ¿Aportación de la psicología?
 - Método: Trabajo controlado de los aspectos psicológicos, y valorar eficacia de los recursos psicológicos utilizados.
Credibilidad (opinión/hp contrastadas)

2. Ejes: indirecta / integrada / multidisciplinar

- ▣ Metodología Multidisciplinar: Diferentes disciplinas trabajan juntas para conseguir un objetivo común.
 - Evolución: entrenador – equipo técnico
 - Recuperación deportistas lesionados (aprendizaje neuropsicológico)
 - Tolas

3. Intervenciones principales

1. Diseñar y planificar el trabajo psicológico: temporada, (pretemporada), microciclos, y sesiones.
2. Desarrollar instrumentos específicos de evaluación
 1. Valorar eficacia de intervención y establecer hp de trabajo
 2. Credibilidad.
3. Desarrollo y /o diseño de las dinámicas de grupos
 1. Ganar control, autoeficacia, concentración
4. Planes específicos de intervención grupal e individual.
 1. Intervención para mejorar toma decisiones entrenadora / Planes de acogida / sesiones individuales con las jugadoras...(..), outdoor training aplicado al balonmano.....

3.1. Temporada

Detección de momentos clave:

1. Situaciones de calendario difícil: partidos de tu liga consecutivos 50 – 50. Importante anticipar (confianza, resultados, objetivos y asesorar al entrenador)
2. A partir de Febrero (movimiento de fichajes: altas y bajas)
3. Final de temporada: objetivos cumplidos, y desgaste del equipo.
4. Pretemporada.

Ctcas generales:

Incorporación de nuevas jugadoras – Cohesión d equipo (alinear O. Ind. y Col)

Cohesión de tarea.... (interdependencia, confianza en puestos colindantes...)

Trabajar Motivación (matrices de decisiones)

Distribución del calendario... y flexibilidad de negociación

Funcionamiento organizativo.. Roles de las capitanas,,,,
(representantes de jugadoras., sistematizar reuniones...etc.

Microciclos: Las sesiones tipo

A partir de planificación general: sometidos a cambios en función de resultados de partido anterior y expectativas de siguiente partido. Valorar diferencias en el tipo de intervención y necesidades para realizar bien el trabajo del psicólogo.

LUNES	MIERCOLES	JUEVES
<ul style="list-style-type: none">• Intervención con equipo técnico multidisciplinar.• Objetivo: Repaso de tareas acordadas , valoración de resultados y planificación microciclo• Valoración estado psico.• Resultado y atribución causa• Desajuste de expectativas: ganar y poca satisfacción• Jóvenes que no compiten	<ul style="list-style-type: none">• Intervención individual.• Objetivo: preparación específica de partido.• Trabajo más personal sobre dirección, desgaste, liderazgo... etc.• Propuestas específicas de intervenciones de mejora (toma de decisiones)	<ul style="list-style-type: none">• Intervención grupal jugadoras en función de las necesidades.• Dinámicas de grupo / vídeos• D. G. : estructuras muy sencillas (ptos específicos, colindantes..etc)• Vídeos: Modelado (utilizando otros equipos, o nosotras mismas, Buenas acciones o malas)

3.3. Las sesiones: (el núcleo central) ¿Cómo integramos)

- El diseño requiere invertir mucho tiempo con el entrenador (reglas de los ejercicios, premios o castigos, Distribución de las joras en los ejercicios (facilitar o presionar: parejas en partidillos)
- Criterios:
 - Objetivo deportivo (entrenadora)
 - Objetivos psicológicos:
 - Cohesión de tarea (ayudas defensivas)
 - Autoconfianza (Aumentar peligrosidad de ataque)
 - Adherencia (situaciones continuadas de esfuerzo)
 - Motivación (alineado con objetivos)
 - Control de estrés (simular stoness competición: partidillos bloques)
 - Distribución de refuerzos: 75% 25%
 - Carga psicológica: baja media alta....
 - Objeto de refuerzo: Individual: desmarque de una jugadora
 - Grupal: colaboración defensiva.
 - Omisión: Desgaste...

Desarrollar instrumentos específicos de evaluación (muy sencillos)

- Autoinforme (pre y post partidos)
 - Generales: Autoeficacia colectiva
 - Específicos:
 - Pre partido: Se plantean unos objetivos concretos para un partido y se evalúa la percepción de los jores o el entrenador sobre si mismos
 - Post partido:
- Registro de observaciones
 - Registro de consecución de objetivos individuales (jores suplentes)
 - Registro de los objetivos de ento (transferencia)
 - Valorar la eficacia de programas de intervención

Registro de los objetivos del entrenamiento: control de pérdidas y eficacia de lanzamiento

	PERDIDAS				EFICACIA LANZAMIENTO				
jugadora	Pivote	Contra ataque	Pase	Recepción	Lzto	Gol	6m.	9m.	zona



Desarrollo y /o diseño de las dinámicas de grupos

¿Cuándo se hacen? / Quien? / Con que objetivo/ En que consiste el diseño?

Ventajas: Ganar control / autoconfianza

Motivación de logro

Concentración: focaliza atención en aspectos relevantes

Compromiso e implicación

Antes de un evento importante.

Condiciones Generales:

no coartar, saber con sinceridad que ocurre y como ve la situación el equipo, y sobretodo, recursos percibidos del equipo

