



ENTRENAMIENTO MENTAL

DR. SHUBERT CARRERA
MASTER EN PSICOLOGIA DEPORTIVA

PSICOLOGIA DEPORTIVA

- Es el estudio del comportamiento humano sus causas y sus consecuencias.
- ¿Por qué un deportista se comporta de tal o cual manera?
- ¿Qué hace que tenga esa conducta?
- ¿Dónde aprendió a comportarse así?
- ¿Cómo cambiar ese comportamiento

ENTRENAMIENTO MENTAL

- Cuando se entrena para un deporte, se compite en dos áreas, obviamente la física, y la otra que es la más difícil es la de la mente.
- Si tienes éxito en la carrera con la mente, tendrás éxito en el deporte que practiques.
- Contrario a lo que muchos deportistas creen, el aspecto físico no siempre determina quién es más exitoso.
- No todo atleta conoce la importancia de la preparación mental, cuantos le dan la importancia y tiempo para prepararse.

LUGAR DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE EN EL PROCESO DE ENTRENAMIENTO.

- **Tarea inicial: Análisis de los factores psicológicos limitantes al proceso de entrenamiento.**
- **Colaborar en la regulación y control de las cargas de entrenamiento mediante el conocimiento de las respuestas psicológicas del deportista.**
- **Regulación de las insuficiencias de la interacción entrenador-deportista.**



CARACTERÍSTICAS GENERALES DE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA

LA ACTIVIDAD MUSCULAR OCUPA UN LUGAR PREPONDERANTE.

EXIGE EL DOMINIO DE UNA ALTA TÉCNICA DE EJECUCIÓN, QUE REQUIERE UN ENTRENAMIENTO SISTEMÁTICO Y PROLONGADO.

DEMANDA UNA PERMANENTE ASPIRACIÓN A PERFECCIONARSE.

LE ES INHERENTE LA LUCHA DEPORTIVA, QUE ADQUIERE CARÁCTER AGUDO DURANTE LAS COMPETENCIAS.

REQUIERE LA MANIFESTACIÓN MÁXIMA DE LAS FUERZAS FÍSICAS Y ESPIRITUALES, DE HABILIDADES Y HÁBITOS ESPECIALES.

POSEE UN CARÁCTER CONSCIENTE MUY EXPRESADO, PARA RESPONDER A ENORMES EXIGENCIAS DE INFORMACIÓN, MEMORIA, ATENCIÓN, ACCIONES VOLITIVAS Y ESTADOS EMOC.

“El entrenamiento deportivo es en términos generales un proceso permanente de adaptación a la carga de trabajo”.
(Forteza, A., 2001)

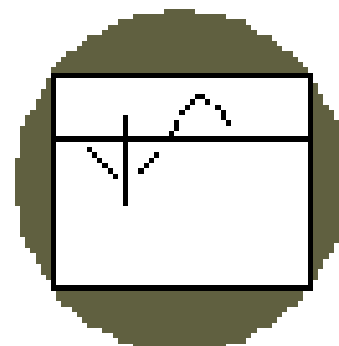
“Si algún agente (carga de entrenamiento) interrumpe la homeostasis, el organismo tratará de buscar nuevamente el equilibrio funcional.

Si este agente estresante (carga de entrenamiento) es desconocido por el organismo, la interrupción de la homeostasis estará determinada por un aumento de los procesos catabólicos o degenerativos, los cuales se mantendrán hasta que dure la influencia de la carga, casi de forma inmediata el organismo responderá a la agresión con un aumento de los procesos constitutivos, generativos o anabólicos (lo que llamamos recuperación) a fin de dar protección al organismo por las pérdidas energéticas sufridas ante el esfuerzo realizado por la carga de entrenamiento.

Estos procesos recuperativos que suceden al ser interrumpida la homeostasis, no solo procuran volver al punto de partida ante el esfuerzo sino más bien tienden a *sobrepasar los niveles iniciales de capacidad*, lo que parece ser una predisposición del organismo ante una nueva agresión, fenómeno que por el cual todos conocemos con el nombre de *supercompensación*”.

