

MARCHA CICLOTURISTA QUEBRANTAHUESOS (QH)

Salida y meta: Sabiñánigo (Huesca)

205 km.

Desnivel acumulado: 3700 m.



PSICÓLOGOS

ESCALAS DE ESFUERZO

Los niveles de esfuerzo para cada una de las escalas de esfuerzo se establecen a partir de la puntuación obtenida en cada una de las escalas de esfuerzo. La puntuación obtenida en cada una de las escalas de esfuerzo se establece a partir de la puntuación obtenida en cada una de las escalas de esfuerzo. La puntuación obtenida en cada una de las escalas de esfuerzo se establece a partir de la puntuación obtenida en cada una de las escalas de esfuerzo.

POSIBLES ESTRATEGIAS ATENCIONALES

El control de la atención es una habilidad que se puede mejorar mediante la práctica de diferentes estrategias atencionales. Estas estrategias consisten en mantener la atención centrada en el objetivo de la tarea, evitando las distracciones y controlando la intensidad de los estímulos que rodean al sujeto.





Clases y Horas lectivas
El curso dura 100 horas lectivas.

Destinatarios
Graduados y másteres deportivos, gestores de actividades deportivas, profesores de educación física, monitores de tiempo libre, deportistas y cualquier otra persona relacionada con este tipo de actividades.

Actividad Prácticas
Como complemento del trabajo a distancia, están programadas una decena de actividades presenciales en Madrid (mañana, tarde y noche). Los alumnos asistirán al curso por la tarde y tendrán el tiempo por la noche. En estas sesiones participarán conjuntamente de manera privilegiada en las sesiones de entrenamiento deportivo, técnicas aplicadas al deporte y la actividad física, y la gestión deportiva. La asistencia es un requisito.

Modalidad
Este curso es un **curso a distancia**. Cada alumno puede completar sus 10 unidades en cualquier momento y lugar que le interese en una amplia oferta.

Matrícula Obligatoria
"¿qué actividad, ¿dónde y ¿cuándo?" sesiones de apertura **activación de curso obligatorio**. Los alumnos recibirán todas las unidades educativas con independencia de las asignaturas que elijan. Además tendrán un contacto con los tutores y profesores (presenciales o mediante e-mail).

Información
www.uned.es
91 31 41 30 30

APÚNTATE AQUÍ PARA RECIBIR INFORMACIÓN

UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN A DISTANCIA
DEPARTAMENTO DE DEPORTES Y OPORTUNIDADES DEPORTIVAS DE LA UNED

Panel informativo con múltiples documentos, gráficos, y fotografías relacionadas con el curso de gestión deportiva. Incluye un gráfico de barras y una fotografía de ciclistas en una carrera.



MAESTRO Y ESPECIALISTA PSICOLOGIA DEL DEPORTE



INFORMACIONES DE CONTACTO:
AV. BOLIVIA 1000, LA PAZ, BOLIVIA
TEL: 2211 1234

MAESTRO Y ESPECIALISTA EN PSICOLOGIA DEL DEPORTE

OBJETIVOS:
- Desarrollar habilidades de liderazgo.
- Mejorar el rendimiento deportivo.
- Trabajar en equipo.

PSICOLOGIA DEL DEPORTE

La psicología del deporte es una rama de la psicología que se ocupa de estudiar el comportamiento humano en situaciones deportivas. Su objetivo principal es comprender y mejorar el rendimiento deportivo a través de la aplicación de principios psicológicos.

Entre sus áreas de estudio se encuentran:

- El estado emocional del deportista.
- Las estrategias de entrenamiento.
- La motivación y el compromiso.
- El manejo del estrés y la ansiedad.
- El trabajo en equipo y el liderazgo.

ESTRATEGIAS PARA CONTROLAR LA ATENCION

La atención es un recurso limitado que puede verse afectado por factores como el cansancio, el estrés o la falta de concentración. Para mantener un alto nivel de atención durante una competencia, es necesario implementar estrategias efectivas.

Algunas estrategias clave incluyen:

- Establecer rutinas de calentamiento y concentración.
- Utilizar técnicas de respiración y relajación.
- Mantener un enfoque en el presente y evitar distracciones.
- Establecer objetivos claros y alcanzables.
- Trabajar en la visualización de éxito.





APELLIDOS Y NOMBRE
PAUL CERRASCO

DORSAL

UNED

ESCALAS DE ESFUERZO PERCEPTIVO

Las escalas de esfuerzo perceptivo son herramientas que permiten al corredor cuantificar la intensidad de su esfuerzo durante el entrenamiento. Estas escalas se basan en la experiencia interna del corredor y se utilizan para evaluar el nivel de fatiga y el dolor durante el ejercicio.

¿Cómo aprender a utilizar estas escalas?

La única forma es la práctica. El corredor puede aprovechar los entrenamientos para correr con distintas intensidades y cuantificar cada intensidad con la escala de 0-10 puntos. Para tener una referencia, puede correr una vez con la máxima intensidad posible y volver a correr con una intensidad media y volverlo con un 5, y así sucesivamente. Pídele a un experto que discrimine con precisión entre un 6 y un 7, un 7 y un 8, etc.

¿Cómo se relaciona el esfuerzo con la percepción de fatiga y dolor?

La investigación en este campo ha mostrado que podemos aprender a utilizar estas escalas de esfuerzo de manera muy fiable, es decir, replicando siempre el mismo número para referirnos a la misma intensidad de la experiencia interna que se está viviendo. Así, utilizando una escala de 0-10 puntos, podemos aprender a cuantificar, con bastante precisión, la intensidad de experiencias internas como el estado de ánimo, el cansancio, el dolor, la satisfacción, la concentración, etc. Por ejemplo, un corredor puede aprender a usar una escala de 0-10 puntos para evaluar la intensidad del dolor en cualquier zona del cuerpo.

