

UNED

**MÁSTER EN
PSICOLOGÍA DEL
DEPORTE Y LA
ACTIVIDAD
FÍSICA UNED**

TRABAJO PSICOLÓGICO CON NIÑOS

Sandra Tabasco Carretero

**Psicóloga de la Federación Madrileña de
Natación**

sandratabasco@gmail.com

www.sandratabasco.wordpress.com



ÍNDICE

1. CARACTERÍSTICAS DEL TRABAJO PSICOLÓGICO CON NIÑOS.
2. FORMAS DE EVALUAR A LOS NIÑOS
3. EJEMPLOS DE INTERVENCIÓN



1. CARACTERÍSTICAS DE TRABAJO PSICOLÓGICO CON NIÑOS DEPORTISTAS

- **FORMACIÓN** del psicólogo / entrenador
- **Planteamiento de las sesiones, dinámicas...** adaptadas a su edad.
- **Utilizar un lenguaje / edad**
- **“Despacho” adaptado a su edad.**
- **Material especial**
- **Edad- físico**
- **Información y consentimiento padres**
- **Objetivo: educar, adherencia deporte..**

• Psicólogo como algo +

- Empiezan a “competir”
- “Siempre” ¿ lo hacen bien?
- Son ESPONJAS
- Pueden realizar otros deportes a la vez o actividades extraescolares



• En que fijarnos.....

- si les gusta nadar, correr, jugar, competir..
- Nivel sufrimiento... Capacidad de esfuerzo
- Tolerancia frustración
- Si es constante
- Intenta hacer las cosas
- SI DISFRUTAN



DEPORTISTA DENTRO DE UN SISTEMA

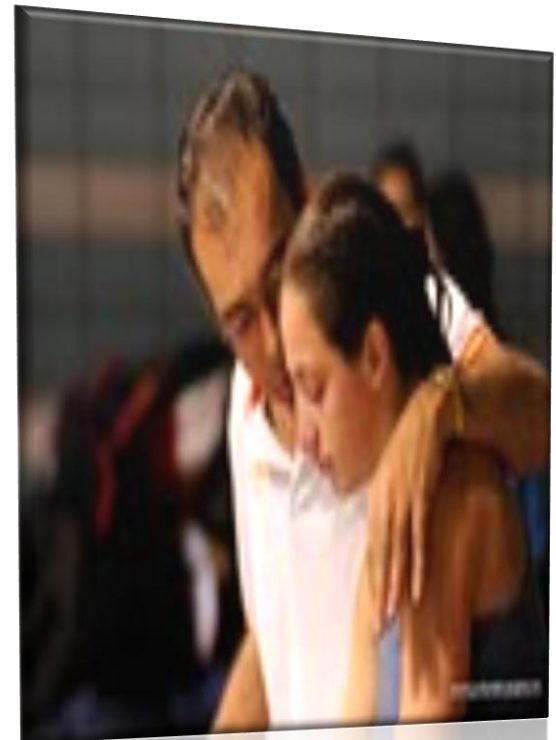


De niños ...adolescentes

•AMORES/
DESAMORES
•RELACIONES
AMISTAD

- Según aumenta las dificultades en los estudios también aumenta en el deporte y su rendimiento.
- ¿Tiempo y ocio libre?
- Deporte de base- tecnificación paso al alto rendimiento
- Concentraciones, competiciones...¿ Cuando estoy en casa?

**IMPORTANTE TRABAJO DEL
ENTRENADOR**
Educador, psicólogo...

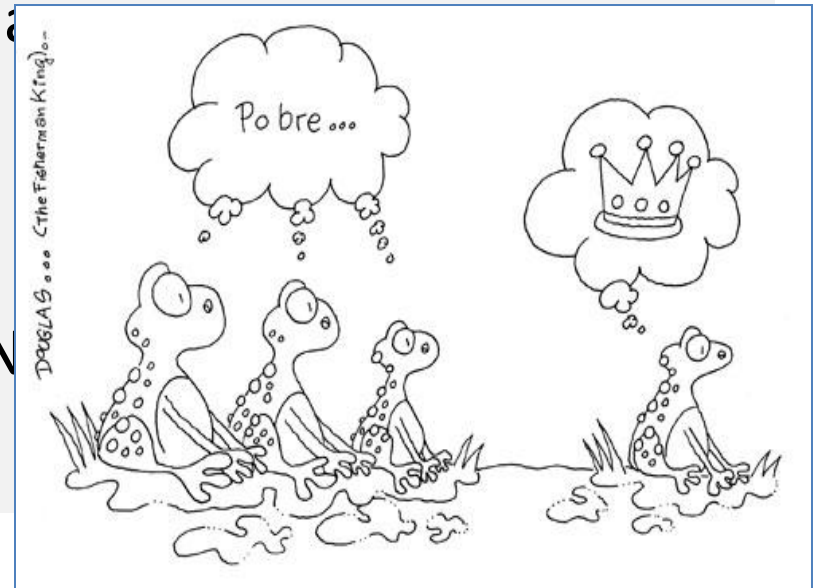


LOS PADRES..... NUEVAS REALIDADES. ALIADOS EN NUESTRO TRABAJO

- Para que exista un deportista tiene que haber una **FAMILIA**
 - **Cómo** es esa familia Grado de implicación de la familia
 - Que OBJETIVOS tienen los padres al traer a sus hijos a nuestro club.

ESCUCHAR

LA “ QUEJA”= DAR 1 FUNCIÓN



NUEVOS ASPECTOS A TRABAJAR



PRENSA
PROGRA
MAS TV
VIDEOS..
REDES
SOCIALES

EL EQUIPO



- Deporte EQ/ individual pero que SE ENTRENA EN GRUPO
- Los amigos son muy importantes (*“casi todos son amigos..”*)
- Importancia de crear un buen ambiente. Estado de ánimo +.

Competición:

- Enseñar a animar
- Crear capitanes/subcapitanes
- Cuando uno se tira “ se tiran todos”
- Gritos de guerra, canciones...

- ✓ Aumenta la motivación,
- ✓ el estado de ánimo es positivo por lo tanto más energía,
- ✓ mayor confianza “ no estoy solo...”
- ✓ mayor adherencia al deporte

**PAPEL IMPORTANTE
DEL ENTRENADOR**



2. ¿ QUE Y CÓMO EVALUAR? ¿ Para qué?

- ¿Para que y qué queremos evaluar?
- **Observación** de entrenamientos y competiciones
- **Cuestionarios de preguntas abiertas.**
- **CPRD-AF5- CSAI II** dependiendo de la edad
- **Test proyectivos.**
- **Entrevista** niños y padres

Importante; saber para que queremos pasar los test y analizar el conjunto de la información



Muy claro este esquema...



SI DISFRUTAN
DE LO QUE
HACEN

CUALES SON LAS
PRINCIPALES
DIFICULTADES QUE SE
ENCUESTRAN A LA
HORA DE REALIZAR
SU DEPORTE

¿ COMO PODEMOS
SABER TODO ESTO?

¿QUE COSAS LES DAN
MIEDO?
ENTRENAMIENTO Y
COMPETICIÓN

COMO SE
ORGANIZAN EL
TIEMPO DE
ESTUDIO

PREGUNTA

CONOCER y EVALUAR PRINCIPALES MIEDOS Y DIFICULTADES DE CADA DEPORTE (según la edad)

NATACION

- Los nervios en la cámara de salida
- La reacción del entrenador si me sale mal
- Que se me rompan las gafas o el gorro
- Que me canse mucho y sufra mucho
- Que me descalifiquen

WATERPOLO

- Que me hagan daño y me lesione
- Que se me escapen los pases
- Que no entre el chut
- Que no cuenten conmigo en el agua
- Que me dejen en el banquillo
- Que el entrenador se enfade conmigo
- Que los entrenadores me den instrucciones diferentes

¿Los miedos son evolutivos? ¿ que tienen de real?

SINCRONIZADA

- No aguantar los buceos
- No aguantar los enteros y ahogarme
- No saber contar o aprenderme los números
- Que piquen lento las entrenadoras
- Que se me olvide la coreografía
- Los nervios
- Temblar en la figura

SALTOS

- Miedo a darme con el trampolín
- Miedo a darme con la plataforma
- Bloquearme con un salto
- Que mi entrenador me mande hacer saltos difíciles que no me salen
- Escurrirme en la salida
- No prestar atención y no estar concentrado

CUESTIONARIOS Y TEST

Psicología deportiva. CTN M -86
SALTOS.

COMPETICIÓN:

NOMBRE:

1. ¿Disfrutaste de la competición?
2. ¿ Te habías marcado algún objetivo ?
3. ¿Que crees que fue lo mejor que hiciste? ¿Porqué ?
4. ¿Que crees que deberías mejorar?
5. ¿Hubo algún factor externo que crees que te influyó?
6. Puntos fuertes que tengas.
7. Puntos a mejorar.

