



UNITED WORLD
WRESTLING

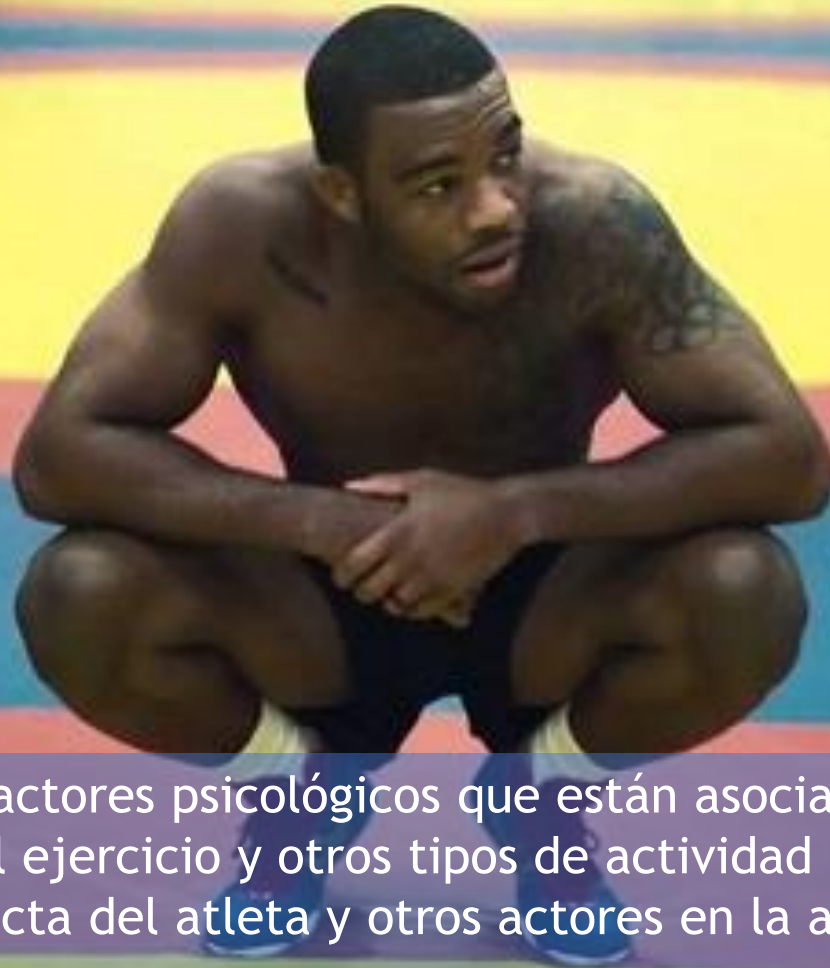
PSICOLOGÍA DEPORTIVA

“Ideas y emociones del deportista”



MAGALY ZERON
PSICOLOGÍA Y DEPORTE DE ALTA COMPETENCIA

DEFINICIÓN PSICOLOGÍA DEPORTIVA



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, así como, la ciencia aplicada que estudia la conducta del atleta y otros actores en la actividad física y deportiva.

(APA div. 47 Weimberg & Gould, 1996).

OBJETIVOS DE LA PSICOLOGÍA DEPORTIVA

Conocer y optimizar las condiciones psicológicas del deportista con el propósito de lograr la expresión del **potencial físico, técnico y táctico** adquirido en el proceso de preparación.

Ayudar a los deportistas a **mejorar su rendimiento**.

Comprender como la participación en el deporte, ejercicio y actividad física **afecta positivamente el desarrollo psicológico del individuo, su salud y bienestar** a lo largo de su ciclo deportivo.



PREPARACIÓN PSICOLÓGICA - MENTAL

Dotar al deportista de una serie de estrategias, mediante técnicas o actividades, para que adquiera y desarrolle las habilidades psicológicas que lo ayudaran a enfrentarse a los entrenamientos y competencias de la mejor forma posible, es un trabajo que ayudara aumentar el rendimiento del deportista y su bienestar.

(Dosil, J, 2008).

Los programas de entrenamiento de las habilidades psicológicas se adaptan a las necesidades individuales de los deportistas, por lo general hay una estructura predeterminada con tres fases: educativa, adquisición y practica.

(Weinberg y Gould,2010).



PREPARACIÓN PSICOLÓGICA - MENTAL

TOMAR EN CUENTA LO SÍGUENTE:

- Evaluar habilidades psicológicas del deportista.
- Seleccionar las estrategias individuales y/o colectivas. Dependiendo las necesidades actuales, se opta por un entrenamiento integral o en un par de habilidades.
- Determinar las observaciones en entrenamiento.
- Intervención en el entrenamiento.
- Acompañamiento en competencia.
- Intervención en competencia.
- Especificar días y horario de intervención (dónde y cuándo).
- Conocer el calendario de competencias y concentraciones.
- Entrevistas con el cuerpo técnico.
- Reuniones técnicas con el equipo multidisciplinario.
- Intervención con la familia*.
- Intervención en lesiones.
- Retiro del deportista.
- Deporte adaptado - ParaDeporte - Paralímpico*

PREPARACIÓN PSICOLÓGICA - MENTAL

DEPORTES DE COMBATE:

- ✓ DISCIPLINA
- ✓ AUTOCONTROL
- ✓ CONFIANZA
- ✓ REGULADO FÍSICAMENTE
- ✓ MENTALMENTE CLAMADO Y ENFOCADO
- ✓ COMBATIVO
- ✓ PENSAMIENTO TÁCTICO

...