También se ha observado que cuando los deportistas demuestran estas escalas, existe una correlación muy alta entre las puntuaciones subjetivas de esfuerzo y medidas fisiológicas objetivas como la ventilación pulmonar, la tasa cardíaca, el costo láctico y el consumo de oxígeno, indicando que las escalas de esfuerzo pueden ser un procedimiento muy válido.

INTRODUCCIÓN AL ENTRENAMIENTO

El entrenamiento es el proceso de adaptación del organismo a un esfuerzo físico de mayor intensidad y duración que el habitual.

El entrenamiento mejora la capacidad aeróbica, la resistencia y la fuerza.

El entrenamiento mejora la salud y el bienestar.

El entrenamiento mejora el rendimiento deportivo.

El entrenamiento mejora la calidad de vida.

El entrenamiento mejora la autoestima.

El entrenamiento mejora la disciplina.

El entrenamiento mejora la concentración.

El entrenamiento mejora la motivación.

El entrenamiento mejora la perseverancia.

El entrenamiento mejora la paciencia.

El entrenamiento mejora la humildad.

El entrenamiento mejora la generosidad.

El entrenamiento mejora la solidaridad.

El entrenamiento mejora la fraternidad.

El entrenamiento mejora la caridad.

El entrenamiento mejora la fe.

El entrenamiento mejora la esperanza.

El entrenamiento mejora la caridad.

El entrenamiento mejora la paciencia.

El entrenamiento mejora la humildad.

El entrenamiento mejora la generosidad.

El entrenamiento mejora la solidaridad.

El entrenamiento mejora la fraternidad.

El entrenamiento mejora la caridad.

CÓMO CONTROLAR PENSAMIENTOS NEGATIVOS DURANTE LA CARRERA

Durante la carrera puedes tener pensamientos negativos (“estoy muy cansado”, “no puedo más”, “me duelen mucho las piernas”, “no lo voy a conseguir”, “no aguanto el ritmo de este grupo”, etc.)



- Para intentar controlar estos pensamientos debes tener preparada una palabra clave (por ejemplo: ¡STOP!, ¡CALMA!, ¡TRANQUILO!). Elígela y tenla preparada.

MI PALABRA CLAVE: _____

- Cuando en la carrera se presenten los pensamientos negativos, utiliza con **mucho energía** la palabra clave (¡¡ _____ !!) para cortarlos tajantemente.

- Después, debes tener preparado qué vas a pensar para **sustituir** los pensamientos negativos que tenías. Por ejemplo, puedes concentrarte en las pedaladas que vas dando y en el ritmo de tu respiración, recordar carreras pasadas en las que has sido capaz de conseguir tu objetivo (recuerda las sensaciones positivas de aquel momento), repasar tu plan de carrera o realizar cualquier otra actividad que te resulte útil. Lo más importante de todo es que **decidas antes de la carrera** cuál o cuáles serán tus pensamientos alternativos.

En la carrera puedes controlar tus pensamientos negativos si utilizas con energía la palabra clave (¡¡ _____ !!) y justo después aplicas alguno de los pensamientos alternativos que hayas decidido. Ensaya esta secuencia antes de la carrera (palabra clave y pensamiento alternativo) todas las veces que puedas. Repítela y tenla preparada.

Plan de pensamientos alternativos

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

RECUERDA

SI APARECEN PENSAMIENTOS
NEGATIVOS



UTILIZA TU PALABRA CLAVE
(¡¡ _____ !!)



UTILIZA ALGUNO DE TUS
PENSAMIENTOS

ANTES DE LA SALIDA

Programa bien todo lo que tienes que hacer el día de la carrera hasta el momento de la salida. Levántate con suficiente antelación, desayuna y vístete tranquilamente. Llega al lugar de la salida con tiempo para prepararte y calentarte sin prisas. Si te encuentras sobrereactivo, antes del calentamiento puedes hacer algunos ejercicios de relajación. Justo antes de salir, recuerda tu primer objetivo parcial y tu plan para conseguirlo.

DURANTE LA CARRERA

- Sigue el plan que hayas trazado antes de la carrera.
- Cada vez que consigas uno de tus objetivos parciales, recuerda que has sido capaz, que estás más cerca del objetivo final.
- Cada cinco kilómetros piensa si las cosas van como habías pensado. Si es así, felicítate, estás controlando la carrera. Si no es así, contrólala replanteando tus objetivos. No hagas una valoración de tu rendimiento hasta que no hayas terminado. Durante la carrera, lo importante es que te esfuerces, inteligentemente, para alcanzar el mejor resultado posible.

DESPUÉS DE LA CARRERA

- Deja unos días para experimentar todas tus emociones.
- Después analiza cómo ha sido la carrera y saca conclusiones que te sirvan para mejorar en el futuro.
- Puede ser interesante que te plantees la posibilidad de trabajar durante algún tiempo con un psicólogo deportivo. El entrenamiento psicológico bien planificado y conducido por un profesional, puede ayudarte a mejorar tu rendimiento en las carreras.

VISITA NUESTRA PÁGINA WEB

www.palestraweb.com
PARA DORMIR MEJOR

- Evita hacer ejercicio por la tarde. Ocupa el tiempo con actividades tranquilas y entretenidas. Prepara la carrera con antelación para no hablar ni pensar en ella después de la cena.
- Antes de dormir haz cosas que reduzcan tu activación, como leer o ver la televisión, pero fuera de la cama.
- Métete en la cama, adopta una posición cómoda y estate tranquilo. Si dominas alguna técnica de relajación es el momento de aplicarla. También puedes realizar actividades monótonas como contar despacio, recordar sensaciones relajantes o repetir palabras tranquilizadoras.
- Cuando estés en la cama no pienses en la carrera, ni tampoco te preocupes si no te duermes.
- No te esfuerces por quedarte dormido. Cuanto más empeño pongas, peor. Simplemente intenta estar relajado. El sueño vendrá solo.

