

Intervención psicológica en deportes individuales. Sólo ante el peligro



**Universidad
Europea**

LAUREATE INTERNATIONAL UNIVERSITIES

Iciar Eraña de Castro
Miciar.erana@uem.es

NECESIDADES POR MODALIDAD DEPORTIVA

MOTIVACIÓN???

EDAD DE INICIO

MULTIDISCIPLINAR

FORMACIÓN DE LOS
TÉCNICOS



TRABAJO DEL PSICÓLOGO (EQUIPO)

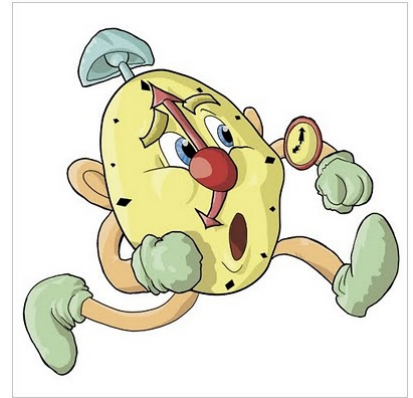
- CONOCER EL ORIGEN DE LA CONSULTA
- CLARIFICAR EXPECTATIVAS (adecuar)
- REFORZAR EL CONTROL

ROL DEL ENTRENADOR EN EL TRABAJO PS. CON LOS JUGADORES: **IN-FLUIR**

- ELABORAR EL PERFIL DEL JUGADOR
- TRABAJAR Y MEJORAR ADHERENCIA
- PLANIFICAR LA COMPETICIÓN
- PREPARACIÓN DE LA COMPETICIÓN
- ANÁLISIS DE LA COMPETICIÓN

ENTRENADOR COMO PROMOTOR DE:

- El rendimiento deportivo
- La satisfacción del jugador



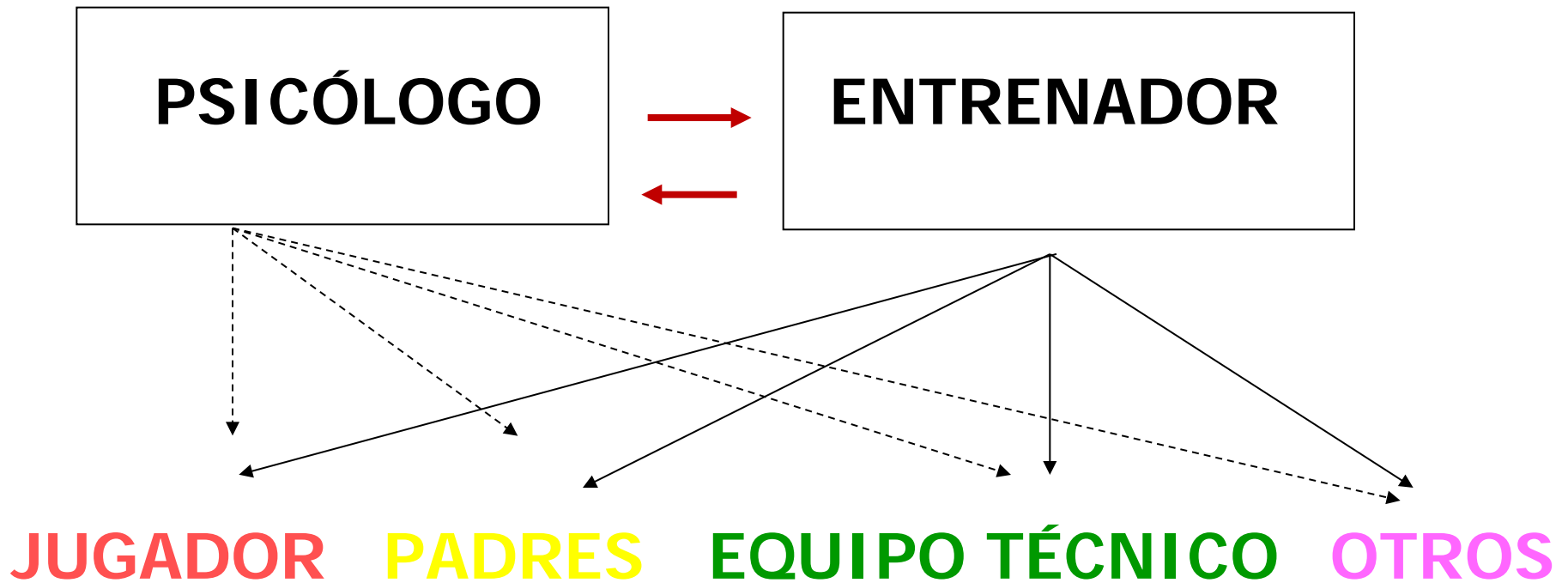
Deportista que a través del deporte pretende:

- Beneficios físicos, técnicos y tácticos
- Beneficios económicos, sociales, etc.
- Beneficios psicológicos: bienestar