Pensamiento táctico

Desventaja

Entrenadores

Ganar vs perder

Viaje

Competencia

Familia

Valores

Ventaja

Motivación

Concentración

Entrenamiento

Confianza

Nutriólogo

Frustración

Resiliencia

Test PD

Equipo

Comunicación

Disciplina

Sobre entrenamiento

Visualización

Decisión

Universidad

Médico

Pensamientos

HABILIDADES

HABILIDADES BÁSICAS:

- Motivación
- Confianza
- Regulación emocional - Inteligencia emocional.
- Concentración - Atención
 - Visualización
 - Comunicación
 - Disciplina

OTRAS HABILIDADES:

- Toma de decisiones
 - Fortaleza mental
- Tolerancia a la frustración.
 - Adaptación al cambio - Resiliencia
- Intervención en lesiones.
- Gestión de la Ventaja vs Desventaja
- Gestión de la victoria vs Derrota
- Habilidades para la vida.
 - Retiro del deportista.

HABILIDADES ESPECIFICAS:

- Gestión del dolor.
- Actitud Combativa.
- Concentración externa - estrecha.
- Pensamiento táctico.
 - Estudio del rival.
- Manejo de la presión competitiva.
- Seguimiento del ajuste emocional.
- Mecanismos de autoconfianza

USO DE TECNOLOGÍAS:

- Bio - Neuro Feedback
- Realidad virtual



PSICOLOGIA APLICADA



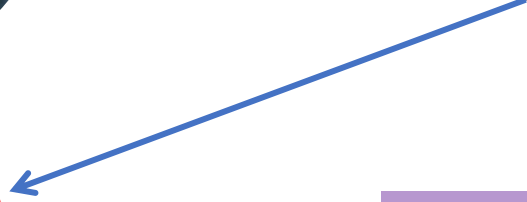
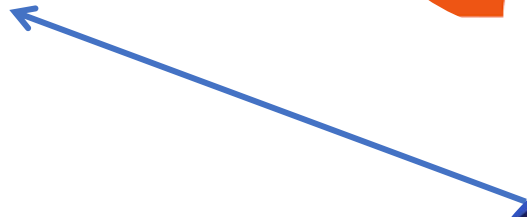
INTERNO