- Primero, ¿ para qué?
- Cortos y lenguaje claro
- **SIEMPRE DEVOLUCIÓN INFORMACIÓN**

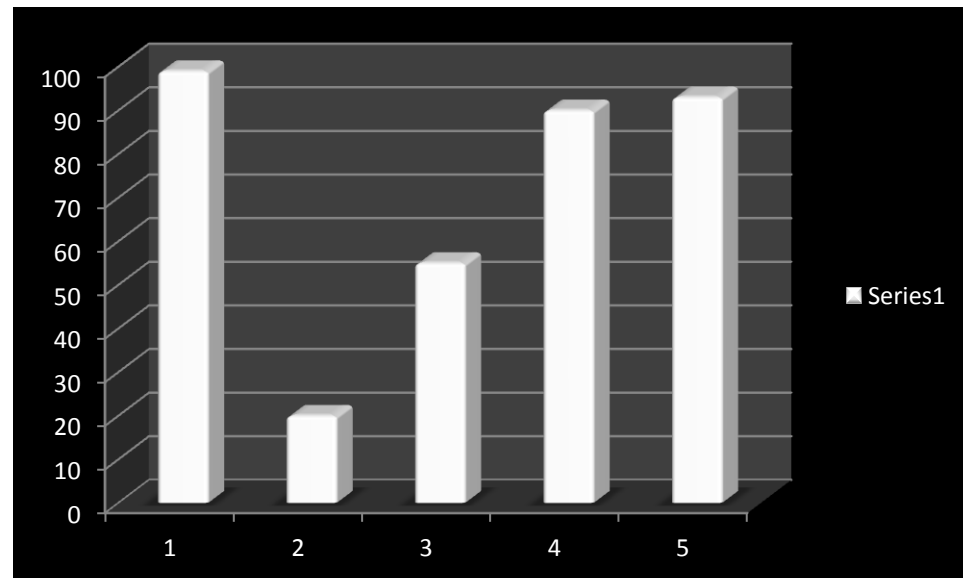


AF5- AUTOCONCEPTO

Autor: F. García y G. Musitu

Tea Ediciones

- Desde 5º de primaria a adultos
- 5 ESCALAS
 - A /D
 - SOCIAL
 - EMOCIONAL
 - FAMILIAR
 - FÍSICO

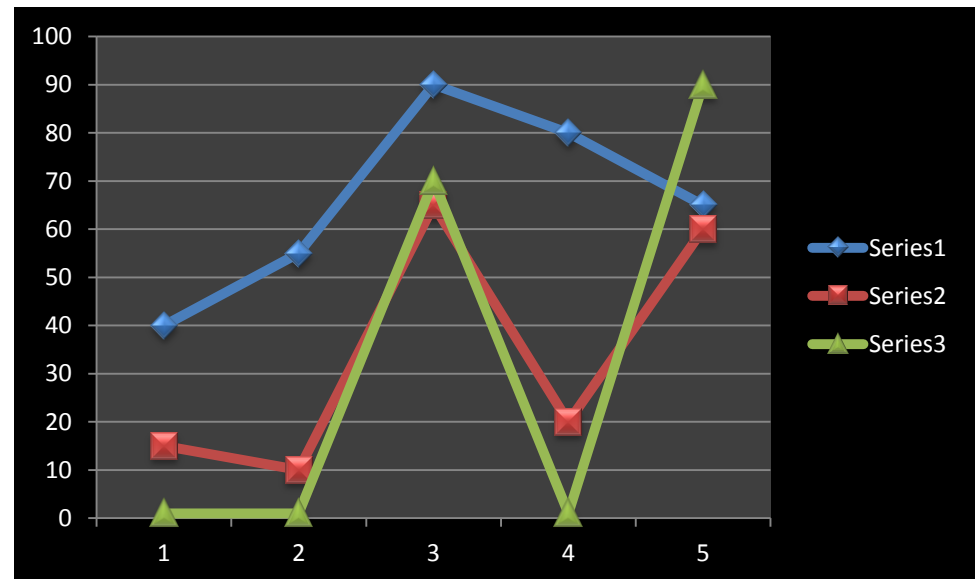


CPRD

"Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo" Gimeno, F. Buceta, J.M. y Pérez-Llantada, M. (2001)

- A partir de 11 años.
- **SIEMPRE DEVOLUCIÓN INFORMACIÓN**
- C. ESTRÉS, EVA R., MOTIVACIÓN, H MENTALES, CH EQ

Establecemos
línea base desde
donde trabajar.
Poniendo
nombre a lo que
me pasa



TÉCNICAS PROYECTIVAS

CASO 1

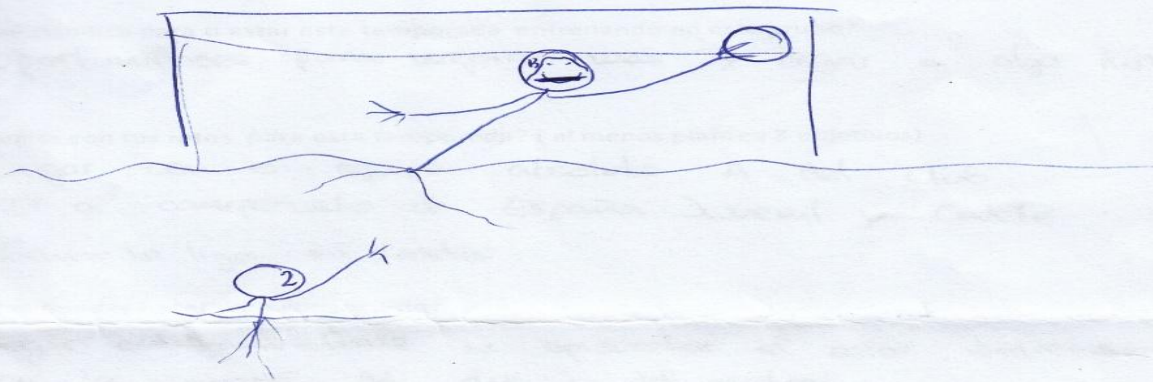
- *Demanda del deportista. Portero 16 años.*
- *Motivo de consulta; el entrenador de mi equipo me ha dicho que venga porque estoy insoportable, no trato bien a mis compañeros en entreno y en los dos últimos partidos cadetes he gritado a mis compañeros lo que tenían que hacer y no me hacían caso.. y claro.. yo me cabreaba más y les gritaba más.. es que lo hacían todo malj.. y claro el entrenador no confía en mí y no me va a sacar con el primer equipo hasta que no venga a ti y lo soluciones.*

Algo bueno



2

7-0



Tu fuerza es el viento que sopla en tu cara cuando estás corriendo.
 Tu fuerza es el sonido que haces cuando estás cantando.
 Tu fuerza es el amor que tienes por tu familia.
 Tu fuerza es el orgullo que tienes por tu país.
 Tu fuerza es el respeto que tienes por los demás.
 Tu fuerza es el valor que tienes para enfrentar los desafíos.
 Tu fuerza es el amor que tienes por ti mismo.
 Tu fuerza es el orgullo que tienes por tu familia.
 Tu fuerza es el orgullo que tienes por tu país.
 Tu fuerza es el respeto que tienes por los demás.
 Tu fuerza es el valor que tienes para enfrentar los desafíos.
 Tu fuerza es el amor que tienes por ti mismo.

MIS FUERTES FUERTES	MIS FUERTES FUERTES
El amor que tengo por mi familia.	El orgullo que tengo por mi país.
El respeto que tengo por los demás.	El valor que tengo para enfrentar los desafíos.
El amor que tengo por mí mismo.	El orgullo que tengo por mi familia.
El orgullo que tengo por mi país.	El respeto que tengo por los demás.
El valor que tengo para enfrentar los desafíos.	El amor que tengo por mí mismo.

DIBUJO EN DEPORTE.....

¿ SE PUEDE UTILIZAR?

- Uso del dibujo como una herramienta más en evaluación.
- Importancia de la formación específica en estas técnicas.
- **Para que nos sirve;**
 - Momento deportivo en que se encuentra el deportista
 - Estado de ánimo
 - Nivel de ansiedad
 - Objetivos

¿ Que proyecta?

CONSIGNAS

- *Dibuja una piscina y dibújate a ti.*
- *Vamos a dibujar... tiene que aparecer en el dibujo dos cosas; tu y una piscina.*
- *Dibuja que significa para ti entrar en el centro de tecnificación*
- *Dibuja que significa para ti formar parte del Equipo Nacional*

ENTREVISTA COMO PSICÓLOGO CON EL DEPORTISTA

- **PRESENTACIÓN**
- **EXPLICACIÓN SECRETO PROFESIONAL**
- **DEVOLUCIÓN INFORMACIÓN SI EVALUACIÓN INICIAL**
- **EXPLORACIÓN AREAS; DEPORTIVA, ACADÉMICA, FAMILIAR, EMOCIONAL, RED DE APOYO...**
- **(DOCUMENTO PDF" LA ENTREVISTA EN PSICOLOGIA DEL DEPORTE NIÑOS Y ADOLESCETES)**



**EJEMPLOS DE
INTERVENCIÓN EN NIÑOS
Y ADOLESCENTES EN
PSICOLOGÍA DEL
DEPORTE**

TRABAJO FUNDAMENTAL CON EL ENTRENADOR

- ▶ Modelo de comportamiento. EDUCADOR.
RESPONSABILIDAD
- ▶ Tenemos muchos deportistas. Ellos tienen 1 ENTRENADOR. “Es MI entrenador”
- ▶ Padres “celosos” “*lo que el entrenador dice, va a misa...*”, *díselo tu que a ti te hace más caso...*
- ▶ ***Importante trabajo conjunto entrenador+ psicólogo***



Nota: Para los nadadores absolutos su “mejor entrenador”, el que recuerdan con más “cariño”, divertido, y tenían buenos resultados era el entrenador alevín e infantil...

ASESORAMIENTO FEDERACIONES

TROFEO NAVIDAD NATACION 2011

DONDE ESTAN LOS DEMAS RENOS ?

Y TU?

BUSCANDO LA PISCINA M-86

**VOY A LA PISCINA
HAY UN CAMPEONATO DE NATACION,
NO ME LO PUEDO PERDER.
HAY MUCHOS NIÑOS ESPERANDO.**



22
22
DICIEMBRE

18:30
18:30
HORAS

CATEGORIA PREBENJAMIN
CATEGORIA PREBENJAMIN
NIÑOS 2003 / NIÑAS 2004

PISCINA M-86
PISCINA M-86
C/JOSE MARTINEZ DE VELASCO,3

COMPETICION ABIERTA PARA: COLEGIOS, ESCUELAS MUNICIPALES Y CLUBES FEDERADOS.



¿ Como se trabaja con los deportistas?

INDIVIDUAL

- “URGENCIA”
- CORTA (1/ 3 SESIONES)
- LARGA (TEMPORADA)

EL
PSICÓLOGO



DINÁMICAS DE GRUPO

- Vs Psicológicas
- Establecimiento de objetivos
- Rutinas de competición
- Cohesión de equipo
- Valores y educación en deporte
- Selección de talentos
- ...

