



UPC
Universidad Peruana
de Ciencias Aplicadas

INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA DEPORTIVA COMO PARTE DE LAS CIENCIAS APLICADAS

FUNDAMENTACIÓN

El deporte en general ha experimentado
una evolución vertiginosa en las
últimas décadas

Podemos afirmar que uno de los factores que han posibilitado este fenómeno son la intervención de las

“Ciencias Aplicadas al Deporte”

FISIOLOGÍA

TEORÍA DEL
ENTRENAMIENTO
DEPORTIVO

MEDICINA
DEPORTIVA

NUTRICIÓN
DEPORTIVA

PSICOLOGÍA
DEPORTIVA

FISIOTERAPIA

ODONTOLOGÍA

las cuales conjuntamente con los lineamientos que nos brinda la

Metodología del Entrenamiento Deportivo

permiten que los Planes Generales y Específicos de entrenamiento sean estructurados más eficientemente

Sobre la base de estos adelantos

Los resultados de

los deportistas en general y
específicamente la de los
deportistas de alta competencia

Se ven significativamente
mejorados

Así se establece la necesidad

de

encauzar y desarrollar
científica y metodológicamente
el deporte en general

y

al deporte universitario en particular

OBJETIVOS

1. COLABORAR CON EL
DESARROLLO DEL
DEPORTE EN GENERAL

2. ESTABLECER UN VÍNCULO
ENTRE EL EQUIPO DE
INTERVENCIÓN Y EL
COLECTIVO DEPORTIVO A
ASISTIR

3. BRINDAR AL COLECTIVO DE DEPORTISTAS LOS SERVICIOS ALTAMENTE ESPECIALIZADOS DEL COLECTIVO DE PROFESIONALES DEPORTÓLOGOS.

VISIÓN DE LAS CIENCIAS DE INTERVENCIÓN

Ser parte del desarrollo y progreso del deporte universitario, a través de la Formación Y desarrollo Integral de jóvenes deportistas.

MISIÓN DE LAS CIENCIAS DE INTERVENCIÓN

Determinar y potenciar el crecimiento deportivo

a través

de evaluaciones de carácter integral y programas de entrenamiento educadores, viendo a la persona como un ser

Bio Psico Social

utilizando a las Ciencias Aplicadas al Deporte,

permitiendo

Conocer sus puntos de mejora respecto a su deporte

INTERVENCIÓN BIO – PSICO – SOCIAL

↓
definido como

Un conjunto de elementos Biológicos, Psicológicos y Sociales que determinan el Perfil de desarrollo del ser humano como PERSONA y por ende como DEPORTISTA

↓
siendo estos elementos

Biológicos

- Condiciones físicas
- Aspectos fisiológicos
- Morfológicos – Anatómicos
- Clínicos – Médicos
- Nutricionales
- Fisioterápicos y De Rehabilitación

Psicológicos

- Nivel de Aprendizaje
- Carácter. Personalidad
- Nivel de control emocional
- Reacciones psicosomáticas
- Indices motivacionales

Sociales

- Tipos de interacción social (grupo)
- Relaciones familiares
- Relaciones de pareja
- Liderazgo

QUIENES INTERVENDRAN EN LA FORMACIÓN DE NUESTROS DEPORTISTAS

Está científicamente comprobado que para que una persona tenga una formación y desarrollo coherente

deberá

estar asistido por ciencias que permitirán justamente que este proceso se realice de manera exitosa,

sobre todo

si se pretende orientar a este individuo por el difícil mundo del Deporte de Alto Rendimiento.

FISIOLOGÍA

TEORÍA DEL
ENTRENAMIENTO
DEPORTIVO

MEDICINA
DEPORTIVA

NUTRICIÓN
DEPORTIVA

PSICOLOGÍA
DEPORTIVA

FISIOTERAPIA

ODONTOLOGÍA

**QUE NECESITAMOS SABER DE ESTAS
CIENCIAS APLICADAS AL DEPORTE**

Según lo observado en este país la enseñanza de los fundamentos y la técnica de los deportes en general y del deporte universitario en particular se realiza teniendo como casi único objetivo el aprendizaje de los

aspectos técnico – tácticos

sin tomar atención a otros aspectos tan o mas importantes tales como:

- El desarrollo Psicomotor y la formación postural, que serán la base para el desarrollo Biomecánico del gesto técnico (**Psicología, Medicina, Fisioterapia**)
- El desarrollo y control del medio interno así como la respuesta de este ante los diversos estímulos físicos. (**Fisiología**)

- La adecuada ingesta de nutrientes que ayuden a un desarrollo normal y saludable del deportista. **(Nutrición, odontología)**
- El adecuado desarrollo del perfil de personalidad así como el fortalecimiento de las estructuras mentales del deportista. **(Psicología)**
- La educación y/o reeducación postural o del movimiento en los casos de existencias de estas limitaciones para el adecuado desarrollo motor y postural del deportista. **(Fisioterapia)**

METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

PLANIFICACIÓN
QUÉ

PROGRAMACIÓN
CÓMO

PERIODIZACIÓN
CUANDO

MODELOS DE PLANIFICACIONES

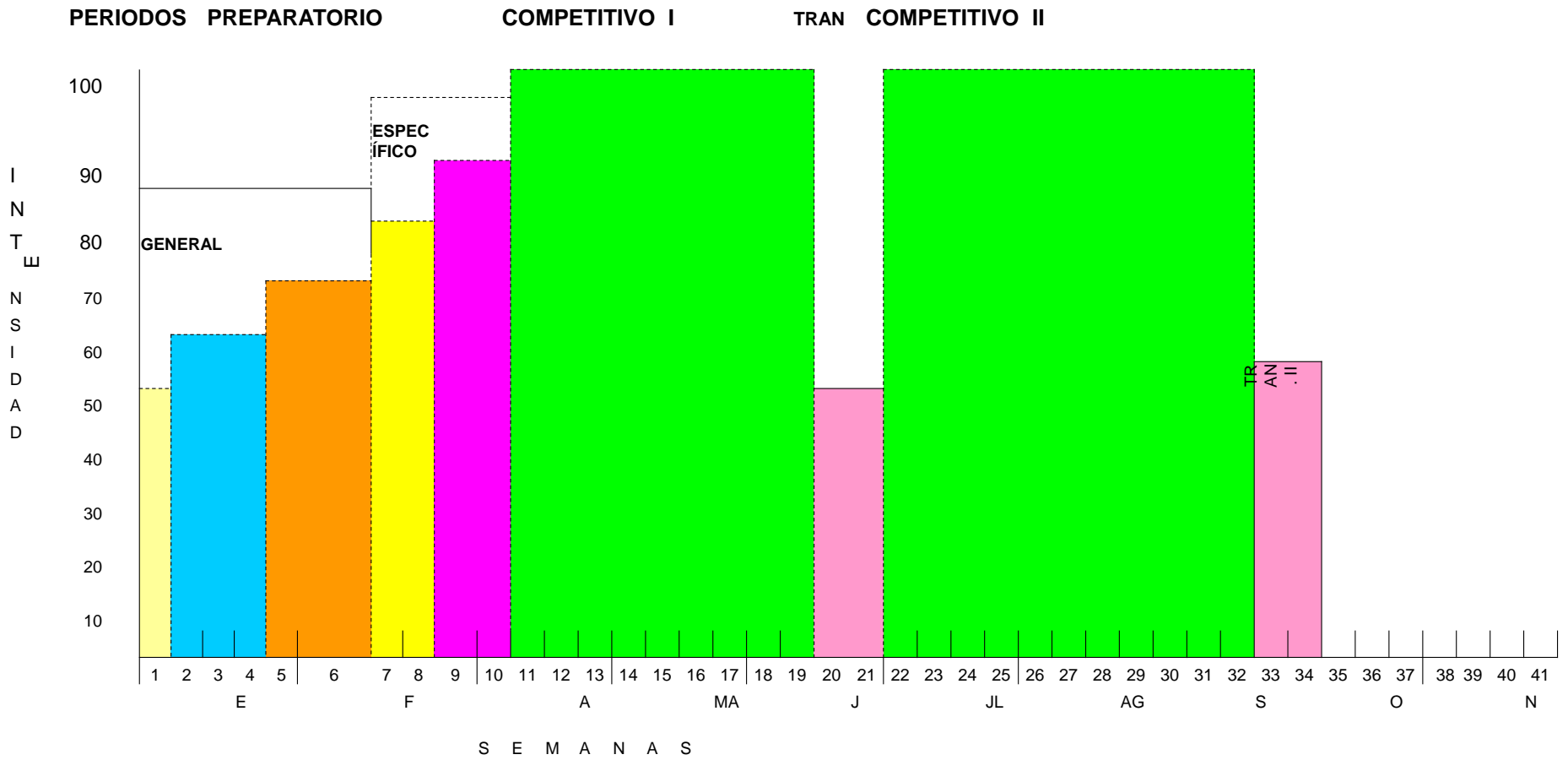
