

# Entrenando psicología del deporte:

fundamentos en habilidades psicológicas para el deporte.

A cargo de : Sergio H Barbosa G



# VIDEO



# ¿Qué es la Psicología del Deporte?

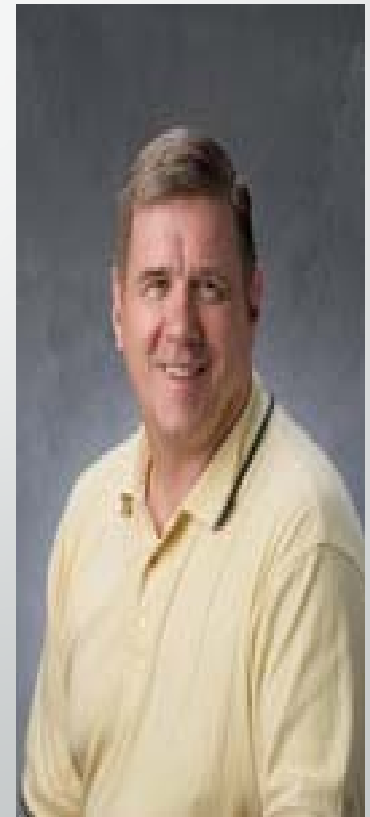
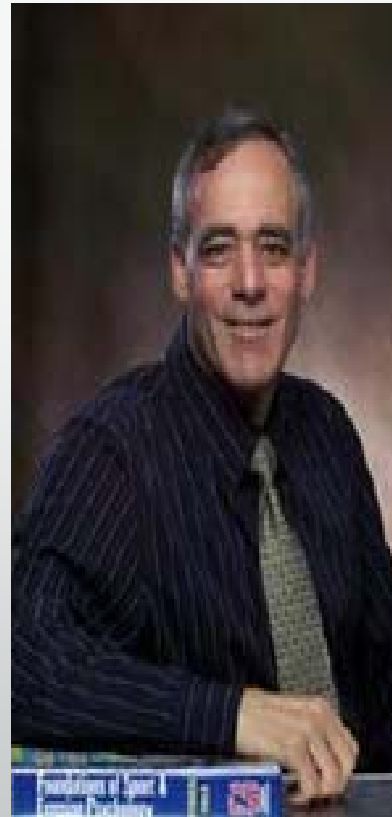
- «Estudio científico de las personas y su conducta en el contexto del deporte y la actividad física» .

R.Weimberg y D. Gould

- «Psicología del deporte y del ejercicio es el estudio científico de los factores psicológicos que están asociados con la participación y el rendimiento en el deporte, el ejercicio y otros tipos de actividad física»

Asociación de Psicología Americana (APA)