EL PSICÓLOGO Y EL
ENTRENADOR
INCORPORANDO A SU
SISTEMA DE ENTRENAMIENTO

Importante trabajar Organización del tiempo y TÉCNICAS DE ESTUDIO

1. Planificación y organización del tiempo
2. La memoria...
3. La concentración
4. La lectura
5. Los apuntes
6. El subrayado
7. El resumen
8. El esquema



Más info; www.sandratabasco.wordpress.com

Mes noviembre; Téc Estudio para deportistas

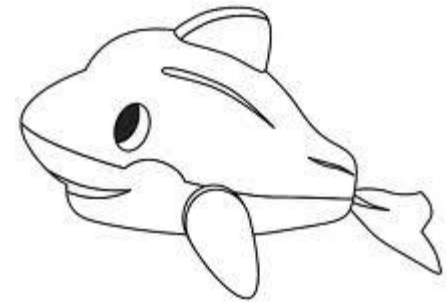
TERAPIAS COGNITIVO – CONDUCTUALES APLICADAS AL DEPORTE

- Establecimiento de objetivos
- Técnicas de relajación
- Técnicas de visualización
- Técnicas de respiración (competición)
- Economía de fichas
- Técnicas de atención concentrada
distracción
- Reestructuración cognitiva.



*Pregúntate si lo que
estas haciendo hoy te
acerca al lugar en el que
quieres estar.
Walt Disney*

Objetivos y proceso de aprendizaje ¿ DONDE ESTOY Y DONDE QUIERO IR?



Pez nadador

DONDE
ESTOY

DONDE
QUIERO
LLEGAR

Preguntando a los protagonistas...

Imagínate que han pasado 10 años..... ¿ que te gustaría que te hubiera pasado? (alevines)

- *Me gustaría estar con la selección y haber participado en muchas competiciones internacionales.*
- *En unas olimpiadas y estudiando una carrera..., pero no se cual..*
- *Estudiando mi carrera de medicina, con una casa y nadando, pero por libre.*
- *Haber estado en un campeonato importante, uno del mundo o así y estar acabando la carrera....*
- *Tener mi grupo de amigas que tengo ahora, estudiando una carrera, casada con un chico muy guapo y con un perro...*
- *No me gusta pensar en el futuro, no me veo....*

Importante....

¿ PARA QUE ENTRENO?



ENTRENAMIENTO



COMPETICIÓN

LA COMPETICIÓN SE ENTRENA.

ENTRENANDO LA COMPETICIÓN....

EJEMPLO; PARTIDOS COMO EXPERIMENTOS DE APRENDIZAJE

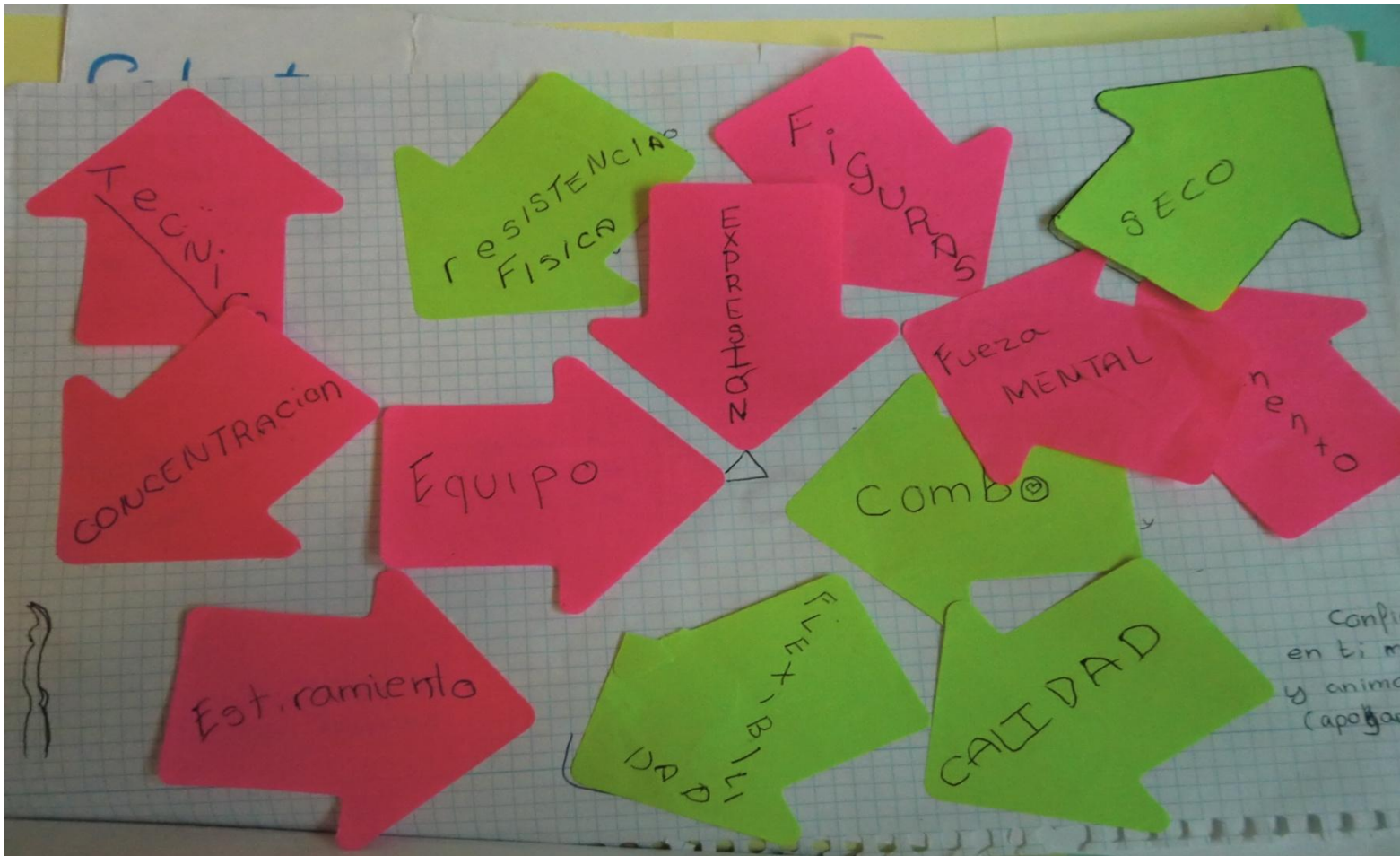
Partido 1	¿Estoy boicoteándome a mi misma antes de salir a jugar?	¿Cuántas veces pierdo el balón por estar despistada?	Cuando cometo un error ¿ que hago?
RESPUESTAS	SI. TENGO PENSAMIENTOS NEGATIVOS	MUCHASSSS	ME QUEDO PARADA EN EL CAMPO
Partido 2	Buscar pensamientos neutros que me puedan servir, ponerlos en práctica	Intentar seguir el balón , mirar a la portera antes de chutar.	Si cometo un error, pasar página, mirar el balón y mantenerme en el juego

Control de expectativas y análisis de la competición

1500 libres	100 mariposa	400 libres	200 libres
Que salga muy empanado o muy rápido	La frecuencia de brazada	nada	No fijarme en el 3º parcial
Calentar bien, fijarme en mi rutina de competición	Fijarme en la técnica	nada	Concentrarme en el parcial

Que he hecho bien	Que tengo que mejorar	De que me siento más orgulloso

QUE ENTRENO... PARA QUE ENTRENO



EJEMPLO

¿PARA QUE ENTRENO?

TRABAJO CON OBJETIVOS

OBJETIVO	QUE VOY HACER PARA CONSEGUIRLO	QUE ES LO QUE MÁS ME VA A COSTAR	QUE DIFICULTADES PUEDO ENCONTRAR	POSIBLES SOLUCIONES	PUNTUACION AHORA	PUNTUACIÓN QUE QUIERO CONSEGUIR NIVEL DE COMPROMISO	FRASES MOTIVANTES
FIGURAS							
FÍSICO							
RUTINAS							
PSICOLOGICAMT							
FLEXIBILIDAD							

CONTROL ACTIVACIÓN:

Ej Natación: ¿ QUE PODEMOS HACER PARA CONTROLAR LOS NERVIOS EN LA CÁMARA DE SALIDA?

- CONTROL DE LA RESPIRACIÓN

Ejercicios dentro y fuera del agua (globos)

- TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

Jacobson

- RUTINA DE CALENTAMIENTO

- PENSAMIENTOS A RAYA

- VISUALIZAR?

- *Cada uno aprende que tiene que hacer, su propia rutina. ejemplo*

VISUALIZACIÓN

- Adaptar la visualización AL DEPORTE
- Para obtener información, evaluación
- Importante “ que visualiza el deportista” y “como lo visualiza”.
- Herramienta poderosa pero puede llegar a entorpecer más que ayudar si no se aprende bien. *“huellas de memoria”*. Ej; si, yo visualizo, solo que siempre me veo perdiendo o fallando...”
- *Importante;*
 - *SI TE VES HACIENDOLO*
 - *Si hay BLOQUEOS.*
 - Gestos técnicos (cuidado...)
 - Competiciones próximas
 - Partes de partidos o competiciones idealizadas
 - Bloqueos
 - Aspectos relacionados con las habilidades psicológicas; motivación, autoconfianza, concentración

Ejemplo de Relajación-visualización en natación días previos a competición

1º. TÉCNICAS DE RELAJACIÓN /VISUALIZACIÓN.

OBJETIVO: Que los deportistas se relajen física y mentalmente, ya que es una época en la que están cansados físicamente y mentalmente y nerviosos por los exámenes y competiciones.

- Tumbados en colchoneta, con poca luz y música de fondo relajante.
- Respiración abdominal, profunda buscando la relajación.
- Relajación por partes del cuerpo. Mente en blanco

2º VISUALIZACIÓN DE LA MEJOR PRUEBA QUE RECUERDEN, (MEJORES RESULTADOS Y MEJORES SENSACIONES)

OBJETIVO: Que cada deportista buscase en su memoria la prueba en la que mejor se haya encontrado de sensaciones y además los resultados fuesen buenos. (trabajo la idealización de la prueba).