**MODELO
TRADICIONAL**

grupales

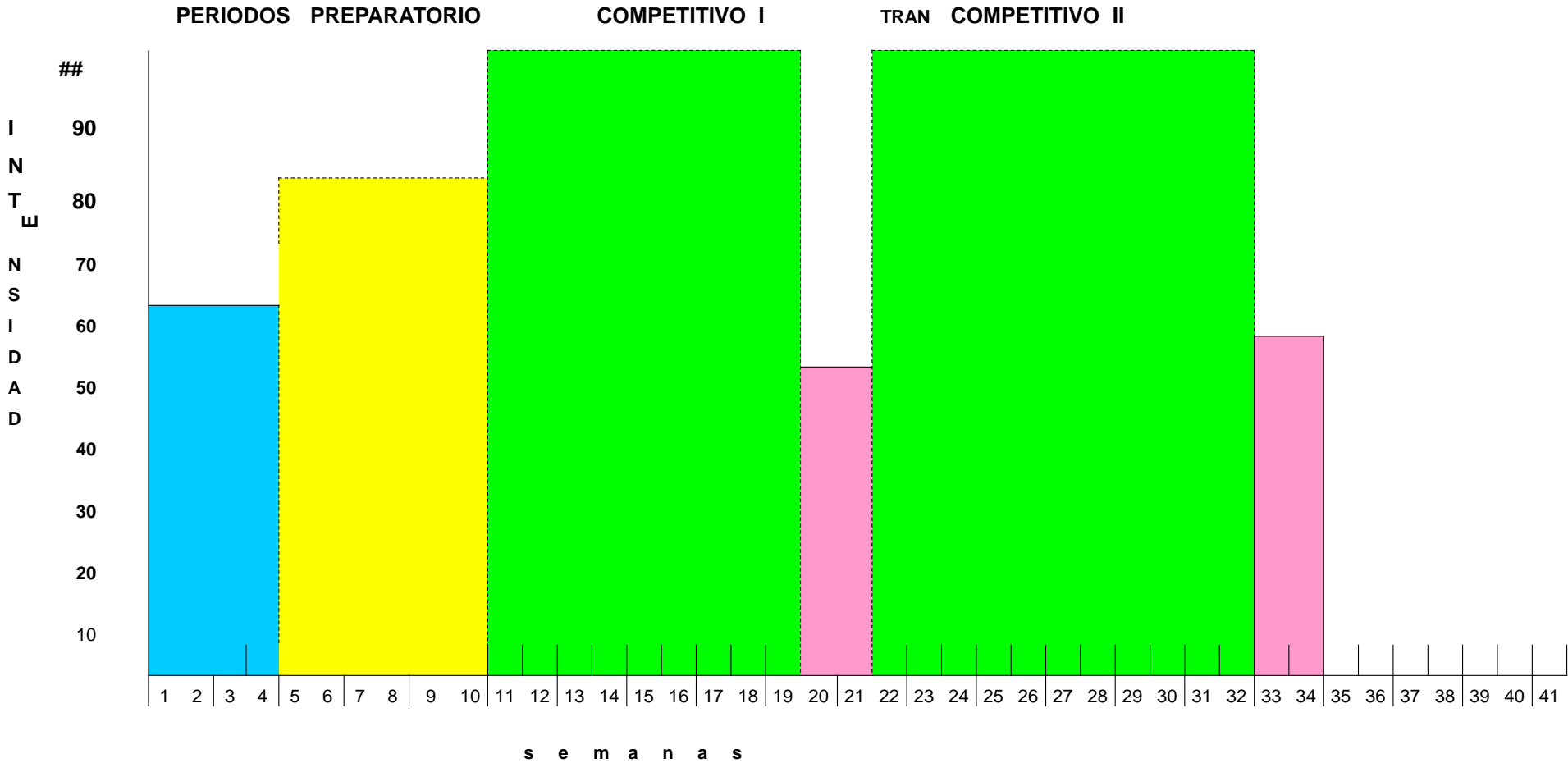
**MODELO
CONTEMPORANEO**

**A.T.R.
individuales**

MÉTODO TRADICIONAL



MÉTODO A. T. R.



PLAN BIO PSICO SOCIAL

El desarrollo del deporte moderno se debe prioritariamente a los avances obtenidos por dos pilares que lo sostienen:

Primero
a la estructuración y organización de los

**Programas Técnicos de
Entrenamientos**

con su estructuración en

Ciclos Olímpicos. (4 años)

Segundo

A la

**Estructuración y Planificación de los
Elementos**

Bio psico sociales

del Deportista.

Entendemos como elementos

Bio psico sociales

a la conjunción de tres aspectos
elementales y determinantes para el
deportista

a. ASPECTOS BIOLÓGICOS.-

- o Capacidades y cualidades físicas
- o Aspectos fisiológicos
- o Morfológicos – Anatómicos
- o Clínicos – Médicos
- o Nutricionales – Vitamínicos
- o Fisioterapéuticos y de Rehabilitación.
- o Salud oral y odontología.

b. ASPECTOS PSICOLÓGICOS.-

- o Niveles de aprendizaje
- o Características de personalidad
- o Reacciones psicosomáticas
- o Nivel de control emocional
- o Índices motivacionales

c. ASPECTOS SOCIALES.-

- Tipos de interacción social (grupo)
- Relaciones familiares
- Relaciones de pareja
- Liderazgo.

ESTRATEGIA METODOLÓGICA DE INTERVENCIÓN

DISEÑOS METODOLÓGICOS

Diseño Experimental

La Metodología sugerida en los procesos de intervención científico deportiva es el

modelo A – B – C

en donde:

FASE A

Se realizará durante los dos primeros Periodos de trabajo. En esta fase

Se realizará:

- Observaciones de campo
- Entrevistas personales y grupales
- Evaluaciones:

Biológicas:

- examen médico – clínico
- examen fisiológico
- evaluación nutricional
- evaluación de las condiciones físicas
- evaluación fisioterapéuticas
- evaluación oral y odontológica

Psicológicas:

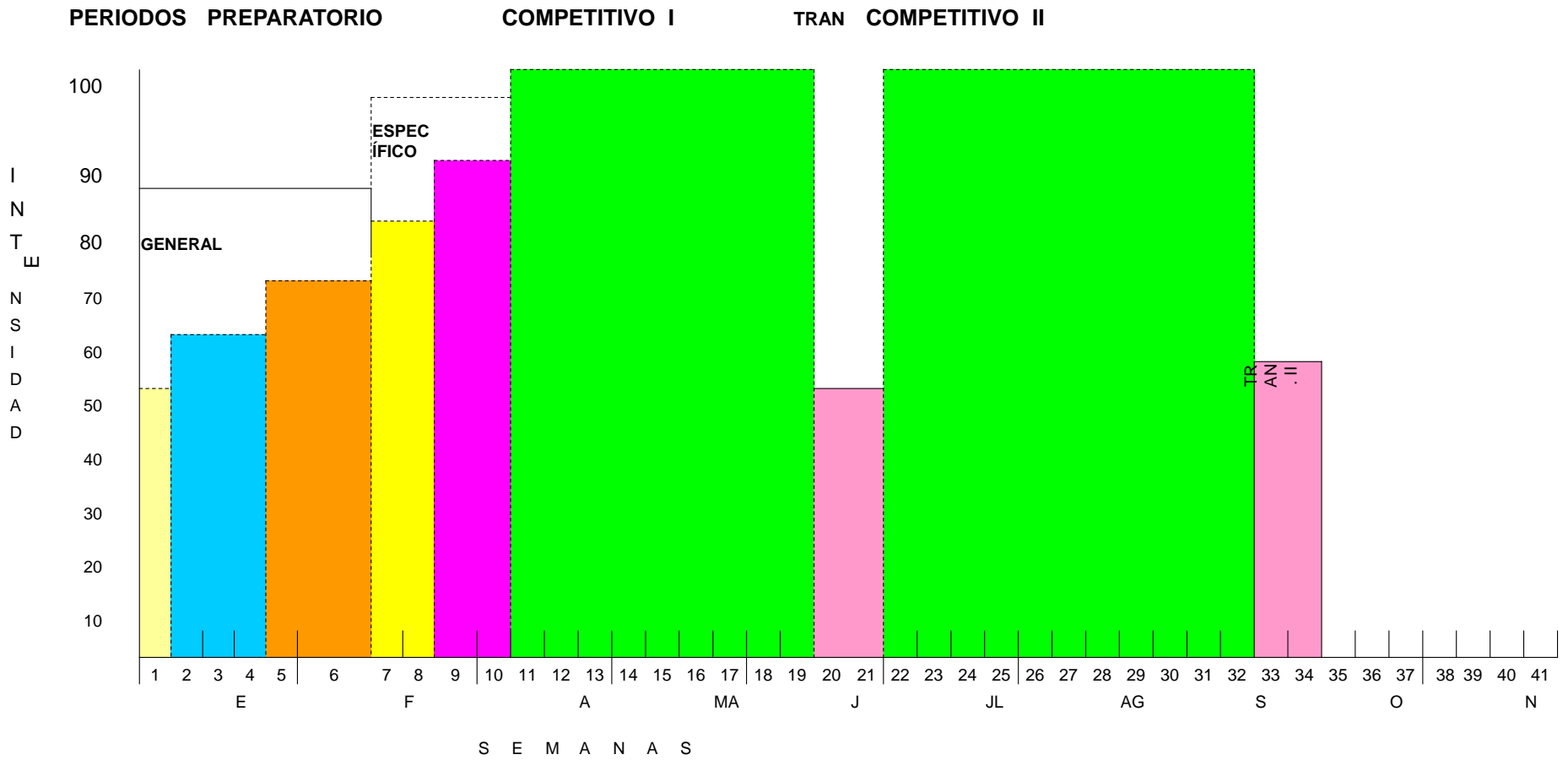
- evaluación de las características de personalidad
- evaluación del control emocional
- evaluación de las reacciones Psico Deportivas

La obtención de estos datos nos servirán para poder determinar cuales son los puntos que en forma individual y/o colectiva tendremos que trabajar

creando, desarrollando o mejorando

en nuestros deportistas.

MÉTODO TRADICIONAL



PERFIL DEPORTIVO

INDIVIDUAL

GRUPAL

FASE B

Se realizará durante el tercer Periodo de trabajo.

Se realizarán acciones encaminadas a crear, desarrollar o modificar todos los niveles de rendimiento específico que requieran los deportistas, trabajando con ellos en sesiones grupales y/o individuales.

Principalmente en el lugar de los entrenos.