# Algunos Representantes...



# Algunos Representantes...





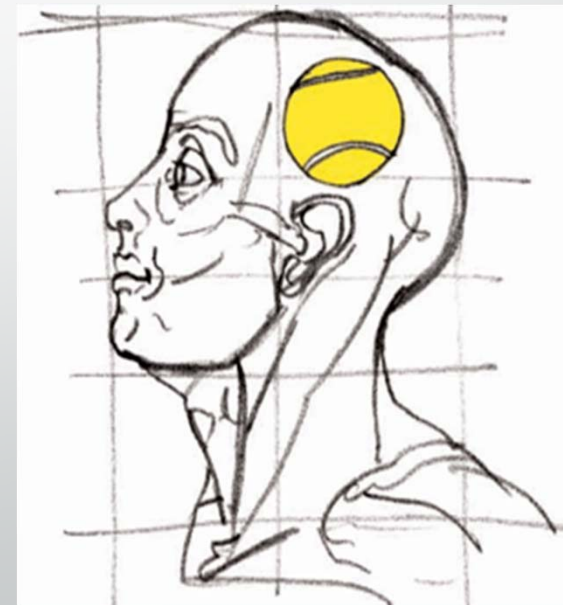
# Sociedades y Asociaciones



# Sociedad y Asociaciones

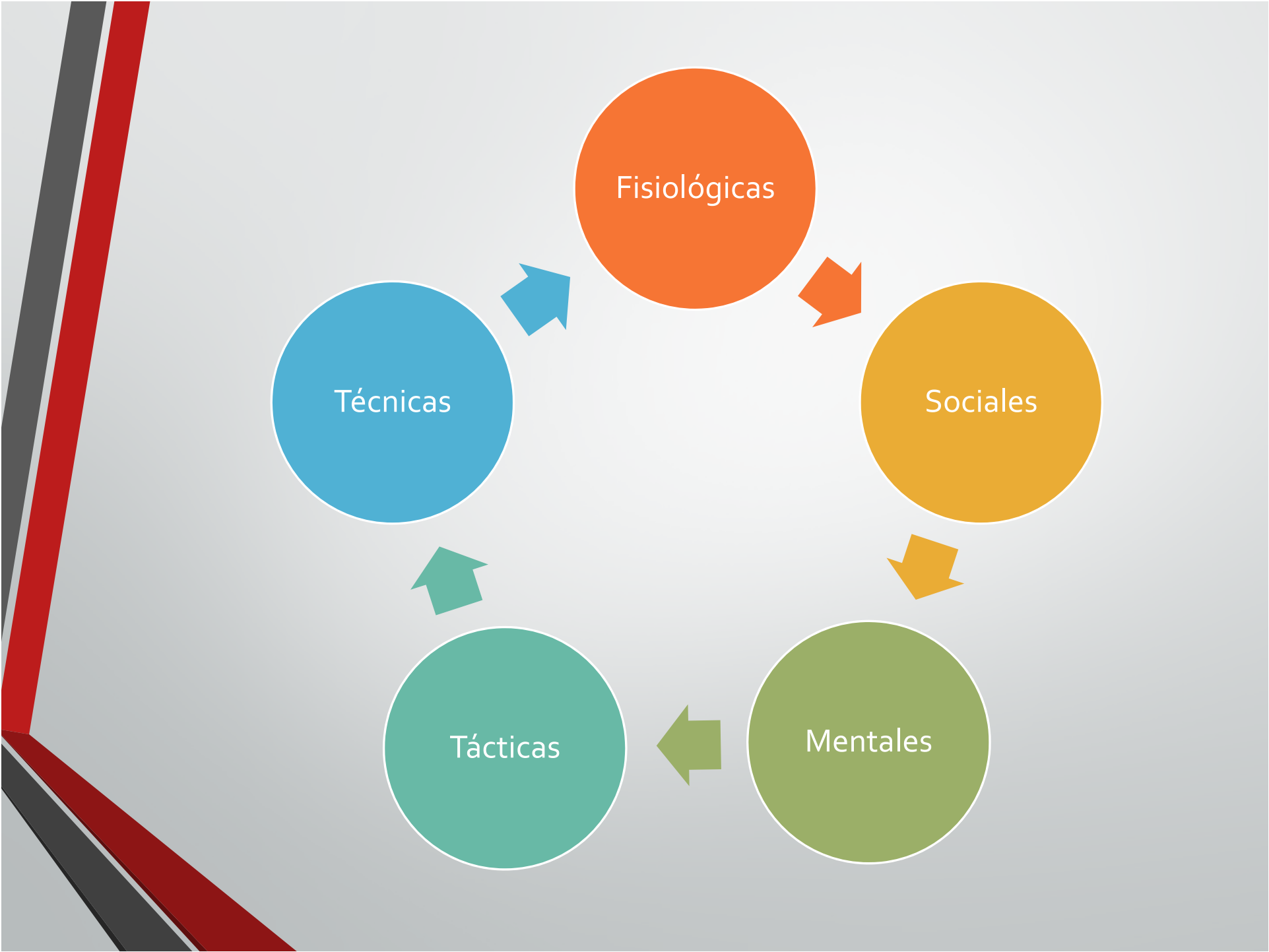


# FUNCIONES DEL PSICÓLOGO DEL DEPORTE





	Ámbitos de actuación		
<b>Funciones</b>	Deporte de rendimiento: -Deporte profesional - Deporte de alto rendimiento - Deporte de otros niveles de rendimiento	Deporte de base e iniciación: -Actividad Física. -Deporte escolar y Universitario. -Deporte Comunitario	Deporte de ocio, salud y tiempo libre: -Deporte para todos -Deporte para personas con necesidades especiales
<b>Evaluación y diagnóstico</b>	Identificar la conducta de estudio en sus diferentes variables de respuesta, así como aquellas que las mantienen o las controlan.		
<b>Planificación y asesoramiento</b>	Ofrecer información y orientación a todas aquellas personas vinculadas de una u otra forma a la actividad física.		
<b>Intervención</b>	Se suscribe a: 1) el entrenamiento psicológico para los deportistas, 2) al diseño de estrategias psicológicas para el análisis, planificación y modificación del comportamiento durante la actividad física.		
<b>Educación y formación</b>	Se puede definir como la transmisión de contenidos sobre la actividad física y el deporte dirigido a las personas relacionadas con dicha actividad		
<b>investigación</b>	Es fundamental en este nuevo campo de la psicología, es la fuente principal del conocimiento para las otras funciones, por lo que se pueden considerar múltiples objetos de estudio.		