- Una vez relajados y respirando abdominalmente /pulmonar (5 min,) empieza el ejercicio de visualización de la prueba.
- Las instrucciones son hasta llegar al poyete (ej; estas en ese campeonato, mira a la piscina, mira la grada, quien hay, tu entrenador, compañeros, el techo de la piscina, la cámara de salida.. te encuentras bien, fuerte, sabes que lo vas hacer bien.....)
- Una vez visualizado el poyete se da la salida y cada uno visualiza SU prueba.
- Miran la marcador, se sienten bien.....
- Van al piscina de suavizar.....
- Después se les deja con respiración normal, tranquilos y siguiendo la música.
- Despertarse por partes.

Hoja de registro

DEPORTISTA	PRUEBA	GRADO DE RECUERDO DE SENSACIONES	TIPO DE VISUALIZACIÓN	FOTOGRAMAS	OBSERVACIONES
X	200 ESTILOS	9 Muy claras	Color toda la prueba, volteos desde dentro, prueba a ratos desde fuera, o desde dentro. Salida muy bien	Submarina de la salida. -momento antes de tirarse(fuera, estirando y calentando) - gente en la grada, club animando. - 1 rival en la calle de al lado.	Relajado. Atento a las instrucciones y positivo al realizar el ejercicio. Le gusta la piscina, se imagina en ella nadando y con buenas sensaciones. Ve el tiempo en el marcador.cuidando la técnica.

Adaptando..

- Ejemplo de natación sincronizada.
- Adaptar los ejercicios de visualización al deporte y a los recursos que ellos mismos utilizan.

CONTROL DE PENSAMIENTOS

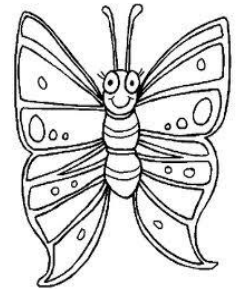
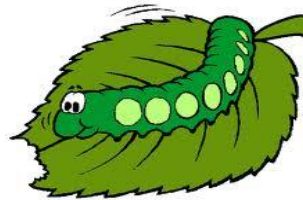
Ej; PIENSO, SIENTO Y HAGO....



SITUACIÓN	PIENSO Cognitivo	SIENTO Fisiológico	HAGO Motor.
100 mariposa (-)	Voy a tragar agua, no voy aguantar, voy a pasarlo muy mal,	Angustia, miedo, agarrotada, ...	¡me pillo el puro y trago agua!
(+ NEUTRO)	Tranquila, he entrenado, voy a intentarlo..	Tranquila, con ganas	Presto atención a lo que tengo que hacer ¡me sale bien!

Ejemplo.... Sincro

SITUACIÓN	EMOCIÓN	PENSAMIENTO ORUGA	¿ PUEDE CAMBIARSE EL PENSAMIENTO ORUGA POR EL PENSAMIENTO MARIPOSA?	PENSAMIENTO MARIPOSA
Salto en el combo	Miedo,	No voy a saltar bien Mis compañeras no van a impulsarme bien	Siiiiii	Voy a intentar hacer un salto alto, con empuje desde el principio. Mis compañeras me van a ayudar.



EJEMPLO; “Me da miedo el mortal y medio tirabuzón”

- ¿ Que te da miedo del salto? “No se....”
- ¿ Que pasó la última vez que lo hicistes?
- Representación con “BOB” del salto.
 - “ no mira..... Cuando voy a saltar me digo “ no tirabuzón, no tirabuzón...” y claro me sale el tirabuzón y me di un planchazo el último día que lo hice... y no quiero darme más planchazos porque me hice daño”
 - Cambio de pensamiento/autoinstrucción Capacidad para visualizar el salto con nuevo pensamiento. HAZLO Ahora aquí..



AUTOCONFIANZA; VASITOS DE CONFIANZA

MI CONFIANZA ANTES

100 %

NO ME PONIA NERVIOSA

MIS AMIGAS ME TENÍAN MIENDO Y
DECÍAN QUE ERA MUY BUENA

MI ENTRENADOR NO ME REGAÑABA
EN LOS ENTRENOS

ME LO PASABA MUY BIEN

MI CONFIANZA AHORA

40 %

- QUIERO MEJORAR

VASITOS DE CONFIANZA

MI CONFIANZA ANTES

80%

Entrenaba bien

Me sentía ganadora en la
competición

Controlaba los nervios antes

Mi entrenador me animaba

Disfrutaba de lo que hacía

MI CONFIANZA AHORA

30%

He salido de la lesión

Tengo ganas

PUNTOS F y D

PUNTOS FUERTES

- Dicen que juego bien
- Creo que me esfuerzo

PUNTOS QUE TENGO QUE MEJORAR

- Mejorar mi chut
- Que el entrenador esté contento conmigo y me saque a jugar
- Confiar más en mí
- Esforzarme más
- Estar más fuerte
- Ser más serio en los entrenamientos



AUTOCONFIANZA

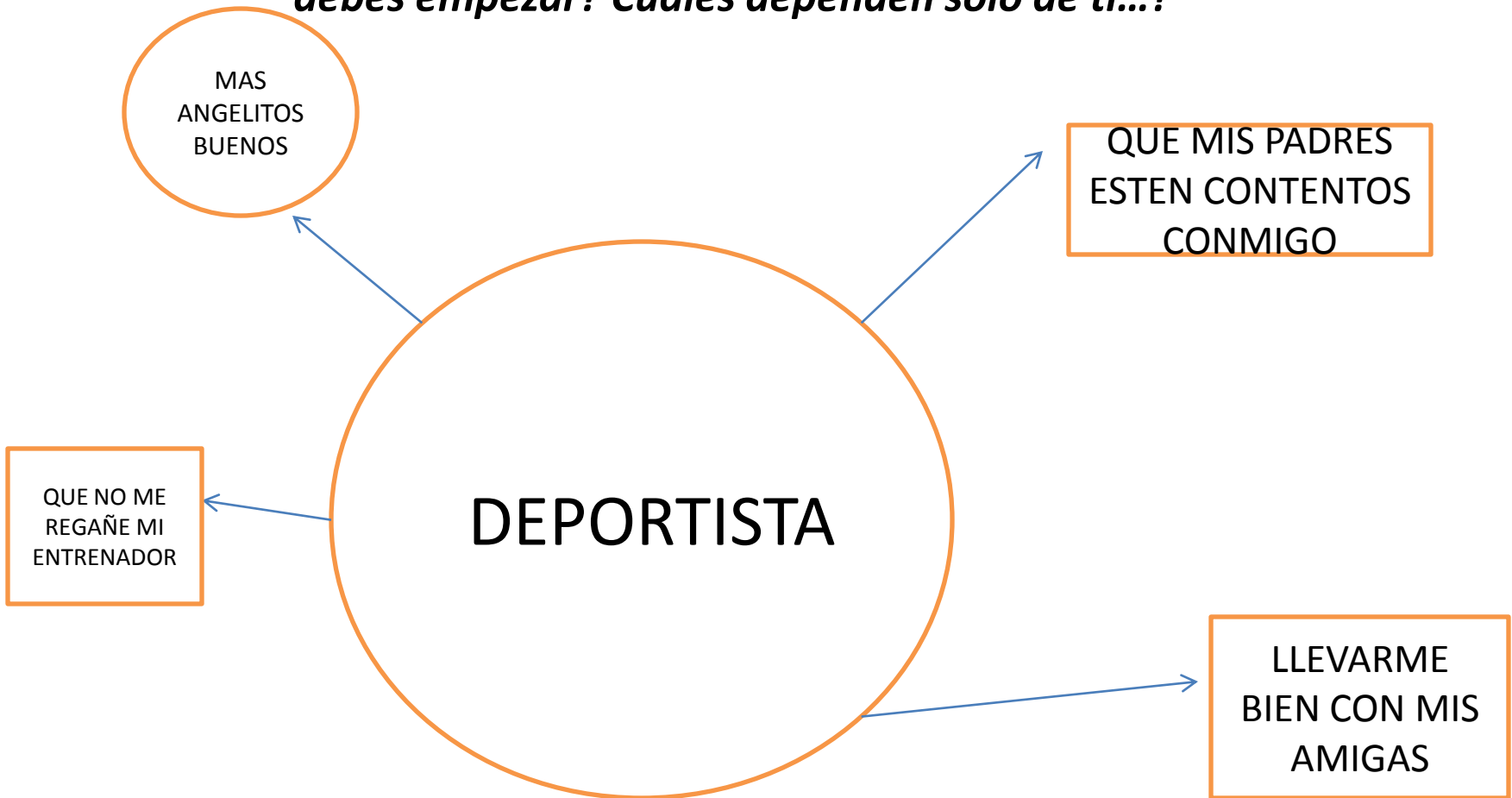
REFUERZO/ REVISIÓN EO

1. QUE HE MEJORADO DE SEPTIEMBRE AQUÍ
2. QUE QUIERO MEJORAR
3. QUE HAN VISTO LOS DEMÁS QUE HE MEJORADO

POST-IT

- REFUERZO POSITIVO GRUPAL.
- COSAS + ADJ+

Ej: Escribe en este papel las cosas que te rodean que crees que tienes que trabajar (o que están dificultando tu rendimiento)?... Por cual crees que debes empezar? Cuales dependen solo de ti...?