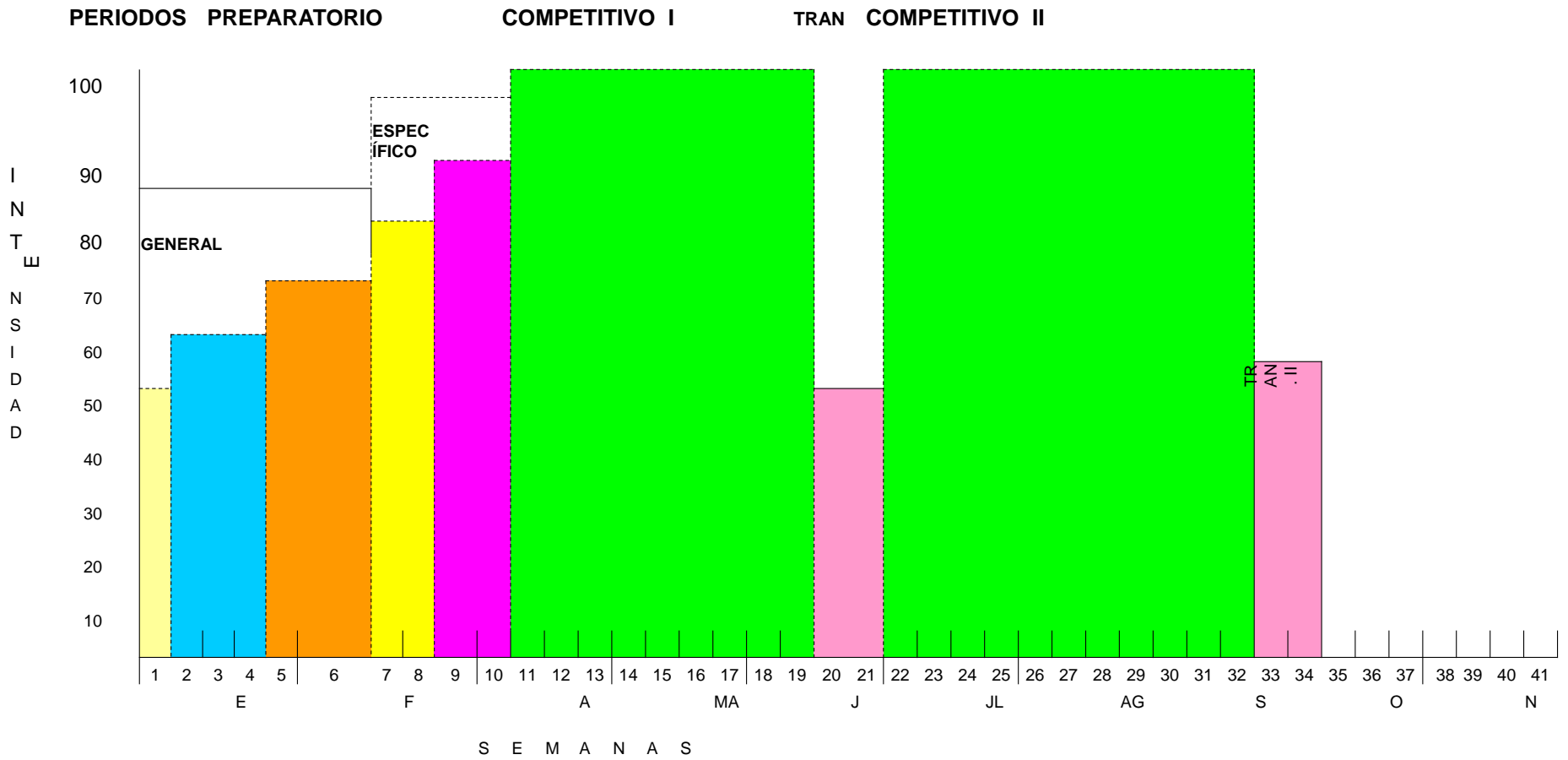
Se ejecutará diariamente y se buscará que mejorar:

- rasgos de personalidad compatibles con las características del deporte
- control emocional
- técnicas de concentración deportiva
- nivel de relaciones sociales

condiciones físicas:

- a. condición aeróbica glicolítica (resistencia)
- b. condición anaeróbica aláctica y láctica
- c. fuerza general
- d. velocidad - potencia
- e. coordinación neuromuscular
- f. agilidad – flexibilidad

MÉTODO TRADICIONAL



FASE C

Esta fase coincidirá principalmente con el cuarto y quinto Periodo de trabajo.

En esta fase nos dedicaremos a realizar las observaciones, registros y mantenimiento de todos los programas realizados en la Fase B.

Aquí se deberán presentar las primeras modificaciones fisiológicas, psicológicas y sociales asimiladas por el deportista

Estos resultados permitirán que los trabajos técnicos tácticos realizados por nuestros deportistas tengan una base sólida y controlable

lo cual permitirá a su vez el incremento en los rendimientos técnicos-tácticos, individual y colectivamente

así como en el nivel competitivo individual y general, lográndose los objetivos trazados en el Plan General de Trabajo