# Inteligencia Deportiva

El control de del nerviosismo por la relajación

Atención y concentración

Ensayo mental mediante visualización

Nivel optimo de activación

Auto mensajes positivos

# Factores mentales que influyen los deportistas de alto rendimiento

- Concentración
- Confianza
- Manejo de Emociones
- Control de Activación
- Perseverancia/  
esfuerzo
- Manejo de la  
ansiedad



# Factores mentales que influyen los deportistas de alto rendimiento

- Control emocional
- Manejo Estrés
- Control de pensamientos
- Relajación
- Lenguaje Corporal
- Comunicación
- Cohesión Grupal
- Recuperación de lesiones





# Entrenamiento mental en el deporte de alto rendimiento

- ¿Formula milagrosa?
- ¿Solución para situaciones de emergencia?
- Uno de los elementos de todos los programas de entrenamiento
- Los jugadores y entrenadores entrenan mentalmente en la cancha incluso sin saberlo
- “maximizar el rendimiento de los jugadores y su desarrollo personal”
- Adquisición de estrategias:
  - Cognitivas
  - Emocionales
  - Conductuales
- *ENTRENAMIENTO*

¿ Que se le pide al deportista para el entrenamiento mental ?



- Deseo de mejorar
- Ser Receptivo
- Práctica

# Fases del entrenamiento mental

1

- Evaluación Psicológica y fijar objetivos

2

- Entrenamiento en habilidades psicológicas

3


- Pre-competición

4

- Competición

5

- Post-Competición



## Evaluación del Jugador

- Cuestionarios
- Entrevistas
- Observación en cancha

## Evaluar habilidades mentales específicas

- Cuestionario
- Observación en cancha
- Filmar videos de entrenamiento y partidos