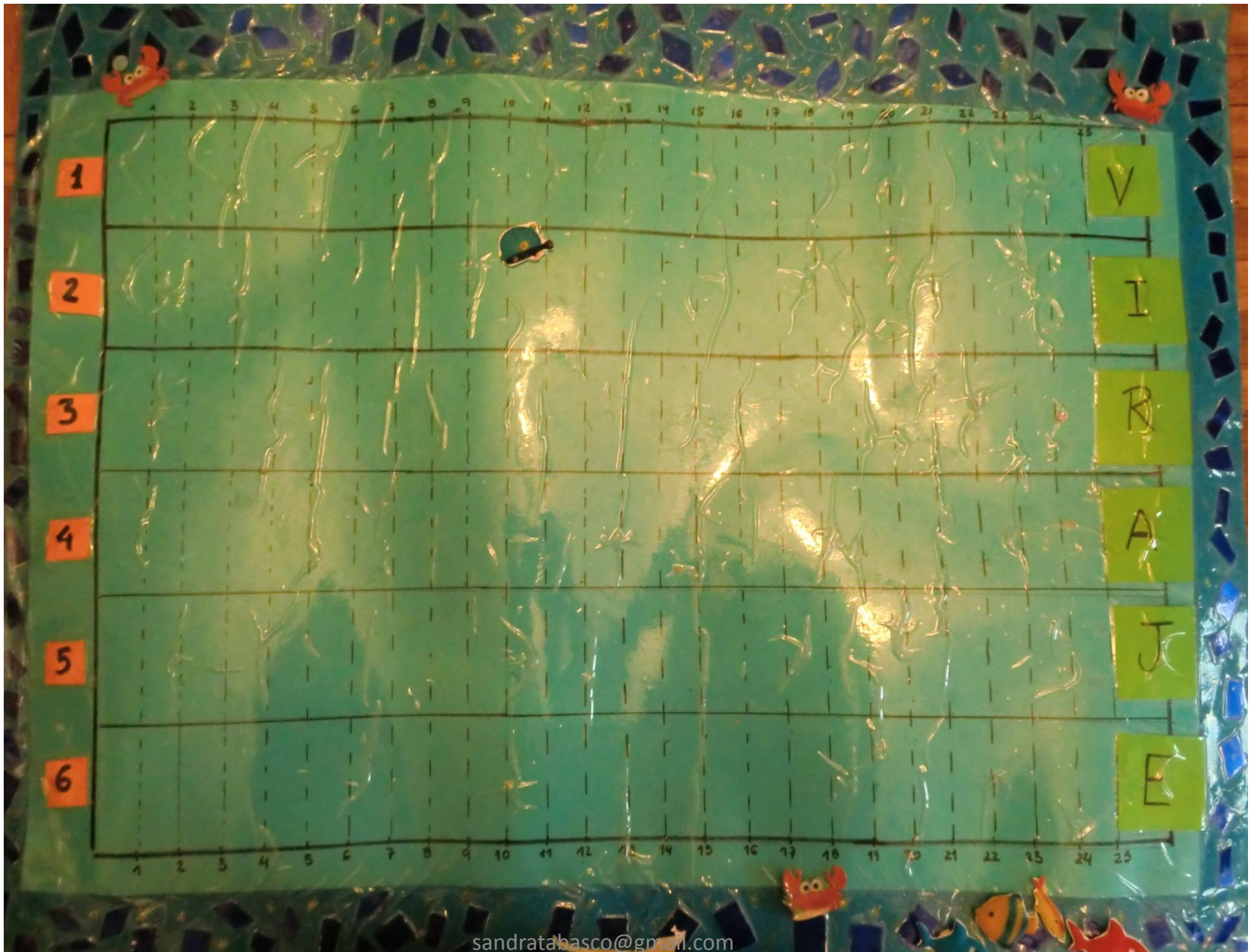


ECONOMÍA DE FICHAS

Ejemplo; alevines natación. 400 m (Ana Arazo)

1. BUENA ACTITUD	
- MANTENER LA ATENCIÓN EN ENTRENAMIENTOS (ejercicios técnica)	5 METROS
- ESCUCHAR (instrucciones entrenador en cada punto.)	5 METROS
-ESFUERZO . INDIVIDUAL . GRUPAL	4 MTR 3MTS
2. HACER EJERCICIOS . INDIVIDUAL . GRUPAL MINIPUNTOS	25 METROS 30 METROS 1 METRO
3. ATENDER A LOS DETALLES	
ENTRENAMEINTO - BEBER - CALENTAR en seco - MIRAR EL RELOJ el las series	5 METROS 10 METROS 5 METROS
COMPETICIÓN - ANIMAR - RECORDAR EN QUE HEMOS FALLADO PARA PODER MEJORARLO EN LA SIGUIENTE	20 METROS 20 METROS







DIPLOMA



Esta mención se concede a**POR LA PERSEVERANCIA
MOSTRADA DIA A DIA .**

**SUPERA EL NIVEL BIG FISH PARA
CONVERTIRSE EN SHARKiiii**

iiiiiiENHORABUENAiiiiiii

FIRMA

GRUPO ALEVÍN

CTN-M 86

TERAPIA BREVE ESTRATÉGICA CENTRADA EN SOLUCIONES (TBCS) Y ESTRUCTUTRAL APLICADA AL DEPORTE

- BIEN/ MAL Vs BIEN/ A MEJORAR
 - ERROR COMO PARTE DE UN PROCESO DE APRENDIZAJE
 - NO ANCLARSE EN EL PROBLEMA/ DIFICULTAD
- BUSCAR POSIBLES SOLUCIONES.**
- Trabaja para provocar cambios;
utiliza el RECONOCIMIENTO,
ESFUERZO
- IMPORTANCIA DE LOS OBJETIVOS T/R**



La pared de las denuncias...



¿BUSCAMOS SOLUCIONES?

Lo que hice bien!!

Disfrutar*

- Sacar las cosas buenas de la pisci
- Tranquilizarme, cuando me ponía más nerviosa de lo normal.
- Conocer gente.
- Fuera de la piscina, no pensar en la competición
- Descansar lo suficiente.

Lo que debo mejorar!!

- Disfrutar nadando
- Observar la piscina más.
- Sacar más cosas buenas que malas de la pisci.
- ~~Pensar en lo que me juego~~
- Tráame con ganas a todas las pruebas.
- Llorar por las pruebas 20029
400E1
- En algunas ocasiones pensar que no podía.

2/04/08
Temp 07/08

Fecha: 20-3-08.

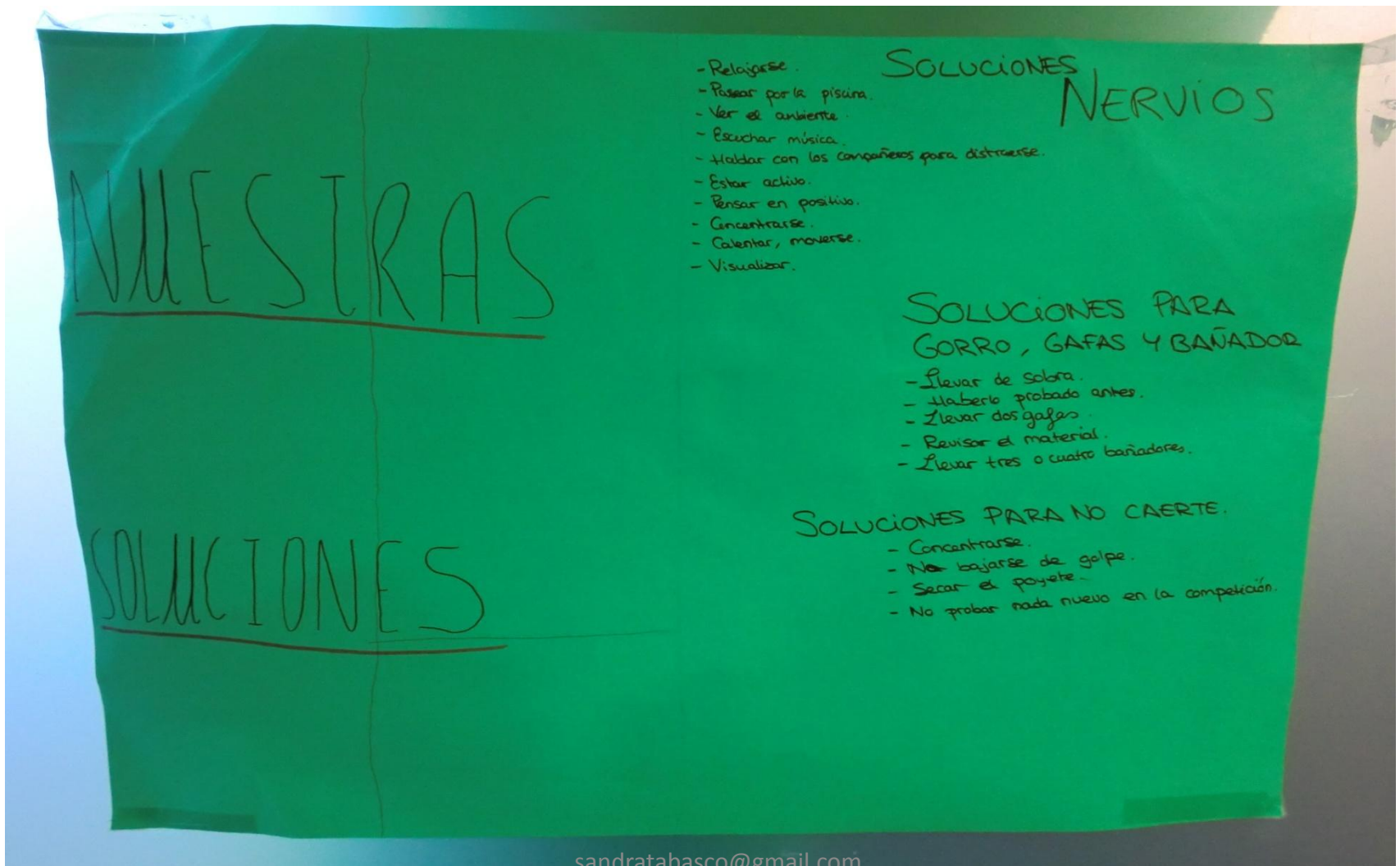
QUE TENGO QUE MEJORAR.....

- los empeines
- las rodillas.
- concentración
- No decir que las cosas me dan igual (ser mas positiva)
- enterarme mejor de las cosas
- pensar.
- no perder el tiempo

CÓMO PUEDO HACERLO.....