EJERCICIOS BREVES DE RELAJACIÓN

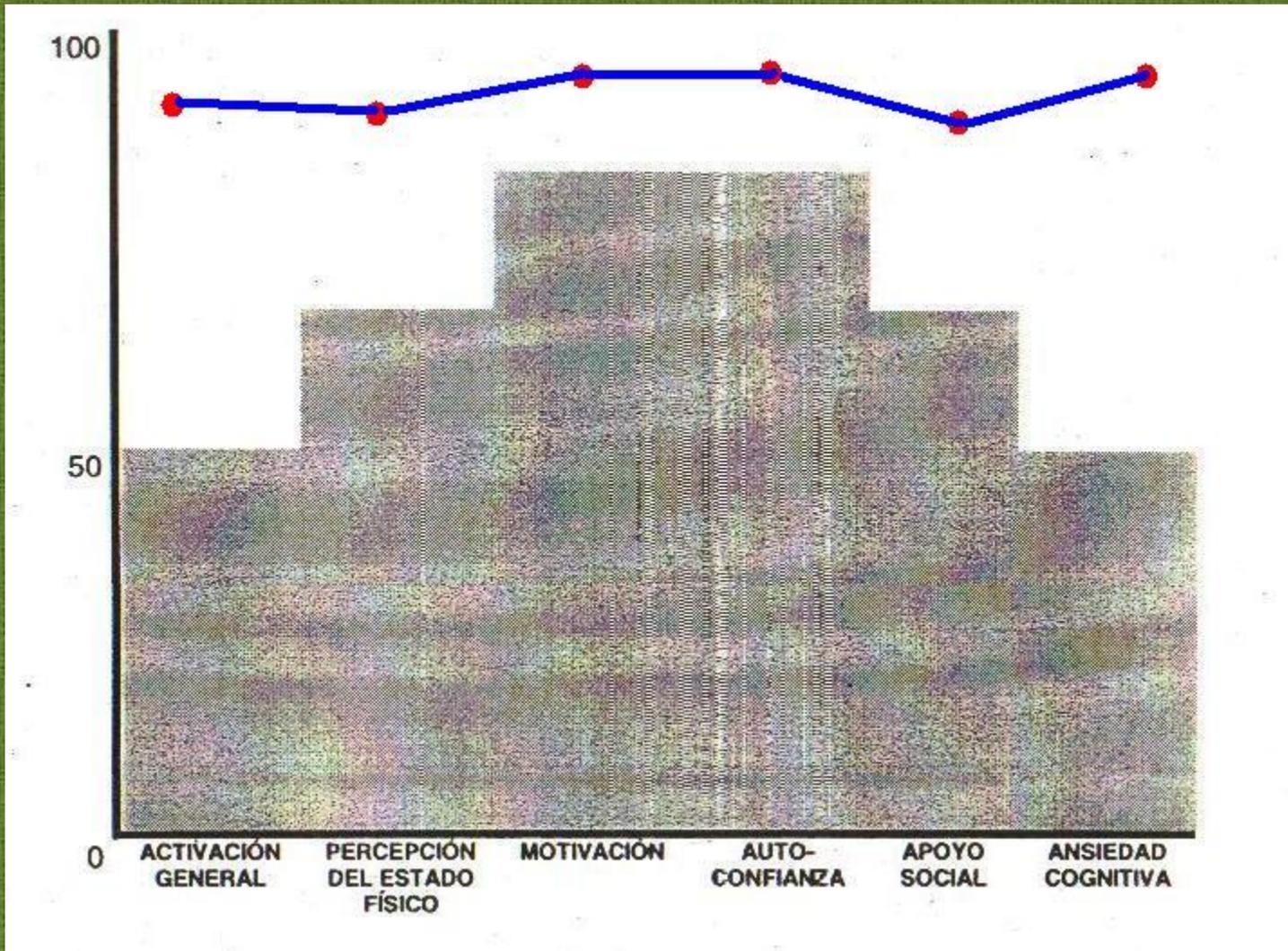
El día anterior a la carrera:

- En un lugar tranquilo, tumbate en una posición cómoda, con los ojos cerrados y las piernas y los brazos sueltos.
- Recorre mentalmente tu cuerpo e identifica las zonas de mayor tensión.
- Concéntrate en esas zonas y sin esfuerzo intenta relajarlas muy despacio, que cada vez estén más sueltas.
- También puedes imaginar sensaciones de pesadez o calor en las manos, los brazos y las piernas.
- Para finalizar, vuelve a repasar mentalmente las zonas de mayor tensión y observa los cambios que se hayan producido.

