

PSICOLOGIA APLICADA AL DEPORTE

Lic. Pablo Martín Nigro

PSICOLOGIA DEL DEPORTE

”Es el estudio científico de las personas y su conducta en el contexto del deporte y la actividad física...”

(R.Weimberg y D. Gould: Fundamentos de Ps.del Deporte y el ejercicio Físico)

MOTIVACION

”Es el proceso que da fuerza y direccion al comportamiento. Fundamenta la capacidad de una persona de mantener sus esfuerzos en presencia de toda clase de estímulos, con independencia de que sean positivos o negativos. La motivacion es el aspecto numero uno del desempeño deportivo”

CONCENTRACION

Capacidad que posee un deportista para estar atento durante todo el tiempo que dura la competencia.

CONFIANZA

Aptitud psicológica decisiva en el rendimiento de un deportista en competencia.

CONTROL DE PRESIONES

A través del trabajo psicológico el deportista logra dominar las presiones internas y externas, bajar el grado de ansiedad y el estrés pre competitivo.

RELAJACION Y VISUALIZACION

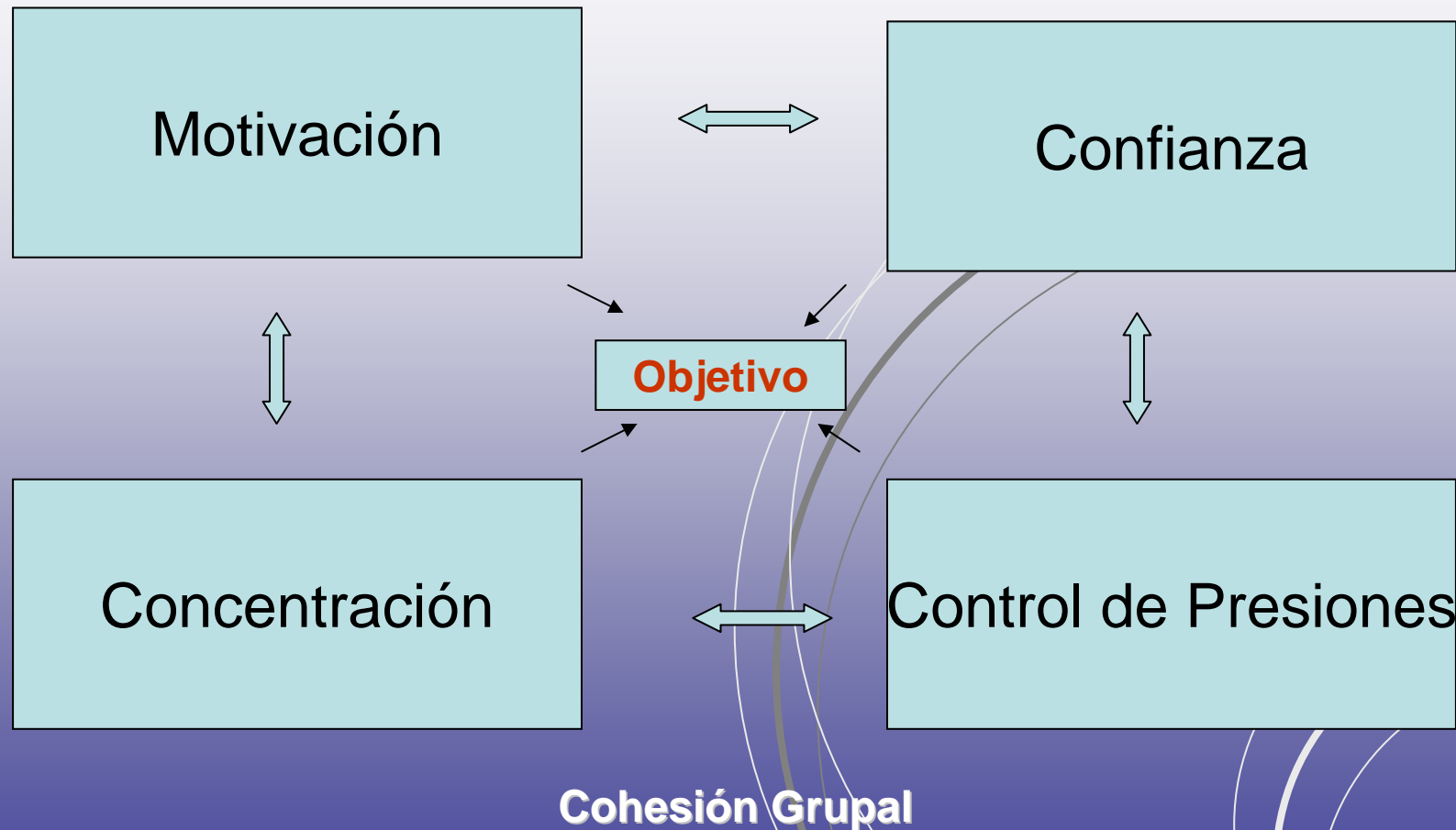
Relajación

La relajación puede ayudar a eliminar tensiones locales, facilita la recuperación cuando se dispone de poco tiempo de descanso, ayuda a evitar el exceso de tensión muscular, ayuda al comienzo del sueño y reduce el insomnio que puede ser frecuente previa competencia.

Visualización

Es una técnica que programa la mente para una tarea, no es magia, requiere práctica sistemática para ser efectiva. Involucra todos los sentidos, aunque “ ver con los ojos de la mente “ es más común, en el deporte todos los sentidos son importantes.

LOS 4 PILARES DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN EL ASPECTO PSIQUICO



CONTROL DE PRESIONES

- EL PODER DEL TRABAJO EN EQUIPO
- EL PODER DE LA MENTE
- EL EJEMPLO DE ABBONDANZIERI

Rol del Psicólogo del Deporte

- * Se ocupa de la asistencia a deportistas, atletas, equipos, como también asesoramiento a entrenadores y profesores de educación física.