- Cuando hago las figuras, no dejar de apretarlas, ni de pensar en ella.
- No dejar de estirarlas, y hacer mas extension.
- (Dose) Cuando hago las cosas, pensarlas antes de hacerlas.
- Pensar que puedo hacer las cosas mejor, y no rendirme.
- No desquitarme cuando explican las cosas, porque me cuesta pillar las cosas y si encima no me entero.
- Cuando nos quedamos solos no estar sin hacer nada.

Buscando soluciones.....





Utilización de metáforas en deporte

- **LA HORMIGA** (es trabajadora, poco a poco, constante consigue su objetivos)
- **EL PUZZLE** (eres como un puzzle, tienes todas las piezas, solo falta irlas colocándolas, ¿por cual empezamos?)
- **LA MOCHILA** (que meterías en la mochila del campeonato, bañadores, gorros, confianza, control de la respiración....)
- **LA LAVADORA** (cuantas veces pones la lavadora antes de un campeonato?, pensamientos)

Terapia narrativa aplicada al deporte

EXTERNALIZACIÓN DEL PROBLEMA

Michael White “ Medios Narrativos para fines terapéuticos”



La externalización es **SEPARAR EL PROBLEMA DE LA PERSONA**.
Poder ponerle nombre y trabajar con ello.

Formas de externalizar.

- Uso de las cartas
- Super-héroes
- Botones, rotuladores
- Muñecos

- Especial interés en el trabajo en lesiones, miedos y bloqueos pre-competitivos
- **CARTAS TERAPÉUTICAS...:**
 - Al Bajón
 - Al bloqueo en una prueba, figura, equipo...
 - A la exigencia, autoestima....
 - Ej: Carta al hombro,
 - Ej: Carta a la rodilla
 - Ej: Carta a Doña Exigencia





VISUALIZACIÓN

200 mariposa : 2,40

10

9

2

8

3

8

8

5

8

Carta para el Señor Nervios.

Querido señor don Nervios, (la verdad es que no te mereces que diga querido cuando apareciste no sabía quien eras y como me ibas a tratar, pero cuando te conocí, no me caíste nada bien. Vienes a visitarme muchas veces (yo creo que te mereces unas vacaciones) y la mayoría de ellas en las competiciones y en los exámenes. Espero que no me vuelvas a interrumpir porque por tu culpa no disfruto como quiero en las competiciones. Por suerte en esta no me has visitado.

Un saludo :

F.D.O :



Ejemplo Dramaterapia- externalización

¿QUE BOTÓN SOY YO?

Elección de un botón dentro de 1 un montón de botones

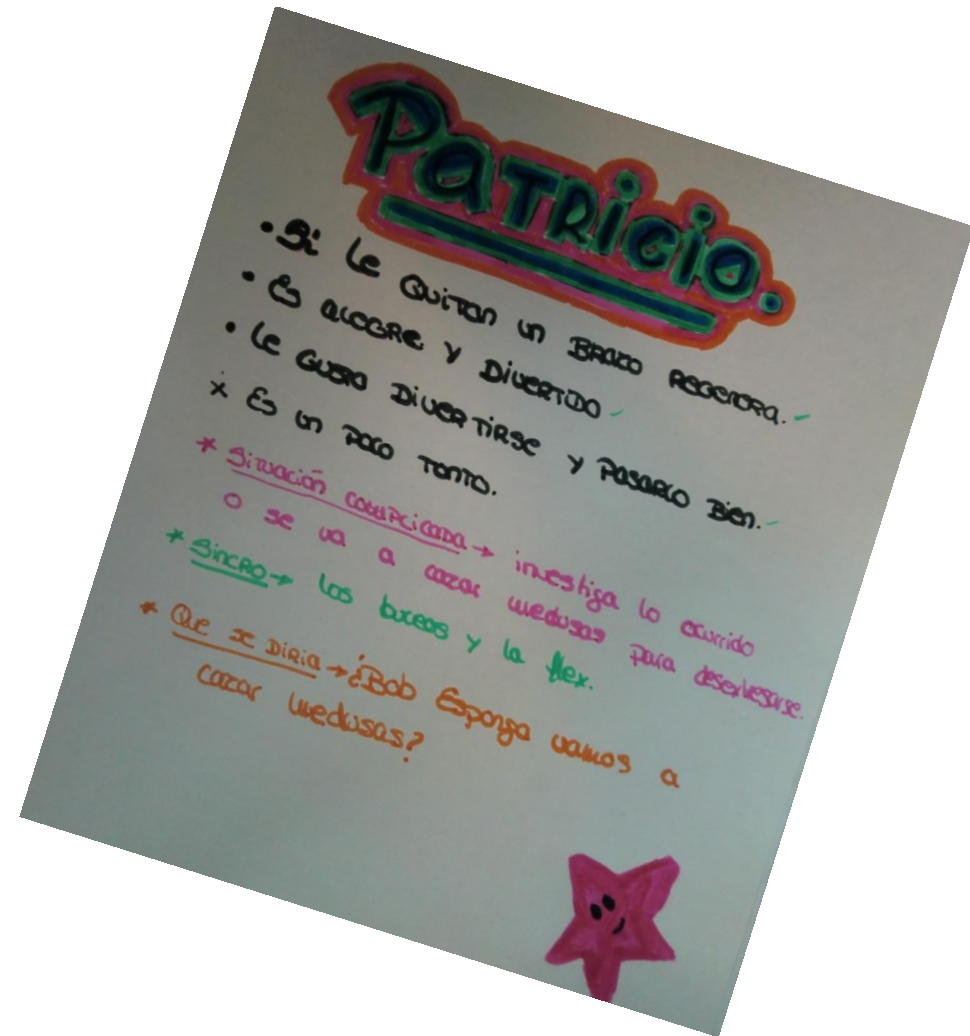
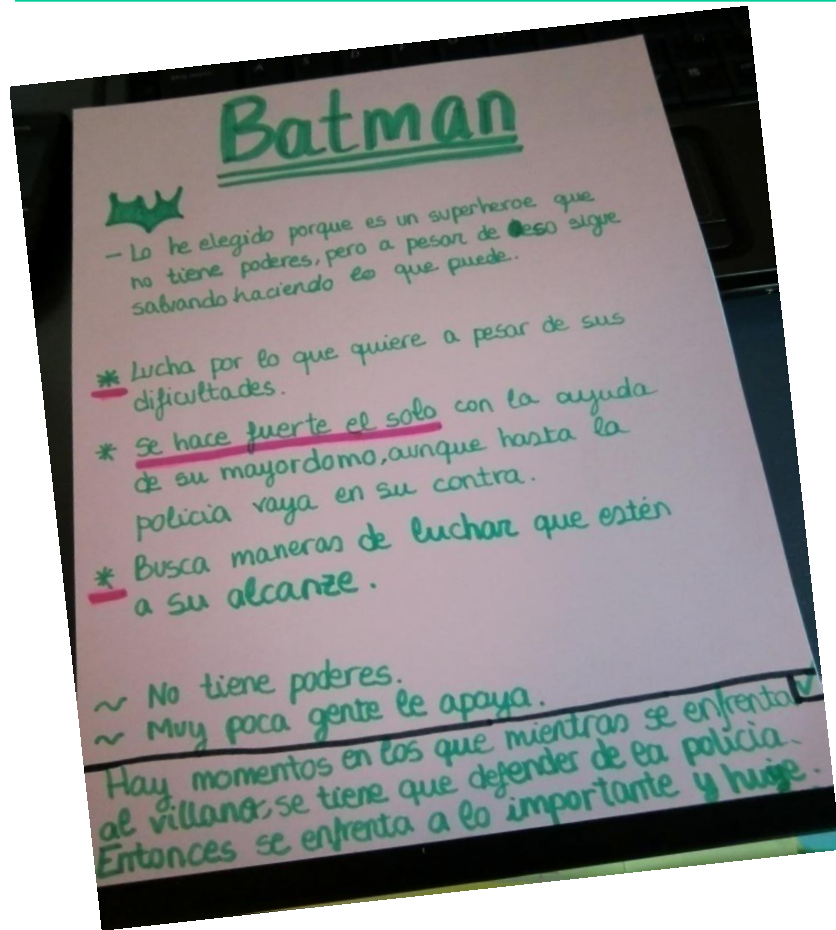
PAUTA: SI FUESES UN BOTON, ¿ CUAL SERÍAS? (trabajar identificación, y externalización del problema, trabajando con la 3º persona).

Preguntas:

- ¿ Como es ese botón?
- ¿ Que hace?
- ¿ Confía en si mismo?
- ¿ Esta motivado?
- ¿ Que puede hacer para?



SUPER HÉROES- PERSONAJES..



PONER EN ACCIÓN.

EJEMPLOS ; SIMULACIÓN DE COMPETICIÓN

Exponer a los deportistas a una situación parecida a la competición.

- NATACIÓN; pensamientos negativos, y positivos. Entrenador, familiares.....
- WATERPOLO: equipo, jugadas planificadas.
- SINCRO: La salida, exposición a los jueces, expresividad.
- SALTOS; la salida, concentración.

Ej, Natación sincronizada.

- La casa de sincro.
- Un entrenamiento común (frases entrenadoras....)
- Trabajando los dúos

Poner en acción ¿ Jugando....?



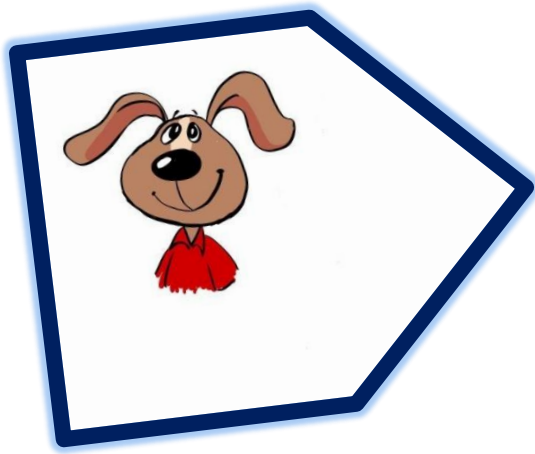
- Todos son saltadores...Elige el que más te guste
- Vamos hacer un entreno..¿ que nos hace falta?
 - Empecemos un entreno...