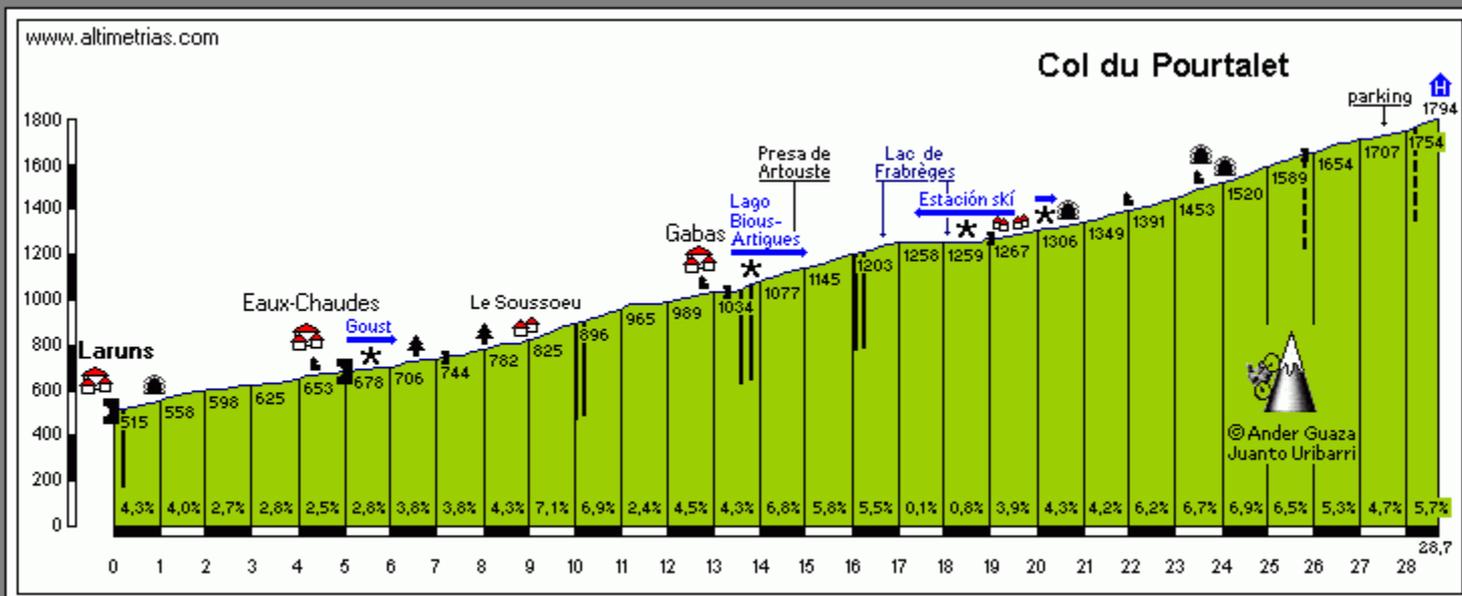
Antes de la salida

- Respira profundamente y suelta toda la tensión
- Respira con el diafragma cogiendo el aire por la nariz y soltándolo por la boca, e intenta controlar el ritmo de la respiración.
- Procura que la respiración sea cada vez un poco más lenta, más pausada, más relajada.
- Cada persona se relaja mejor con unos ejercicios que con otros. Debes encontrar los que a ti en particular te resulten más útiles.