HOMEOSTASIS

CADA SISTEMA BIOLÓGICO EN SU ESTADO
ADAPTADO SE ENCUENTRA EN UN
EQUILIBRIO DINÁMICO



SUPERCOMPENSACION

MECANISMO BIOLÓGICO
PROTECTOR DE LOS
PROCESOS DE ADAPTACION

CARGA

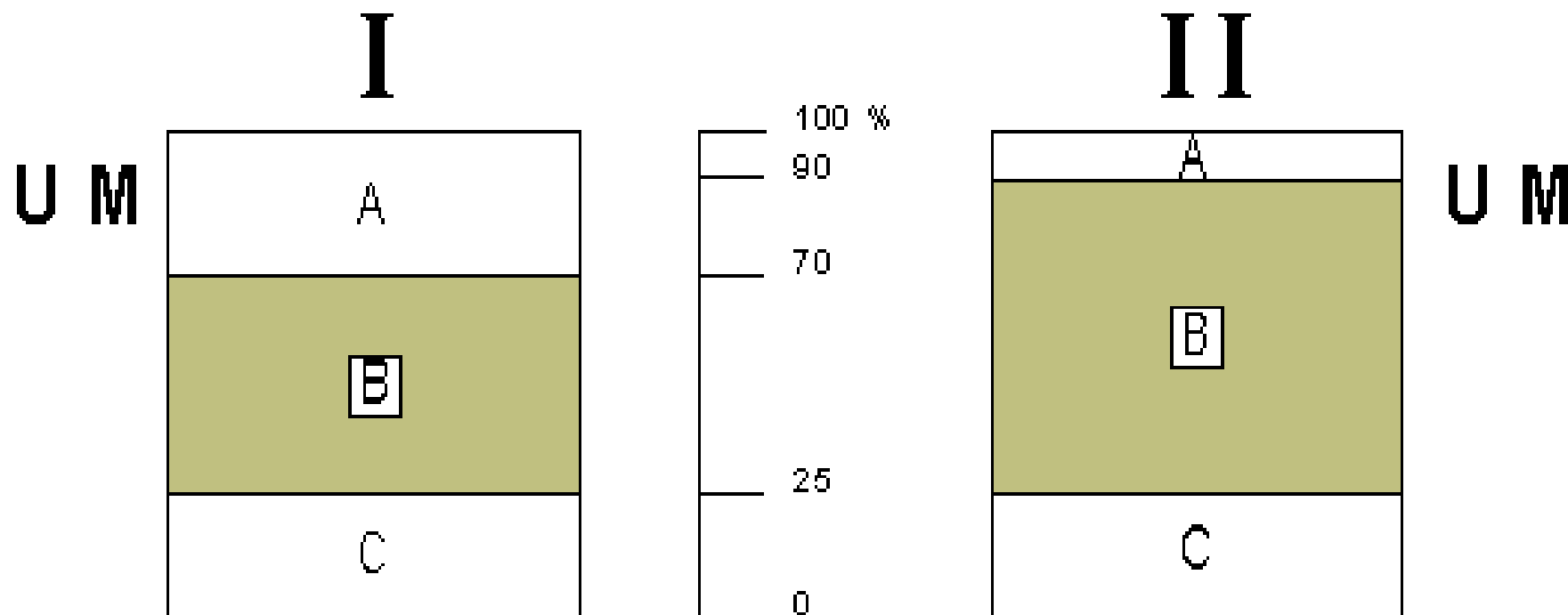
HOMEOSTASIS

PROCESOS

CATABÓLICOS.
DEGENERATIVOS.

RECUPERACION

PROCESOS
CONSTITUTIVOS
ANABÓLICOS.



A : RESERVAS AUTOMATICAMENTE PROTEGIDAS

B : AMBITO DE ENERGIA AUTOMATICAMENTE ACTIVABLE

C : RENDIMIENTO SAUTOMATIZADOS

I: SIN ENTRENAMIENTO CAPACIDAD

CAPACIDAD MAXIMA DE RENDIMIENTO = 70% (UMBRAL DE MOVILIZACION)

II: RENDIMIENTO MAXIMO POR MEDIO DEL ENTRENAMIENTO = 90 - 95% .

CONTROL PSICOLÓGICO DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

El control psicológico del entrenamiento se define como un sistema de procedimientos que permiten evaluar el estado de las cualidades y capacidades psicológicas que interactúan en las cargas deportivas facilitando de esta manera la comparación de los resultados reales con los planificados, lo que posibilita la adopción a tiempo de acciones correctivas bien para modificar los objetivos de la actividad, bien para superar las desviaciones.



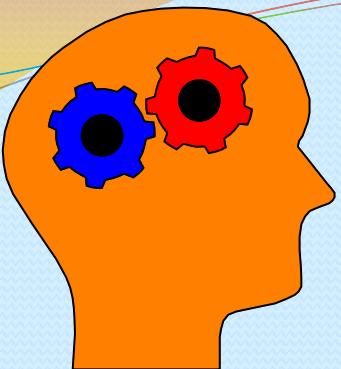
Control Psicológico del Entrenamiento Deportivo

Psicodiagnóstico Inicial del Deportista.

- A. Entrevista a entrenadores y deportistas.**
- B. Test de Motivación.**
- C. Pruebas de Ansiedad.**
- D. Escalas de Autovaloración de las cualidades personales y deportivas.**
- E. Guías de Observación.**
- F. Test de Temperamento.**
- G. Escalas de Estado de Animo.**

Pruebas Experimentales.

- A. Tiempo de Reacción Simple y Complejo.**
- B. Reacción de anticipación.**
- C. Campo Visual.**
- D. Percepción de Profundidad.**
- E. Coordinación Psicomotriz.**
- F. Tremometria.**
- G. Test de Golpeteo.**
- H. Test de Atención.**



Percepciones en el deporte:

La percepción es el proceso de organizar y dar significado

a la experiencia. Percepción Visual, Auditiva, Kinestesica.