**¿ Como se puede aplicar
todo esto al trabajo con
niños?**

Ej; Manolo, el perro nadador

**(documento en PDF de Técnicas narrativas aplicadas a jóvenes
nadadores)**

(Cómic de Manolo)



Programa de Formación y Apoyo Psicológico

CAMPEONATO DE ESPAÑA ESCOLAR DE NATACIÓN ALEVÍN Y NATACIÓN ADAPTADA

Consejo Superior de Deportes

Madrid, 9-11 Julio 2010

SANDRA TABASCO CARRETERO
ANA ARAZO MORENO





CARACTERÍSTICAS DEL CAMPEONATO

- Natación alevín. (10/11 años).
- 1º Campeonato de España al que se enfrentan.
- Se integra deporte “válidos” y adaptado.
- Se celebra en Madrid. Instalaciones piscina Mundial 86
- ¿ quien lo organiza? CSD- RFEN-FMN.....

¿Cómo surge el programa?

¿Charla para 600 nadadores?

PROGRAMA DE FORMACIÓN Y APOYO PSICOLÓGICO

1. Apoyo Psicológico / Asesoramiento a entrenadores y deportistas.
2. Reparto de Información;
 - Recetas para padres y entrenadores
 - Guía del nadador alevín.
3. Espacio de sueños.



OBJETIVOS

- Acercamiento de la **psicología del deporte** y la figura del psicólogo al campeonato; *Asesorar, facilitar información y dar Apoyo Psicológico durante este a deportistas, entrenadores, familiares y organizadores.*
- Que los deportistas tengan una primera información sobre **COMO FUNCIONA Y COMO AFRONTAR EL CAMPEONATO** (Recetas e historia de Manolo).
- **Fomentar la integración** en el deporte. **IMPORTANCIA DEL EQ.**
- Hacer de la primera competición, una experiencia *divertida.*
- Que los nadadores se **“enganchen”** al deporte y sigan practicándolo en la siguiente temporada.

¿ CON QUIEN CONTAMOS?

- 3 PSICÓLOGOS FIJOS +4 VOLUNTARIOS.
- 1 ANIMADORA SOCIOCULTURAL.
- ¿Cómo NOS DAMOS A CONOCER?

Presentación del programa y reparto de ejemplares en la **reunión técnica previa** al campeonato. (delegados/ entrenadores)

Puntos del programa

1. APOYO PSICOLÓGICO y REPARTO DE INFORMACIÓN

- *Información directa y asesoramiento:* Psicólogos durante toda la competición en la grada de padres y a pie de piscina.
- *En papel:* Recetas para entrenadores y para padres.

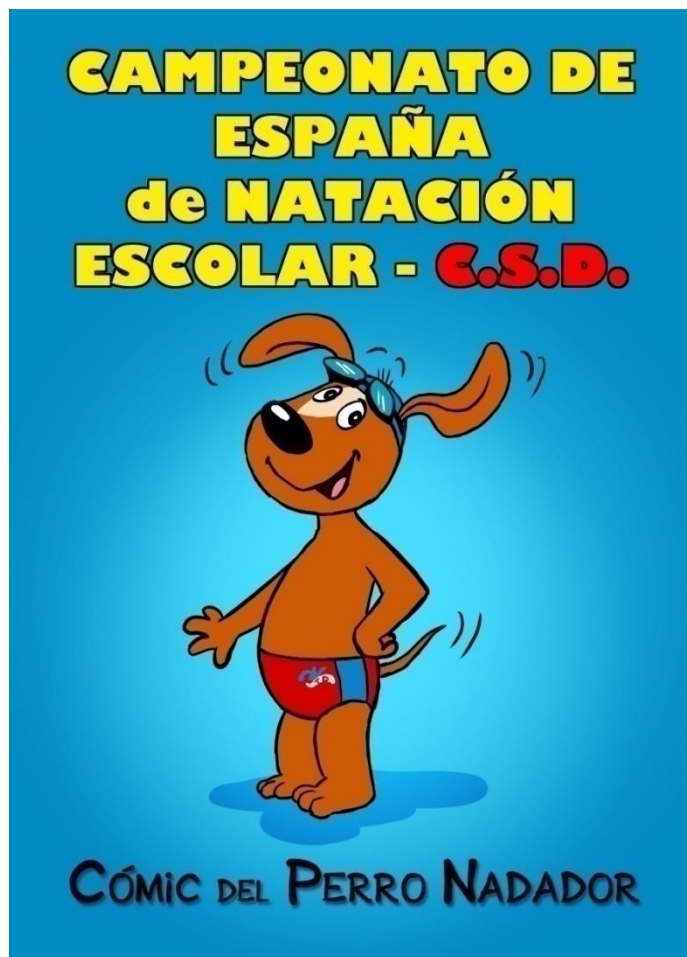


2. Reparto : GUÍA DEL NADADOR ALEVÍN

1. Carta de Deportista Olímpico
2. Historia de Manolo “***Manolo El Perro Nadador***”.
2. Recetas para competir.
3. Actividades
 - crea tu propia historia de Manolo (comic)
 - sopa de letras



CARTA Y CÓMIC



- Hola amigos!!!
No sé si me conoceréis....=) Me llamo Erika Villaécija y también soy nadadora. Tengo 26 años y he participado en 2 Juegos Olímpicos(uno de los cuales he llegado a nadar la final), he sido Campeona de Europa y medallista en Campeonato del Mundo. Mis pruebas son 400, 800 y 1500 libres...seguro que cuando lo leáis diréis...buff!!! k largas...pero no...te acostumbras!!!
Todavía sigo nadando y tengo un objetivo que son los Juegos Olímpicos de Londres...Pero ya está bien de hablar de mi....Me ha dicho un pajarito, que éste va a ser vuestro primer Campeonato de España.....uy! que emocionante!! Solo os quiero desear muchísima suerte y sobretodo deciros que la natación es un deporte muy bonito y que disfrutéis de ella..y no sólo de eso sino que hagáis muchos amigos...aunque no sean de vuestro mismo club, ciudad o comunidad porque si algo tiene la natación es eso....te da la oportunidad de conocer a mucha gente, así que aprovecharlo!!! Pero eso sí..pase lo que pase, nadéis mejor o peor...siempre quedaros con lo bueno...así que a disfrutar del Campeonatooooo!!!!!!!
Mucha suerte para todos vosotros y vosotras!!!
Un besito

Erika Villaécija

VIÑETA Nº 1



- ES NORMAL ESTAR UN POCO NERVIOSO EN LAS COMPETICIONES . NO TE OLVIDES DE DISFRUTARiiiiiii



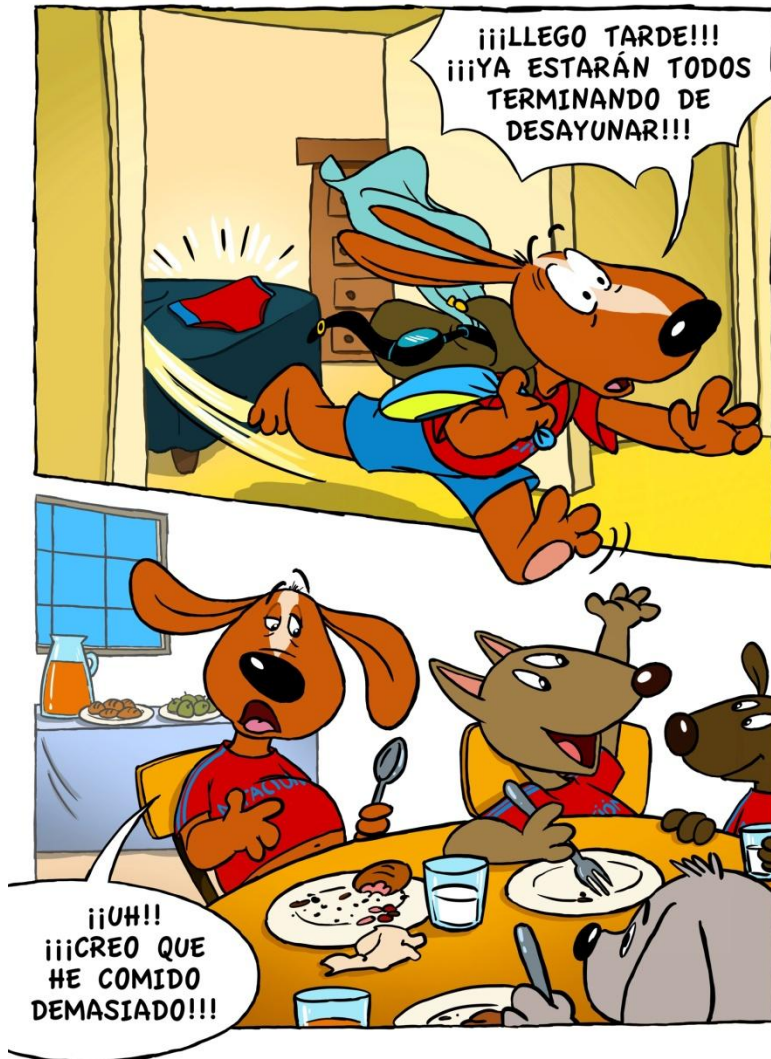
- HAZ AMIGOS/AS ¡¡¡ ES IMPORTANTE BUSCAR UN BUEN COMPAÑERO/A DE HABITACIÓN.