- * El asesoramiento y asistencia se encuentra enfocado a optimizar los recursos personales del deportista y a contribuir en el progreso de la calidad del manejo táctico y de comunicación
- * Se realizan perfiles psicodeportológicos para identificar las variables mentales a potenciar.
- * Se instrumentan técnicas para el entrenamiento de las habilidades mentales: concentración, manejo de estrés, control de ansiedad, miedos confianza entre otras variables a entrenar.
- * El ámbito de trabajo no se limita al consultorio, sino que se extiende al campo mismo de la actividad física: gimnasio, cancha, club etc.
- * El secreto profesional rige del mismo modo que en la práctica clínica. Salvo que con el consentimiento del deportista se intercambie información con el cuerpo técnico con el fin de optimizar las mutuas intervenciones sobre el

EL NIÑO Y EL DEPORTE

- La importancia del trabajo psicológico en la formación del niño deportista

Objetivos por etapas

- **Iniciación deportiva y deporte infantil:**
 - Jugar, aprender, identidad, pertenencia, valores
- **Desarrollo deportivo:**
 - Constancia, perseverancia, paciencia, consolidación, tolerancia a la frustración
- **Elite:**
 - Exito, carrera, modo de vida, trascendencia, económico

DEPORTE COMO MEDIOS

- **Para lograr el desarrollo de la personalidad y abrirse al aprendizaje.**
- **Para incrementar la autoestima a través del gesto y la acción motriz.**
- **Para aprender a ser perseverante y tenaz en el cumplimiento de objetivos.**
- **Para compartir con compañeros y rivales un momento de emoción.**
- **Para ganar sin trampas y jugando limpio.**

Deporte como fin

- Para aprender a jugar.
- Para aprender a conocer los límites y posibilidades.
- Para respetar al otro.
- Para lograr un modo de vida sano y activo.
- Para desarrollar un espíritu positivo y seguridad en las decisiones.



MUCHAS GRACIAS

POR SU ATENCIÓN

Quiero agradecer al Lic. Marcelo Roffe por el apoyo constante y por facilitarme los videos testimoniales