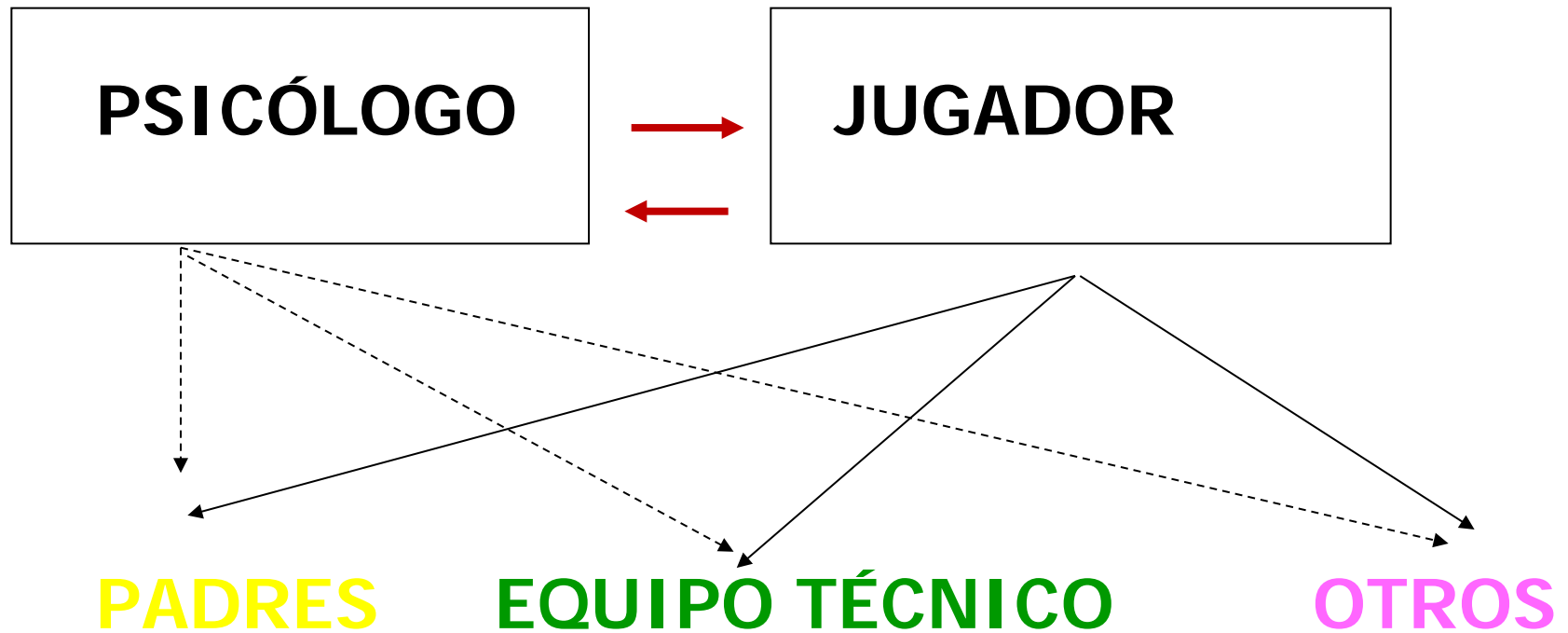
IMPORTANCIA DE RESPETAR LOS "TIEMPOS"



PLANTEAMIENTOS PREVIOS AL TRABAJO PSICOLÓGICO



PLANTEAMIENTOS PREVIOS AL TRABAJO PSICOLÓGICO



EVALUACIÓN

➤ CARACTERÍSTICAS DEL DEPORTISTA

➤ NECESIDADES PSICOLÓGICAS

- ✓ Fases y objetivos del entrenamiento
- ✓ Planificación de la competición



OBJETIVOS DEL PERFIL DEL JUGADOR



- IDENTIFICAR PUNTOS FUERTES Y DÉBILES
- AUMENTAR LA MOTIVACIÓN Y COMPROMISO
- AJUSTAR EXPECTATIVAS Y MEJORAR LA COMUNICACIÓN (E.O.)
- CONTROLAR EL PROGRESO Y LAS MEJORAS



NECESIDADES DEL ENTRENAMIENTO

➤ REDUCIR EL ABSENTISMO

➤ APROVECHAMIENTO DEL ENTRENO

- ✓ Conductas de adherencia
- ✓ Percepción de control
- ✓ Percepción de competencias
- ✓ Comunicación
- ✓ Sistema de creencias, etc...

TRABAJO FUERA Y DENTRO DE LA PISTA!!!!!!

NECESIDADES DE LA COMPETICIÓN

a) PLANIFICACIÓN DE LA COMPETICIÓN

- Globalización
- Individualización
- Practicidad
- Determinación de objetivos
- Combinación de dificultad

b) COMPETICIÓN: preparación, competición y post competición

INTERVENCIÓN CON LOS DEPORTISTAS



- Evitar sobrecarga en los jóvenes
- Estructurar tanto el trabajo como el descanso
- Potenciar la independencia y la autogestión
- Planificar el entrenamiento psicológico
- Mejorar la comunicación intra e interpersonal
- Potenciar una sólida estructura social

INTERVENCIÓN:PADRES



PADRES, QUEREMOS JUGAR CON ESTAS 10 REGLAS

- 1- No des instrucciones a los gritos
- 2- No me grites en público
- 3- No le grites al entrenador
- 4- No menosprecies a mis compañeros
- 5- No menosprecies al otro equipo
- 6- No menosprecies a los árbitros

- 7- No pierdas la calma
- 8- No me des lecciones sobre mis errores después del partido
- 9- No te olvides de reírte y divertirte
- 10- No te olvides de que es solamente un juego, haré lo mejor que pueda, pero difícilmente me convierta en la próxima super estrella!

¡ Mi hijo es mejor!
 ¡ No, mi hijo es mejor!



Nipe

- A mi no me gusta jugar al tenis.
 - A mi tampoco.

INTERVENCIÓN CON LOS TÉCNICOS



“La manera de tratar a las personas influye sobre su manera de actuar”

HABILIDADES PSICOLÓGICAS DE LOS TÉCNICOS

- Establecimiento de objetivos personales
- Elaboración de planes de trabajo anticipando posibles dificultades
- Planificación del tiempo
- Auto-regulación emocional
- Técnicas de solución de problemas y toma de decisiones
- Habilidades de comunicación
- Evaluación del rendimiento propio y ajeno