## Establecimiento de Objetivos

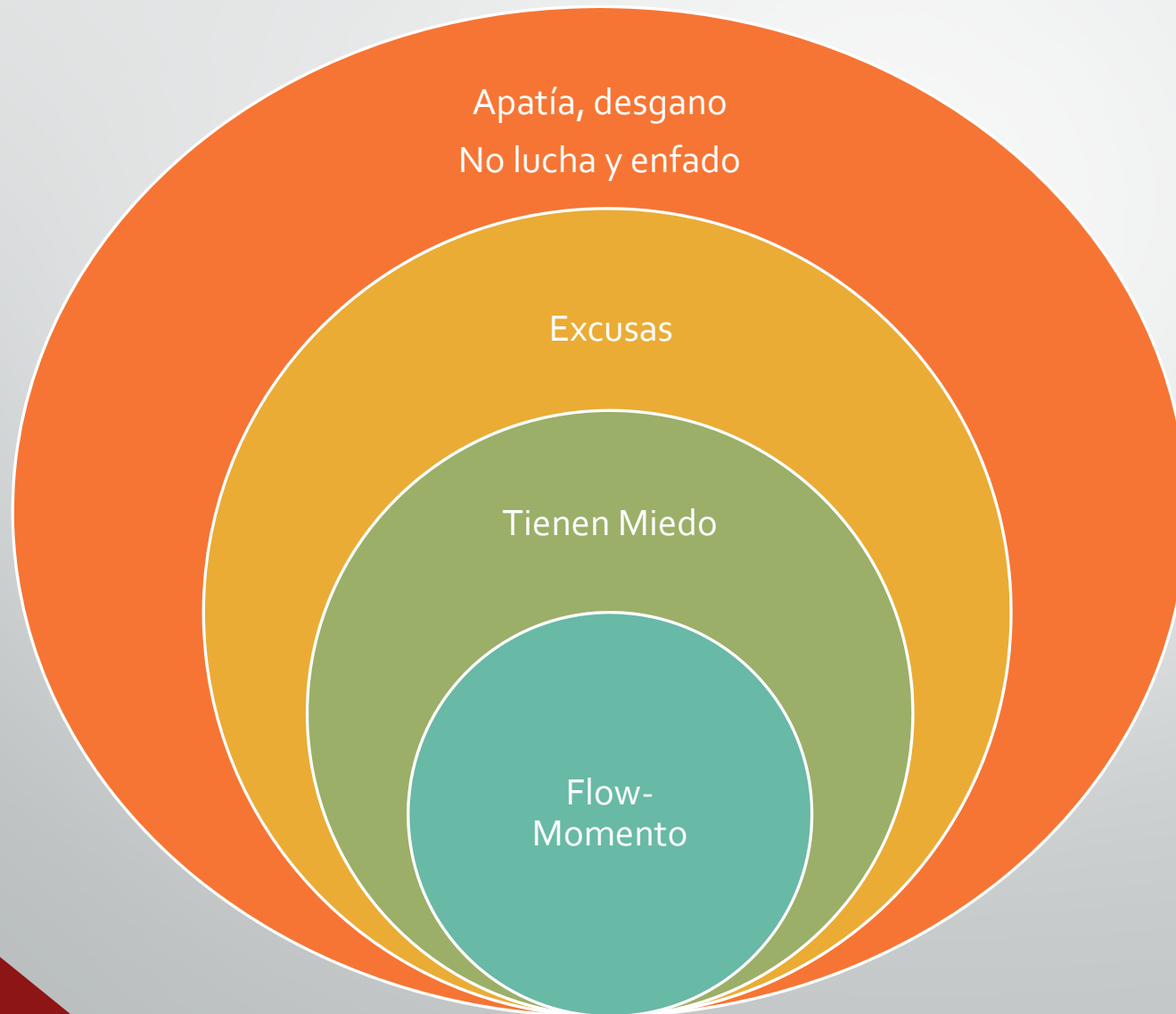
- Corto
- Medio
- Largo Plazo

Habilidades Mentales	Técnica a Trabajar
Motivación	Establecimiento de objetivos Extrínseca – Intrínseca Deseo y ganas de triunfar
Control Emociones	Activación y relajación
Atención	Técnicas de concentración y relajación
Control Pensamientos	Pensamiento positivo Auto charla Adaptación mental
Conductas	Rutinas Gestos Lenguaje no verbal
Imágenes	Visualización

Crespo, 2012



# Respuestas emocionales en el deportista



# Momentum ¿A favor o en contra?

## A favor

- Sientes que tienes control
- La cancha y la pelota parecen muy pequeñas
- Parece que tienes suerte
- Te mueves hacia la pelota fácilmente
- Estás relajado y concentrado
- Tus golpes parecen fáciles y sin esfuerzo
- No te preocupa perder o el resultado

## En contra

- Parece que nada funciona
- La pelota y la cancha parecen grandes
- La suerte está en contra
- Las piernas pesan como el plomo
- Te sientes incómodo
- El contrario controla el juego
- Cualquier pequeña cosa te altera los nervios

Weinberg (2002)

# 10 pasos para el entrenamiento mental con deportistas de alto rendimiento

- 1) Conocer al deportista (Rapport)
- 2) Perfil psicológico deportivo
- 3) Establecimiento de Metas
- 4) Variables inmediatas trabajar
- 5) Ejercicios de respiración
- 6) Técnica de visualización
- 7) Diario de juego
- 8) Trabajo en cancha
- 9) Situaciones de juego
- 10) Seguimiento de partidos



**« EL DEPORTE ES MI PASIÓN,  
SER PSICÓLOGO ES MI  
VOCACIÓN. LOS DOS SE  
ENCUENTRAN UNIDOS EN  
UN MISMO LUGAR  
LLAMADO: PSICOLOGIA DEL  
DEPORTE»**



[psicologodeportivo1@gmail.com](mailto:psicologodeportivo1@gmail.com)



[@sergiobarbosa10](https://twitter.com/sergiobarbosa10)





Gracias...



FIFA WORLD CUP  
RUSSIA 2018