

Intervención psicológica en deportes individuales. Sólo ante el peligro



**Universidad
Europea**

LAUREATE INTERNATIONAL UNIVERSITIES

Dra. Iciar Eraña de Castro

Miciar.erana@universidadeuropea.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



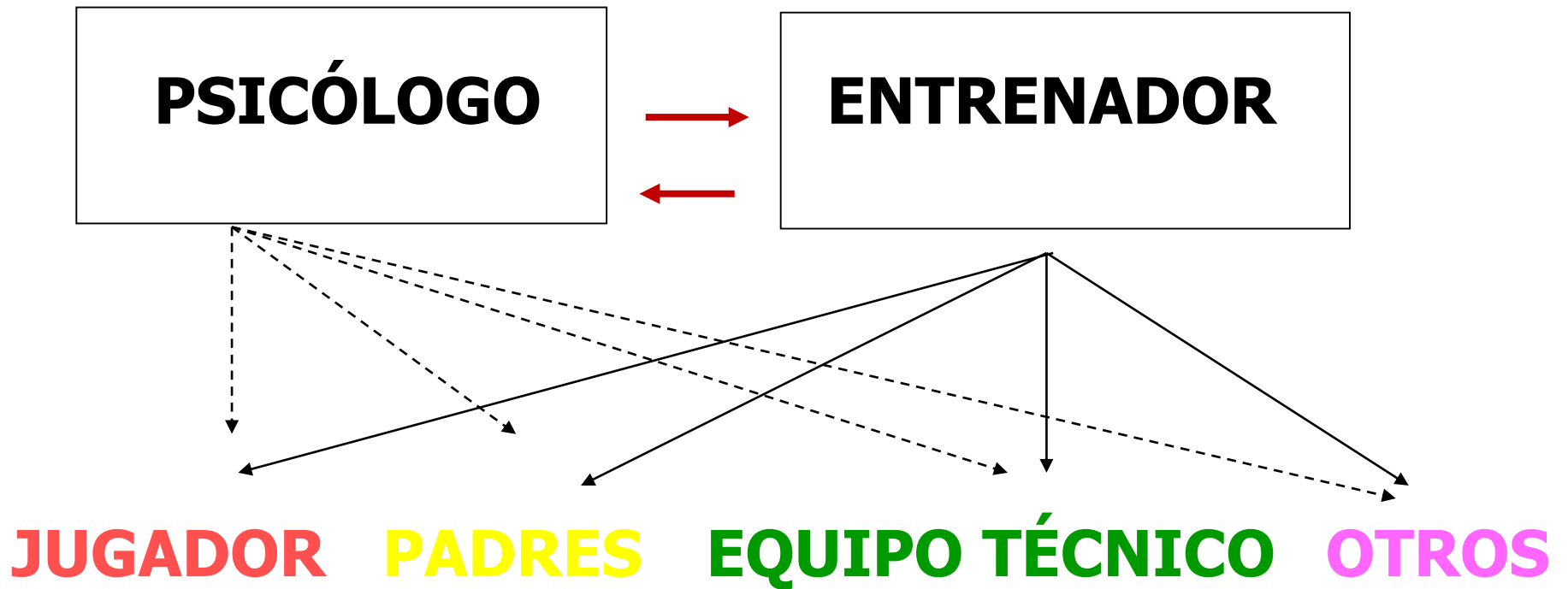
Deportista que a través del deporte pretende:

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

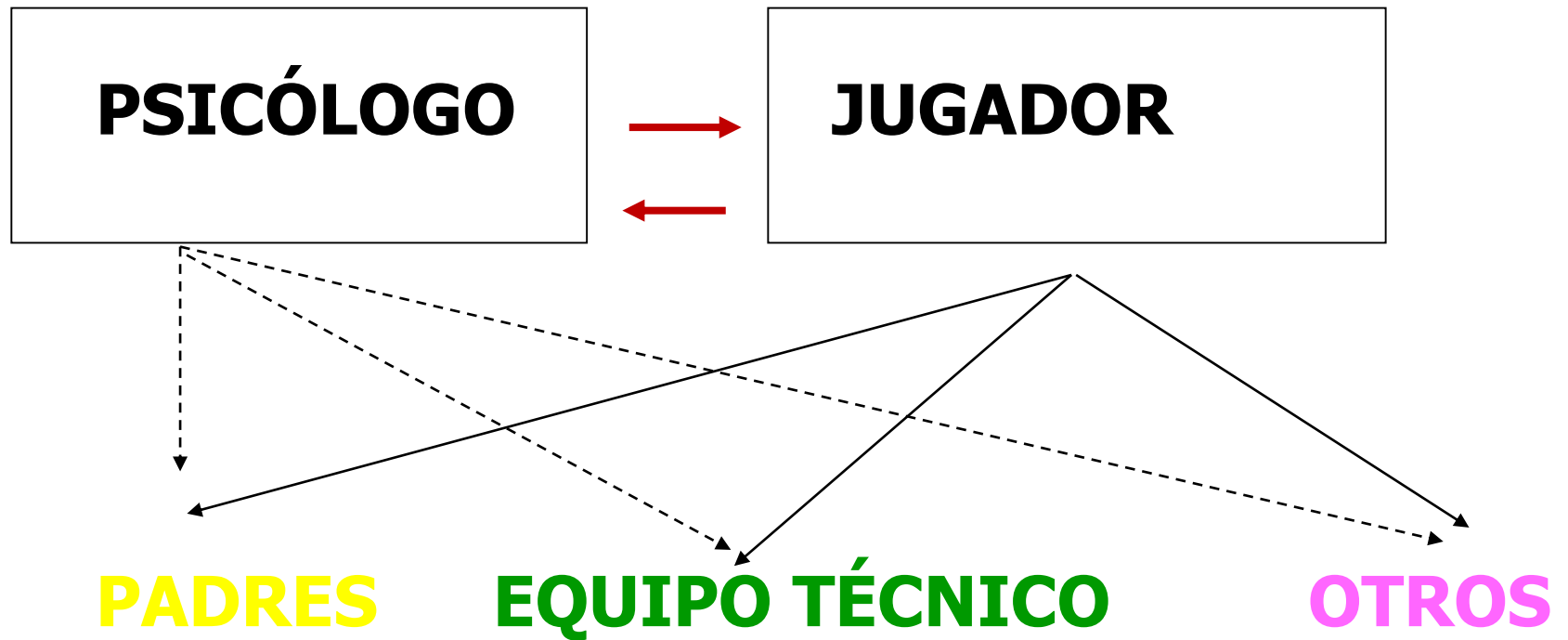
IMPORTANCIA DE RESPETAR LOS "TIEMPOS"



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



- 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!!!!!!

JUGAR LOS TRES PARTIDOS...



- EL QUE PREPARO Y VISUALIZO
- EL QUE JUEGO
- EL QUE REPASO Y REVISO PARA APRENDER

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

- 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



**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