VIÑETA Nº 2



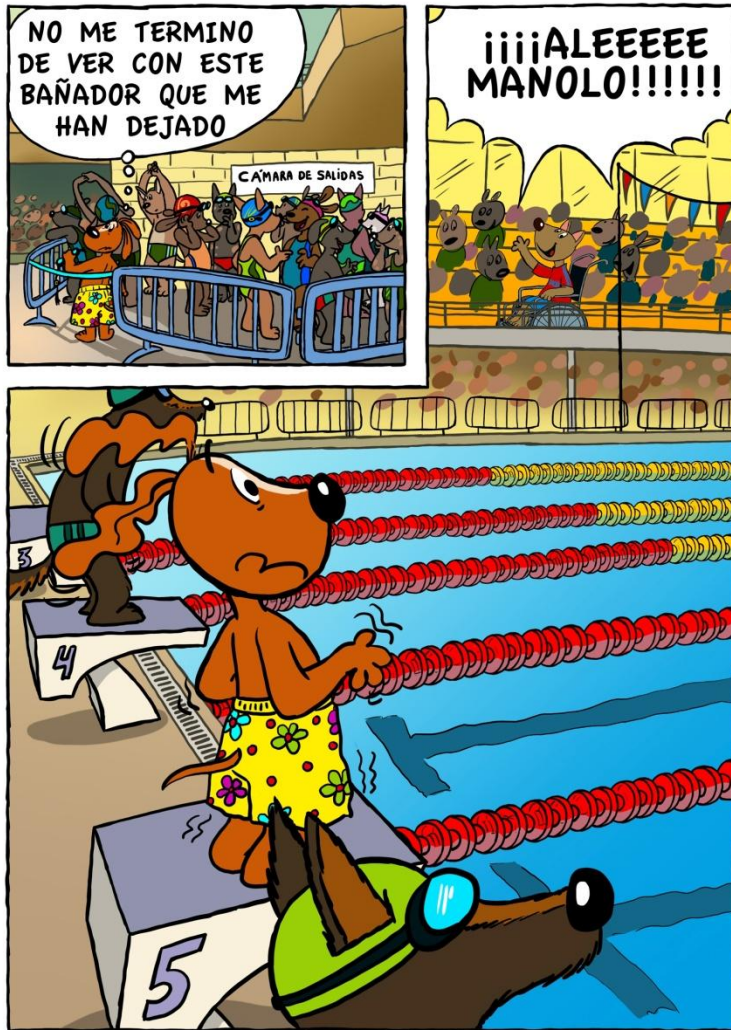
- ALIMENTARSE Y BEBER BIEN DURANTE LA COMPETICIÓN ES MUY IMPORTANTE. HAY QUE DESAYUNAR, COMER Y CENAR SANO. NADA DE CHUCHES, NI DE ATIBORRARSE.
- DESCANSAR Y ESTAR TRANQUILO ES ESENCIAL PARA HACER UN BUEN CAMPEONATO. PODEMOS DIVERTIRNOS SIN HACER “EL CABRA” Y CORRER EL RIESGO DE LESIONARNOS.

VIÑETA Nº 3



- HAY QUE PREPARAR TODO LO NECESARIO LA NOCHE ANTERIOR PARA QUE NO SE NOS OLVIDE NADA IMPORTANTE (BAÑADORES DE COMPETICIÓN, GORROS, GAFAS.....)
- DESAYUNA BIEN , NO TE HINCHES, Y LLEVATE ALGO PARA MITAD DE LA MAÑANA.

VIÑETA Nº 4



- EN EL POYETE RESPIRA HONDO, Y CONFIA EN TU TRABAJO. BUSCA BUENAS SENSACIONES, PIENSA EN POSITIVO Y CONCÉNTRATE EN CÓMO TIENES QUE NADAR TU PRUEBA.
- LUCHA HASTA EL FINAL.

VIÑETA Nº 5



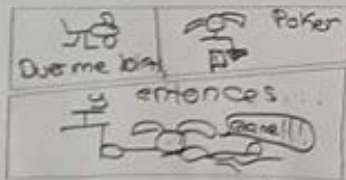
- SI LA PRUEBA NO TE HA SALIDO COMO QUERÍAS, PIENSA QUÉ COSAS PODRÍAS HACER PARA QUE TE SALGA MEJOR EN LA SIGUIENTE ..

HAY MUCHO CAMPEONATO.....
NO ES TODO CUESTIÓN DE
MALA SUERTE

**¿ QUE PUEDES HACER
DIFERENTE?**

¿CÓMO COMENZAR LA TIRADA DE MANGA?

Dibuja tu Cómic



Tere
CAL

GUÍA DEL NADADOR

COMPONENTE DE ESPAÑA SELECCIONADO ATLETISMO EN EL MAR

C.S.D.

MIÉRCOLES 9, 10 Y 11 DE JULIO
2010 - Horas 11-18



¿CÓMO COMENZAR LA TIRADA DE MANGA?

Dibuja tu Cómic



3. CREACIÓN DE UN “ESPACIO DE SUEÑOS”

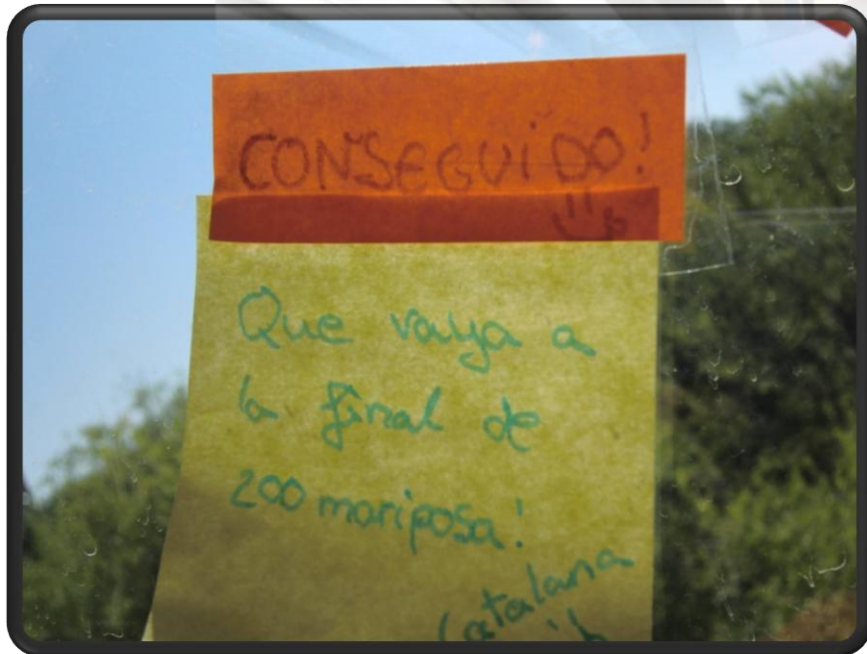
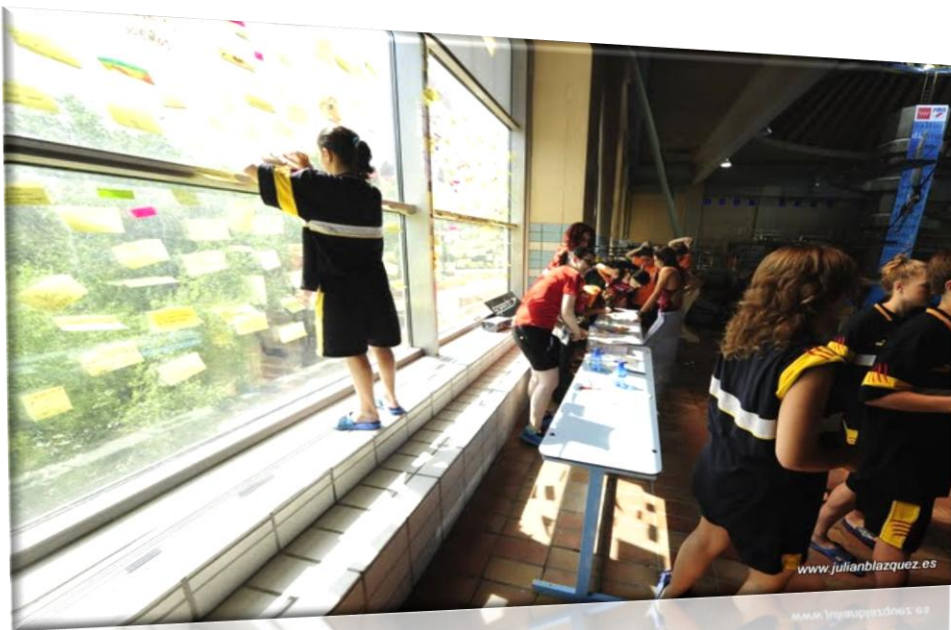


El Logro se obtiene
a base de trabajo
y Corazón

DISFRUTA DE ESTA COMPETICION
PORQUE ES UNA BUENA OPORTU-
NIDAD PARA CONOCER
GENTE NUEVA!!!
DISFRUTA MUCHO!!! xD







UNA MEDALLA
INIMAGINABLE
CASTILLA Y LEON

Competir y ganar
es  bueno
pero lo mejor
es divertirse.

BOLETINES....

Jaime Moreno, Delegado Castilla La Mancha:

“Un aspecto que Jaime destaca, es la función psicológica que deben tener los entrenadores de las distintas delegaciones controlando en todo momento el nivel de motivación de los niños. Por eso piensa que es buena la presencia de un equipo psicológico durante todo el campeonato. “

Joan Busqué, Delegado País Vasco:

“Joan destaca las iniciativas por parte de la federación como muy positivas. Está de acuerdo con la creación de la mascota, la realización del cómic y la labor del grupo de psicólogos. Así como todo lo encaminado a la integración de los discapacitados.”

Un campeonato

INOLVIDABLE

|| Sara

Sandra Tabasco Carretero

Psicóloga clínica y del deporte.

Máster en Psicología del Deporte UNED

Máster en Terapia familiar y de pareja Sistémica ITAD- UCM

Especialista en Psicoterapia en adultos Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid

Experta en Psicoterapia Niños y adolescentes Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid

Nivel I Coaching Ejecutivo. Escuela Europea de Coaching y Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid.

sandratabasco@gmail.com

www.stpsicologia.es

www.sandratabasco.wordpress.com