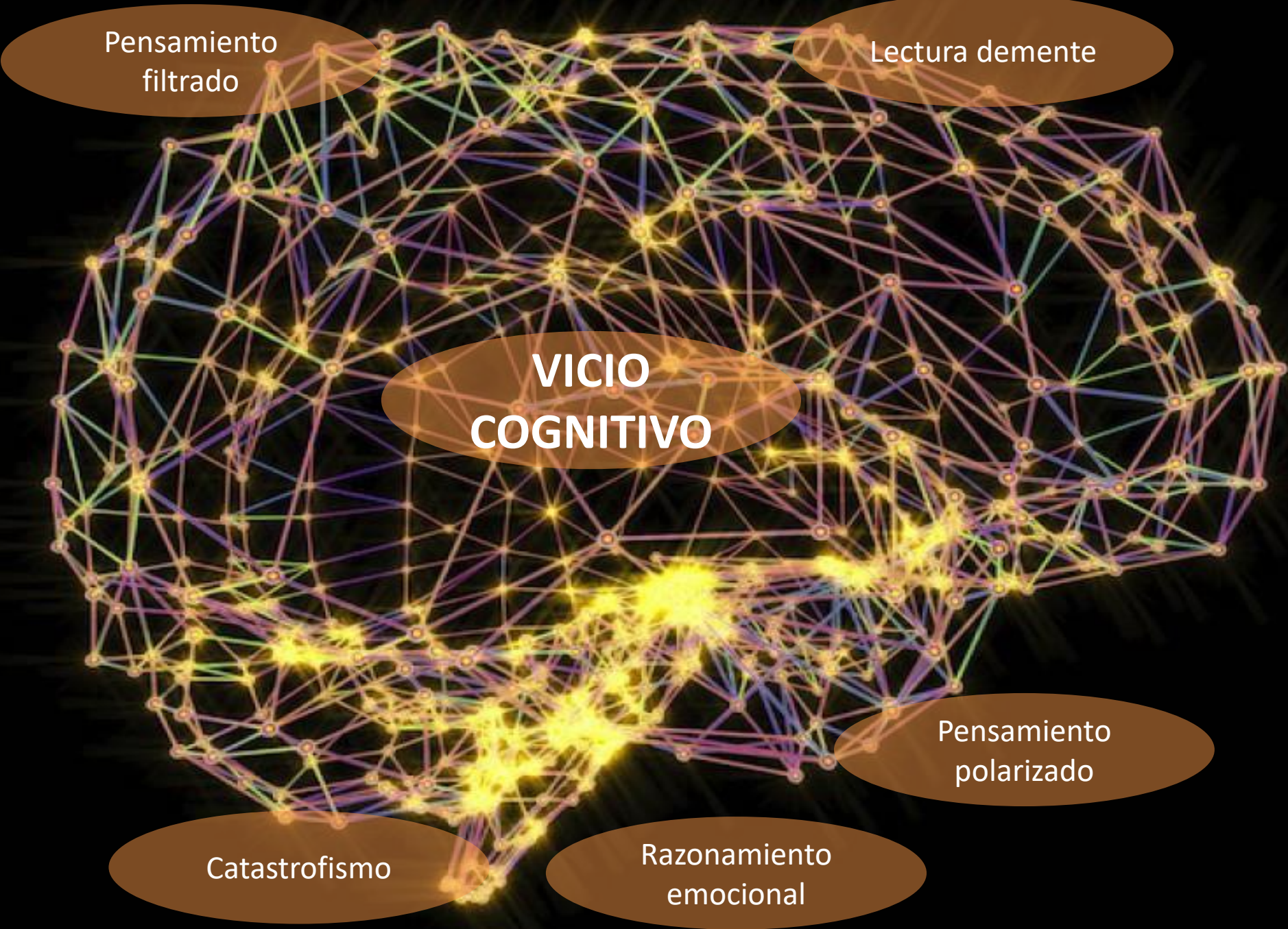


CONDUCTAS

EXTERNO

ESTÍMULOS





VICIOS COGNITIVOS

EMOCIONES



TECNICAS UTILIZADAS

Regulación Emocional

Auto registros
Bitácora
*Tecnología

Identificar:
pensamiento,
sensaciones,
emociones.

Voz Interior

Identificar
las
conductas



EJERCICIO PRÁCTICO



EL PAPEL DEL ENTRENADOR

El rol del líder: la persona que tiene la capacidad de influenciar los pensamientos, las conductas y los sentimientos de otros.

(Gardner, 1995)

LAS ACCIONES DEL LÍDER Y SU INFLUENCIA



EL LIDERAZGO ES INFLUENCIA DETERMINANTE

- ✓ Influye con sus decisiones, acciones y reacciones.
- ✓ Estas manifestaciones del líder tienen su efecto en el resultado final del atleta/ equipo*.



RECOMENDACIONES

- Cuáles son los pensamientos y gestionarlos adecuadamente.
- Despojarse de los prejuicios.
- Dominio de sus ideas.
- Desarrollar pensamientos claros y potentes.
- No solo las acciones del líder causan un efecto decisivo en el equipo, sino también sus ideas y emociones.
- No dejarse llevar por prejuicios y temores.
- Evitar ser absoluto en sus juicios y no tener una visión excesivamente negativa en relación con consecuencias futuras.
- Generar un pensamiento independiente de los resultados.
- Gestión y regulación de las emociones.
- Exigencia psicosocial - Esconder las emociones.
- Disfrute de su trabajo diario. Regulando el estrés.
- Identificar estados emocionales riesgosos: Euforia, Disforia, Bronca.
- Practicar la resolución de conflictos: equipo, adversarios y jueces.
- Saber disminuir las tensiones, desdramatizar malas actuaciones y reorientar acciones individuales y colectivas.
- Su hacer influye de forma determinante en el clima del equipo.
- Mejorar habilidades de comunicación.



DEPORTISTA

ENTRENADOR

ASESORÍA
PSICOLÓGICA

PREPARACIÓN -
INTERVENCIÓN INTEGRAL Y
CONSTANTE



MAGALY ZERON
PSICOLOGÍA Y DEPORTE DE ALTA COMPETENCIA



Mtra. Magaly Zeron Ávila
Psicóloga y Asesora Deportiva
Asesoría Online - Ciberterapia - Consultoría - Talleres

5543826541
5566957295

magaly_zerona@hotmail.com

magaly.zeron@icloud.com

magaly_zerona@hotmail.com

¡GRACIAS!



UNITED WORLD
WRESTLING

BIBLIOGRAFÍA

- Dosil, J. (2001). Aproximación a la psicología del deporte. Ed. Gersam. Buenos Aires, Argentina.
- Dosil, J. (2002). Psicología y rendimiento deportivo. Ed. Gersam. Buenos Aires, Argentina.
- Buceta, J. (1998) Psicología del entrenamiento deportivo. Ed. Dykinson. Madrid, España.
- Coordinación de psicología CONADE- CNAR.2016