HIPERMOTIVADO







Distancia: 28,7 km

Desnivel: 1279 m

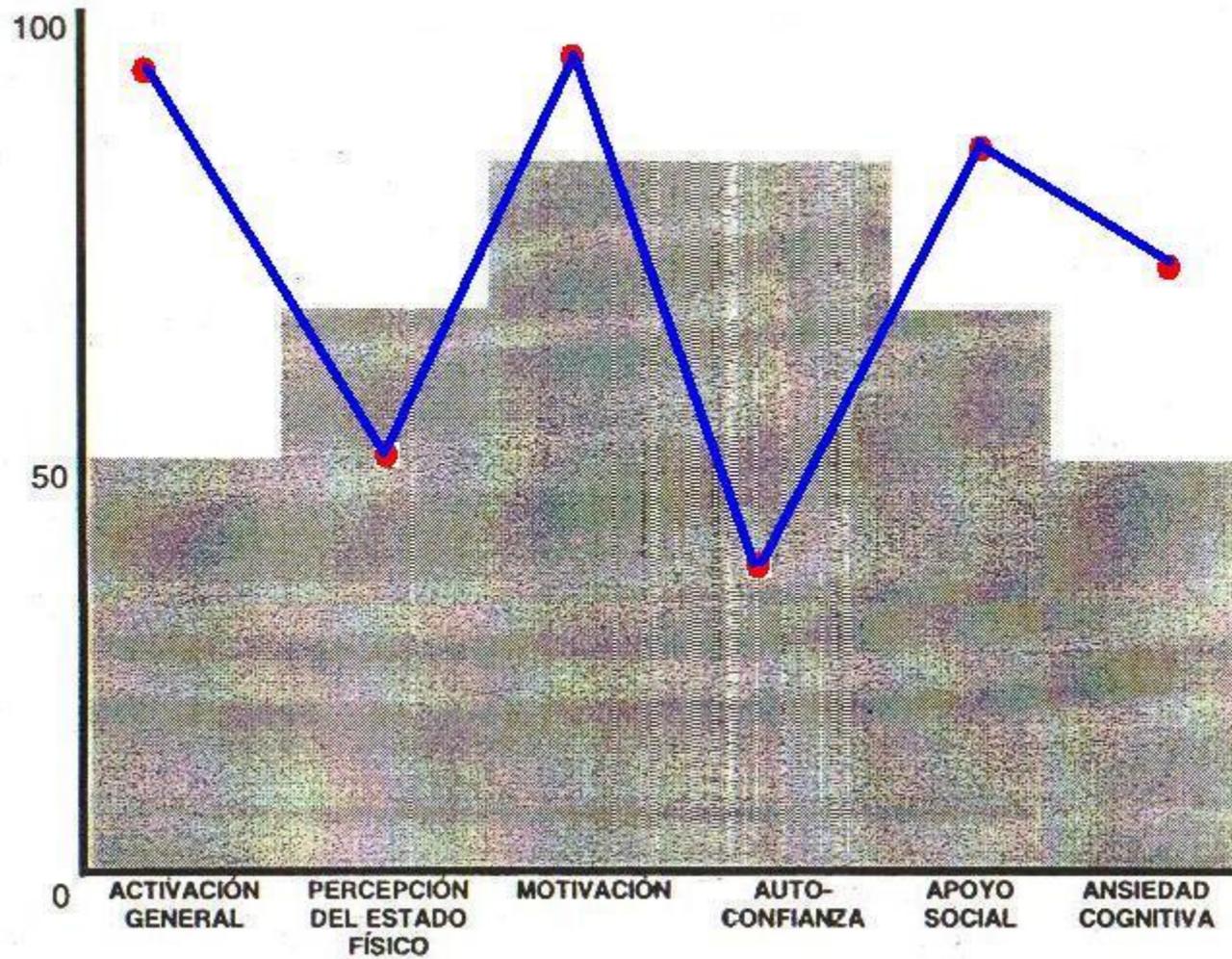
% Medio: 4,46 %

Altitud: 1794 m

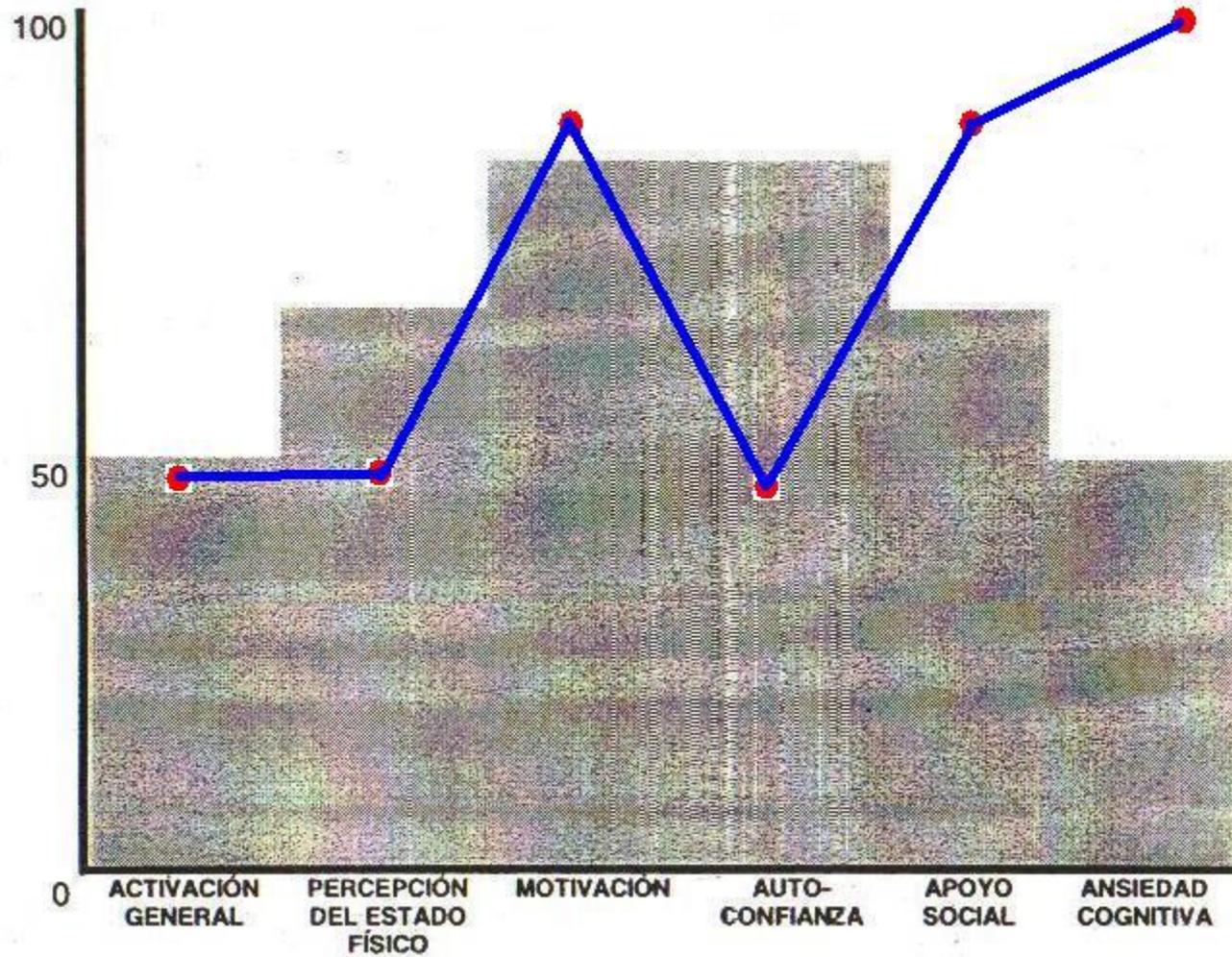
Coefficiente: 201



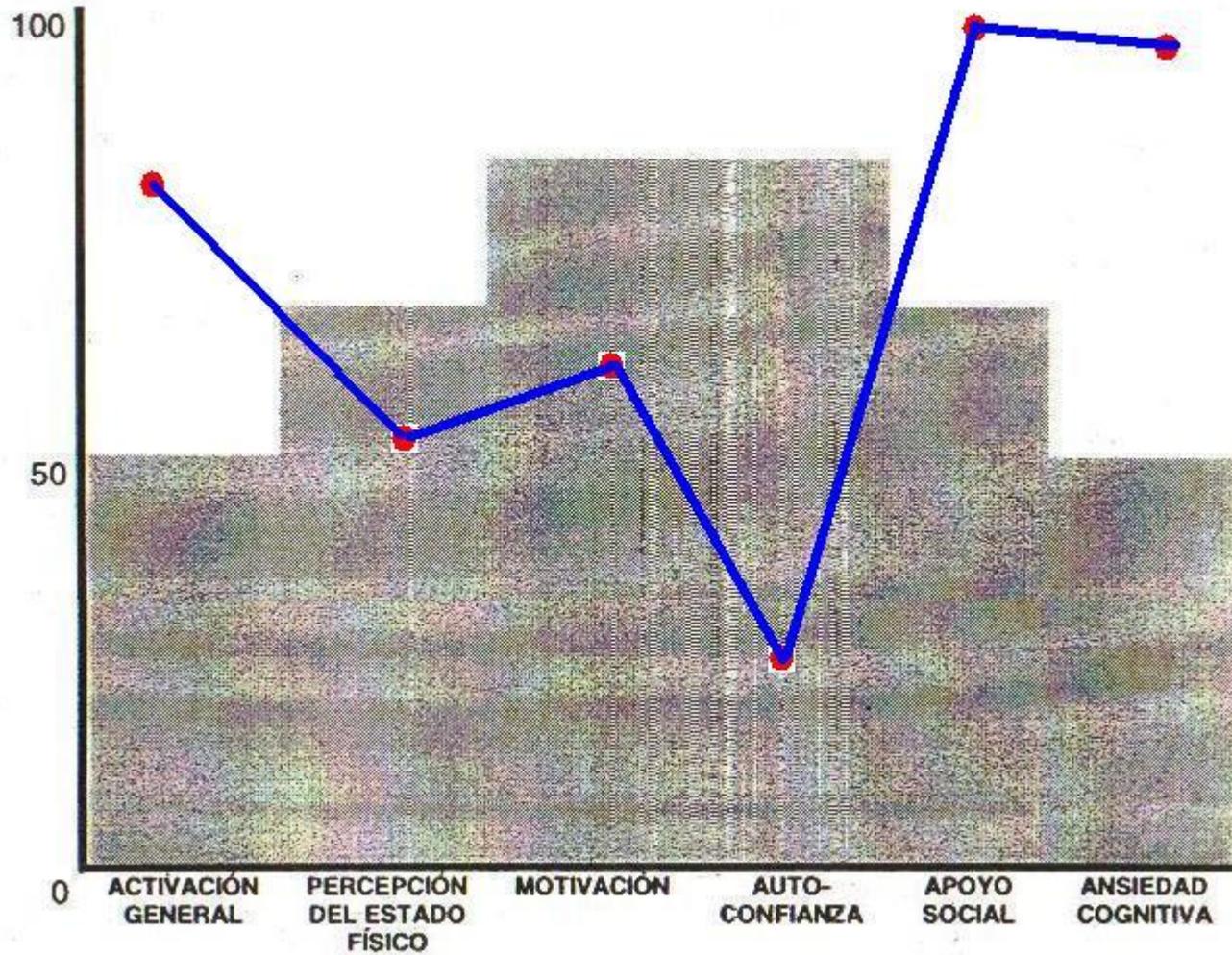
ANSIOSO



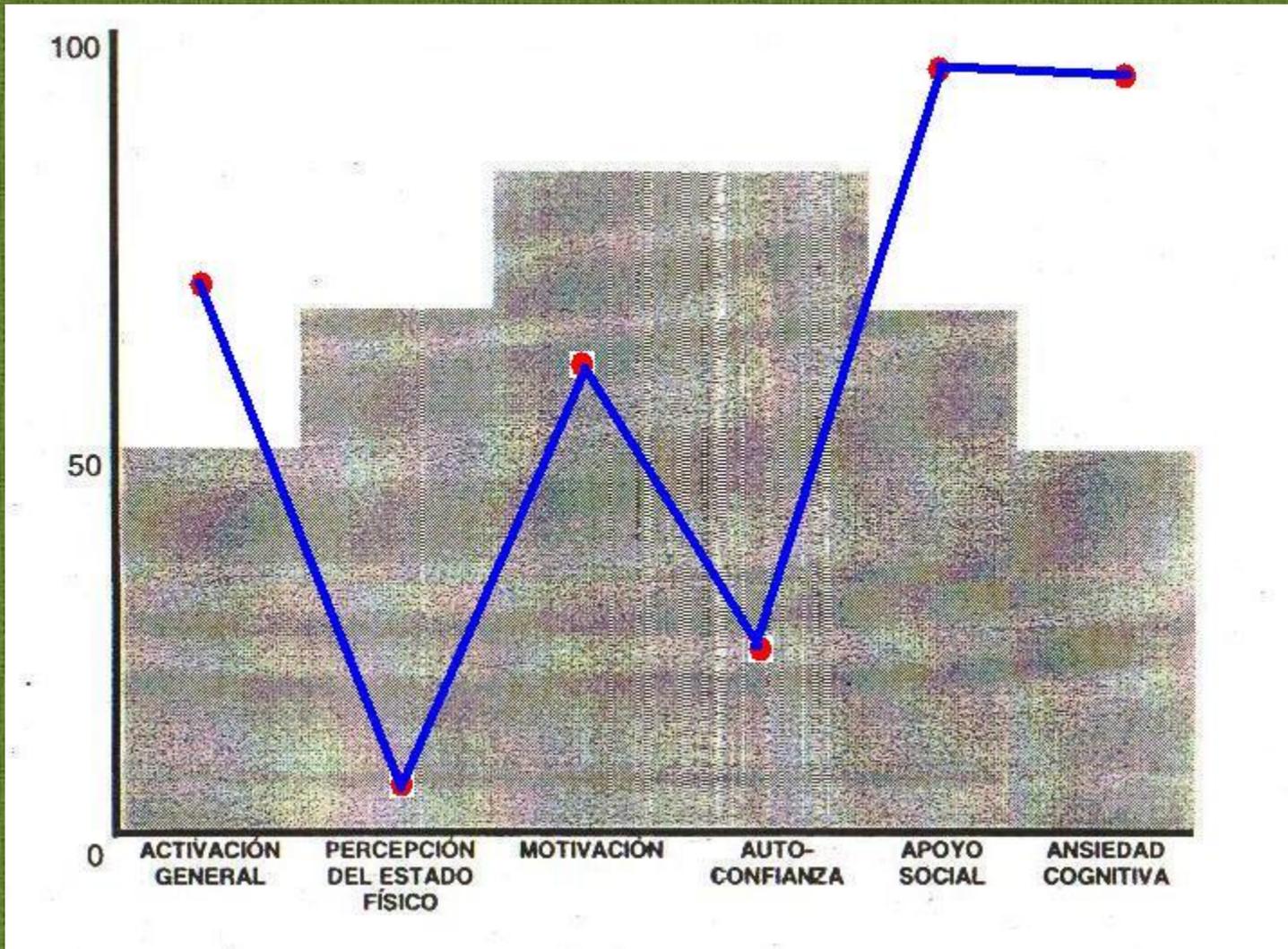
