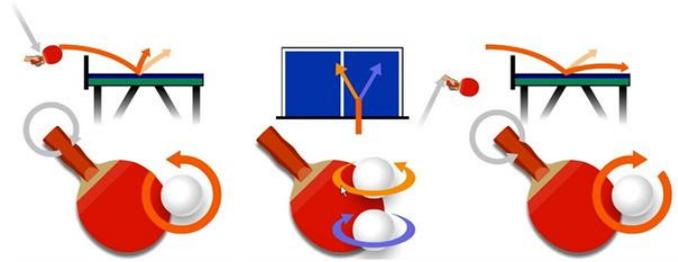
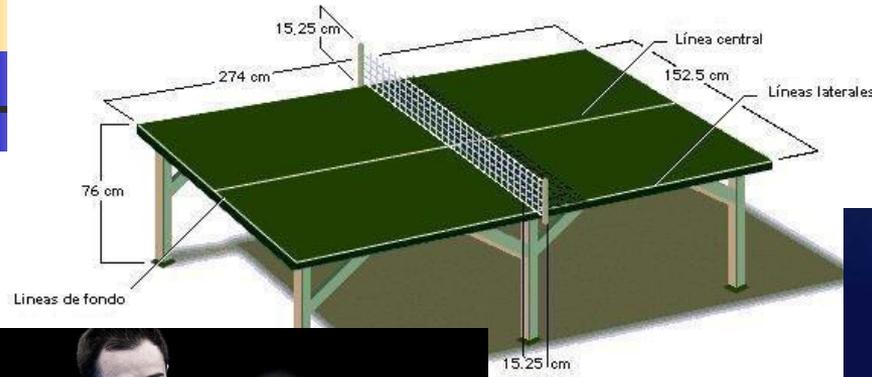


INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN TENIS DE MESA



El deporte



Objetivos planteados

- Formar a los jugadores en Técnicas de Control de Estrés.
- Entrenar habilidades y estrategias para el control emocional en competición.



Los jugadores



Preguntas que me surgen...

- 1. ¿Cómo provocar IMPACTO en los jugadores, para que muestren un interés rápido por esta área?
- 2. ¿Cómo hacer que interioricen la TEORÍA de forma más rápida y permanente?



1.¿Cómo provocar el IMPACTO en los jugadores, que haga que muestren un interés rápido por esta área ...?

DEMOSTRANDO LA TEORÍA

* Experimentos



* Vídeos



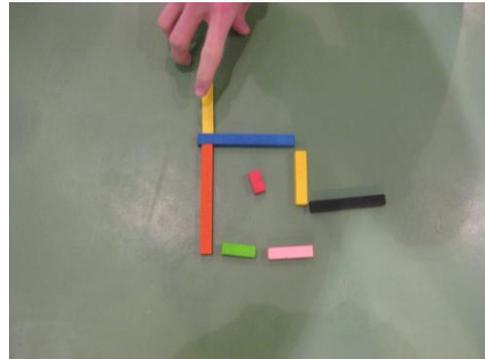
* Instrumentos



2. ¿Cómo hacer que la teoría la interioricen de forma más rápida y permanente?

Creando situaciones ...

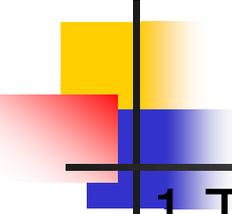
Coaching indoor / Modelado/Rol-playing



Contenidos de la intervención

- Técnicas de control de estrés : fisiológicas y cognitivas
- Gestión eficaz del tiempo
- Autorregistros
- Inteligencia emocional
- Solución de problemas
- Toma de decisiones
- Análisis funcional
- Modificación del pensamiento



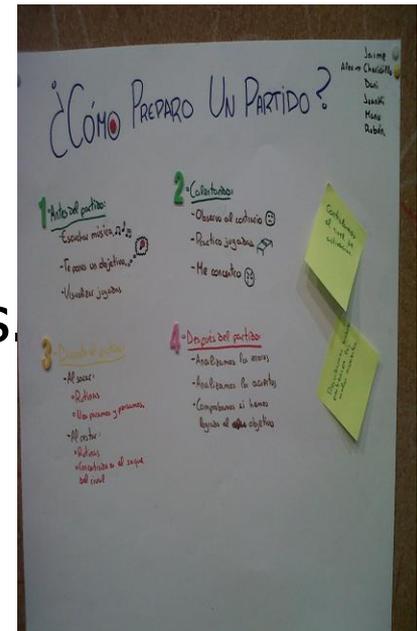


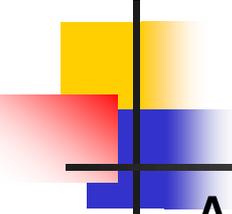
Fases de la intervención

1. Toma de contacto: estar presente .
2. Acercamiento al deporte y sus variables psicológicas más relevantes.
3. Formación en estrategias sencillas.
 - a. Fisiológicas: Respiración diafragmática.
 - b. Cognitivas : Palabra clave, autoinstrucciones.
4. Puesta en marcha de estas estrategias en competición.
5. Evaluación.

Claves en la intervención

- Estar presente en entrenamientos y competiciones.
- Sencillez y aplicabilidad en los métodos.
- Transferencia de los conocimientos en el área deportiva a su vida cotidiana.
- Flexibilidad.
- Crear espacios de expresión .
- Explorar los recursos que ya usan.
- Tener en cuenta las diferencias individuales.
- Dar sentido práctico a la teoría.
- Fomentar su **AUTO-CONFIANZA**.





Algunos Logros

- Ascenso femenino a División de Honor.
- Participación en la Fase de Ascenso Masculino a 1ª Nacional.
- Mantenimiento en 1ª Territorial.
- Clasificación de jugadoras en el Estatal.
- Jugadoras en la Selección Madrileña.
- Integración de los jugadores en el Club de Tenis de Mesa de Rivas.
- Aumento visible del autocontrol emocional.
- Manejo de herramientas de autoevaluación y análisis.

La Psicología aplicada en deportistas jóvenes debería tener trascendencia fuera el ámbito de lo deportivo.

No estamos trabajando con sólo con JUGADORES que compiten ,
estamos...

FORMANDO PERSONAS