PREOCUPADO



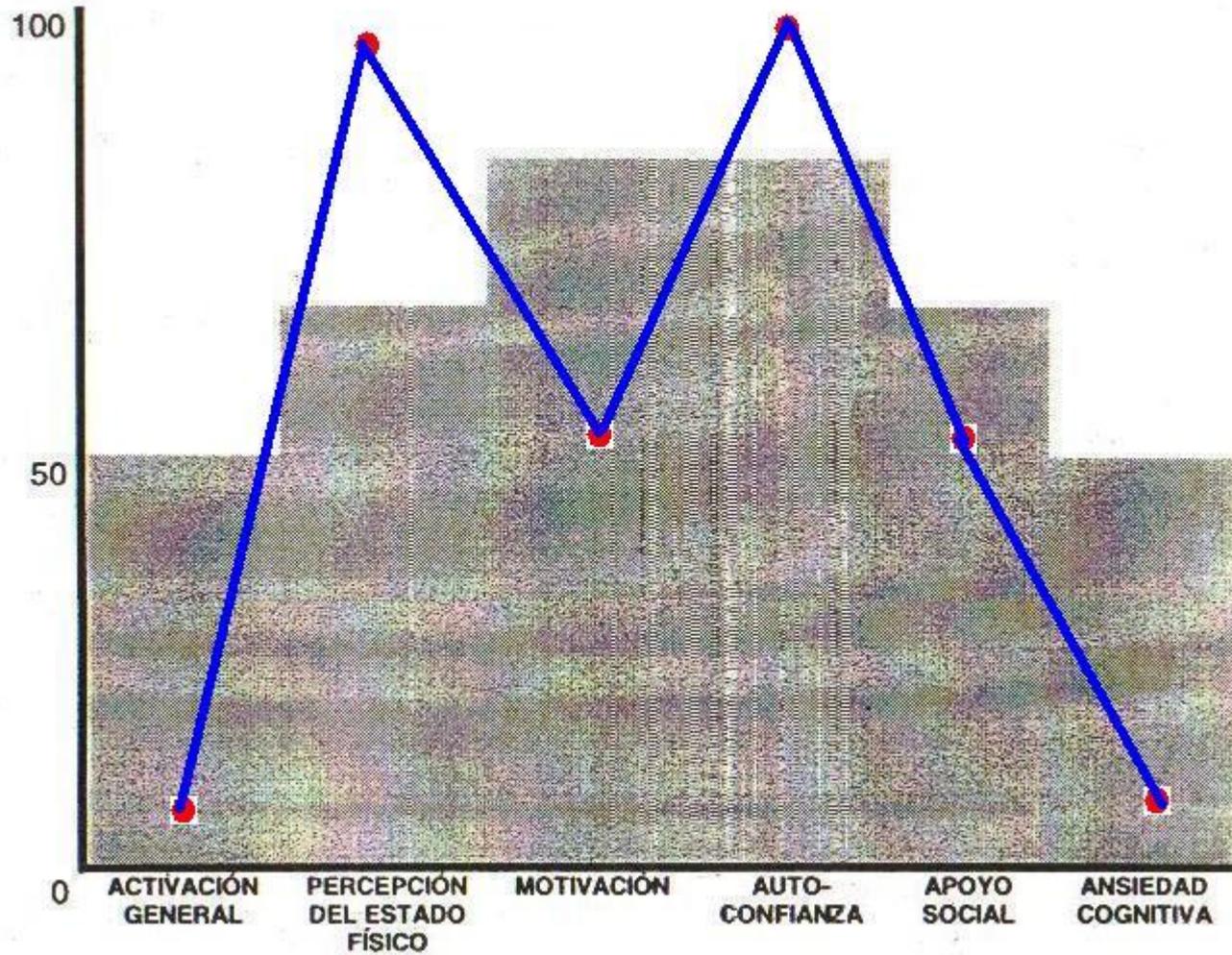
PRESIONADO



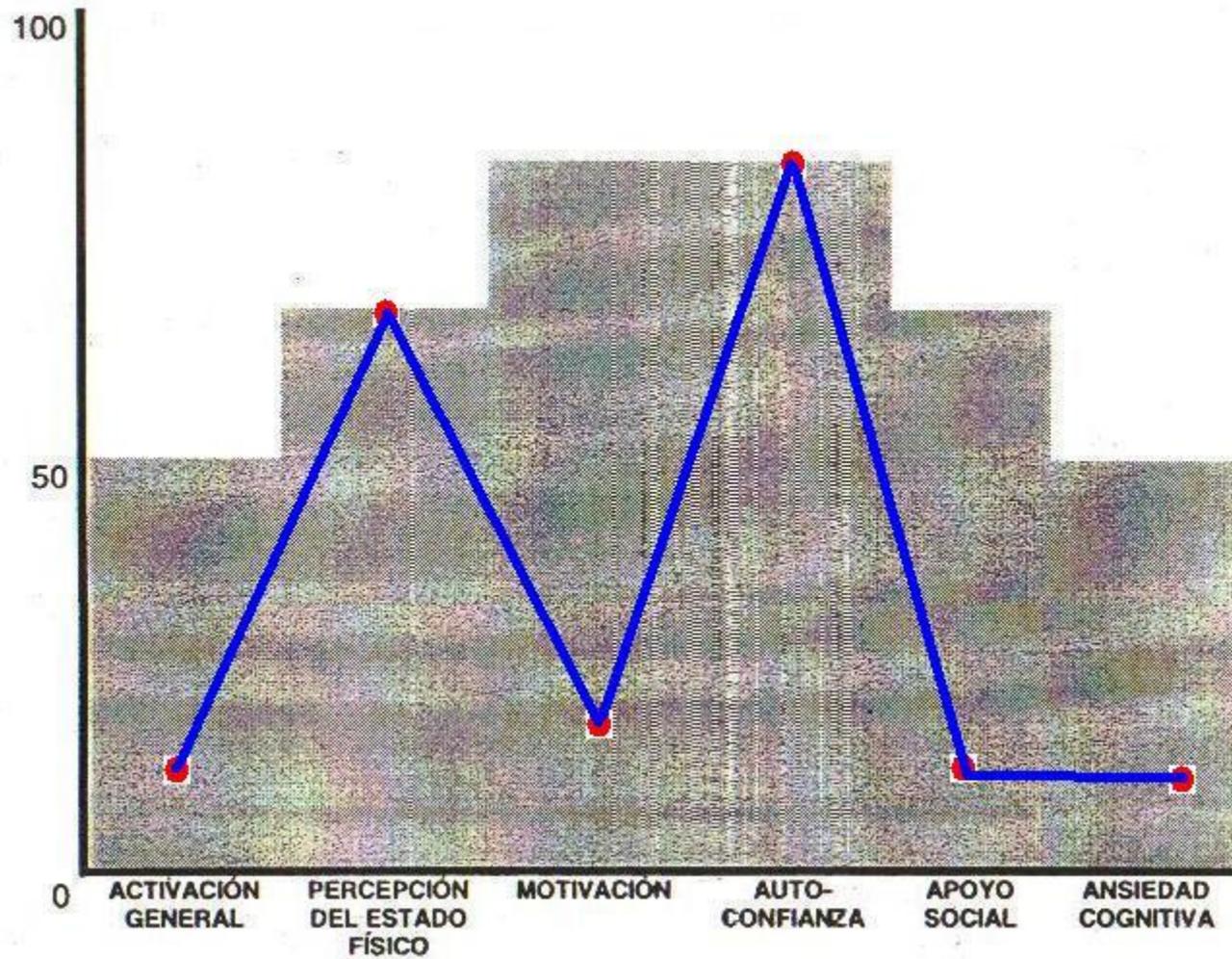
LESIONADO



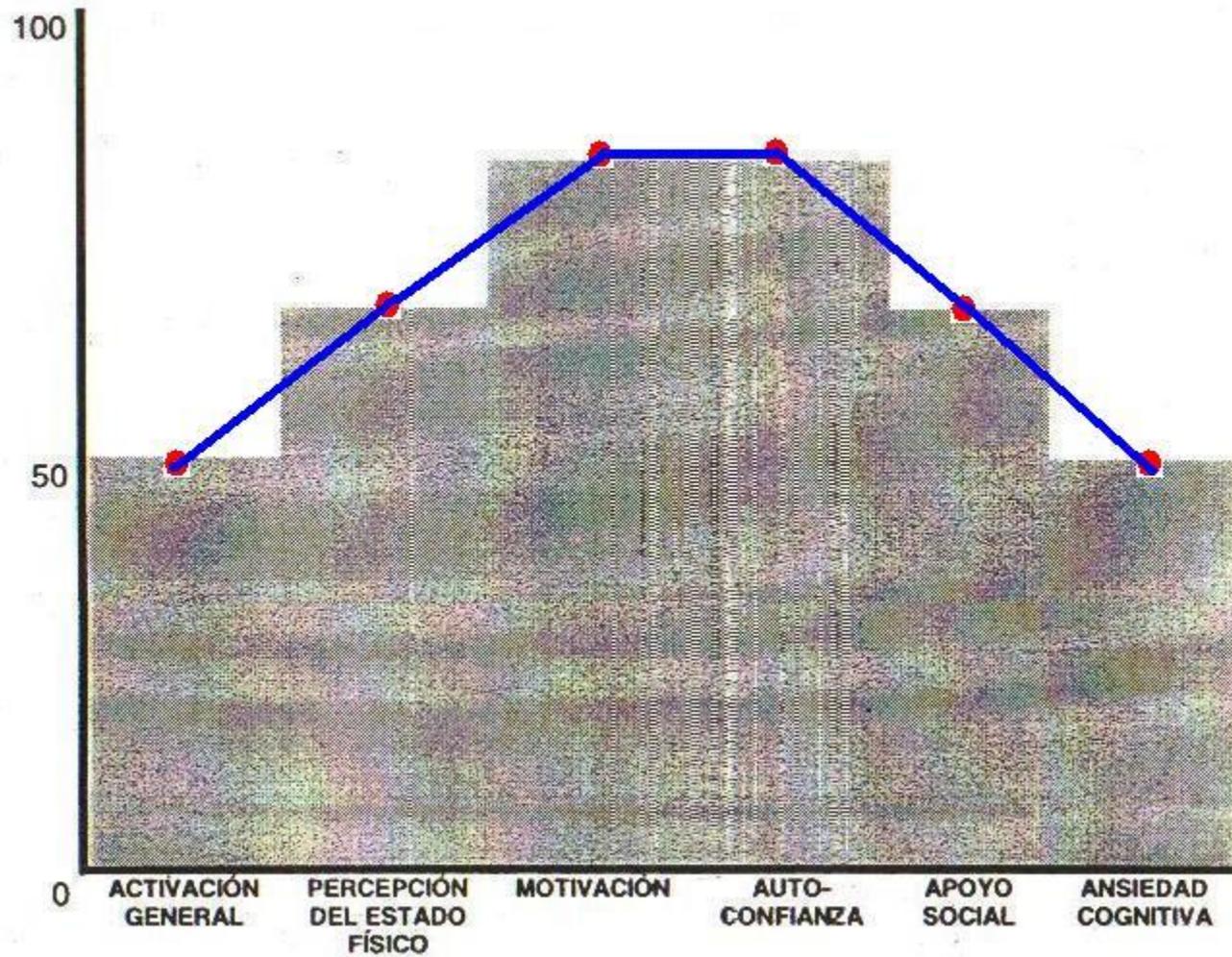
"SOBRAO"



PASOTA



EQUILIBRADO







LOS ALUMNOS DE LA EUGS POR FÍSIO DE 4º A

EL MASAJE ES FISIOTERAPIA

859

Gallus Sports

Gallus Sports

Gallus Sports

Gallus Sports

Gallus Sports



San Miguel Un año más con la Quebrantahuesos San Miguel

PIRCELOS
comarca alto gallego

BIENESTAR Y LA QUEBRANTAHUESOS

6538



¿PASEAS

o

COMPITES?





!!!CAMPEONES!!!



Ciclo "marchosos"



La "pandilla"

Auténticos ciclo- "turistas"



Ciclomaratonianos





Strava Cycling

Página web

Me gusta
 Seguir
 Compartir

Biografía

Información

Fotos

Me gusta

Más ▾

PERSONAS



111 700 Me gusta

Publicar

Foto / video

Escribe algo en esta página...

Eva Montero Domínguez

www.psicologiaclinicaydeldeporte.es

psicocliddep@gmail.com