A) Percepciones relacionadas con el movimiento. Kinestesica, táctil, y vestibular.

B) Componentes de la percepción visual, particularmente percepción de movimientos en el espacio.

C) Percepciones relacionadas a la manera en la cual el individuo estima (tasa) su competencia personal en las habilidades físicas.

La Percepción Kinestesica comprende la organización e interpretación de la velocidad, extensión y duración de movimientos. Inexactitud. Específica. Involucrar o no la atención visual. Las tareas previas pueden distorcionarla. Inmediatez de la percepción. Mejorar la precisión. La sensación de movimiento y la organización visual son interdependiente.

FORTALEZA MENTAL

- Es la habilidad para desempeñarse de manera consistente en el rango superior de tus talentos y habilidades sin importar cuales sean las circunstancias competitivas.
- La fortaleza mental apunta más a cómo respondemos a la presión y se orienta, sobre todas las cosas, al rendimiento elevado y estable.

ELEMENTOS DE LA FM

1. Compromiso
2. Autocontrol
3. Autoconfianza
4. Concentración
5. Conocimiento de si mismo

COMPROMISO

- Tiene que ver con los desafíos que uno se plantea y el significado personal que éstos tienen para uno mismo.
- El compromiso nace desde adentro; difícilmente puede ser impuesto.
- Lógicamente está relacionado con la motivación, sobre todo con los aspectos más intrínsecos de ella y con los objetivos que se quieran alcanzar.
- Tiene que ver con disfrutar de lo que se hace y sentirse competente al hacerlo.

AUTOCONTROL

- Se refiere principalmente al manejo de las emociones y el estrés, bajo presión
- Sirve para mantener la cabeza *equilibrada*, para evaluar la situación y poder tomar decisiones de calidad
- También se relaciona con tolerar frustraciones, saber regular la intensidad del esfuerzo (manejo del tiempo y la energía) y tener paciencia para esperar los frutos del trabajo

AUTOCONFIANZA

- Significa poseer una intensa y casi inquebrantable creencia en uno mismo y en las propias habilidades
- Afrontando cualquier contratiempo para retornar con aún mayor determinación.
- Estar convencido de que puedo superar cualquier obstáculo y ser exitoso sin importar las dificultades que se presenten.

CONCENTRACION

- Consiste en mantener el foco de la atención en las prioridades, bloqueando o desatendiendo a los distractores
- Significa mantener la mente en el proceso que nos lleva al resultado y en el momento actual.
- Sin centrarse en errores del pasado ni fantasear sobre el futuro

CONOCIMIENTO DE SI MISMO

- Es la base de las demás aptitudes.
- Tiene que ver con entender qué queremos y con reconocer nuestras fortalezas y limitaciones.
- Se relaciona con el concepto que tenemos de nosotros mismos, nuestra autoestima y la conciencia de cómo impactamos en los demás.
- Se vincula con la inteligencia emocional

FILOSOFÍA DEL ENTRENAMIENTO MENTAL

- Crear una base de creencias donde se construyan las habilidades mentales, esto involucra tu ACTITUD en tres áreas,
- 1- Tu perspectiva en la competencia, que piensas, como te sientes, y como lo tomas.
- 2- Tu visión de ti mismo como competidor.
- 3- Tu actitud hacia el éxito y fracaso

PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO

- La magia no está en el terapeuta, ni siquiera en las técnicas, sino esta dentro del deportista
- Los 4 elementos del Nuevo Modelo:
- Al atleta se le enseña cómo desarrollar una postura mental adecuada o una actitud psicológica hacia el rendimiento.
- Al atleta, se le enseña varias habilidades cognitivas y psicológicas que puede traer y tener en cualquier situación requerida.
- Al atleta se le enseña hipnosis, y en su caso autohipnosis.
- El atleta es asistido para obtener recursos que a perdido en el pasado.

METODOLOGIA

- **DIVIERTETE**
- **PON ATENCION A LAS INDICACIONES DEL ENTRENADOR**
- **ENTRENA COMO COMPITES**
- **ENFOCATE EN TU TAREA**
- **CONTROLA EL AUTODIALOGO**
- **CONTROLA TUS EMOCIONES**

METODOLOGIA 2

- Planteamiento de metas (MOTIVACION)
- Concentración de la atención
- Fortalecimiento yoico
- Solución creativa de problemas
- ENTRENAMIENTO MENTAL
propiamente dicho (relajación y
visualización)

TESTIMONIO

“

La distancia
entre el querer y
el poder se
acorta con el
entrenamiento

”

DIVIERTETE

- Motivación
- ¿Te gusta lo que haces?
- ¿Sabes que quieres?
- Objetivo
- Compromiso
- Convicción

DIVIERTETE



DIVIERTETE

- La primera máxima que has de seguir es creer en ti mismo y en lo que has elegido hacer.
- Si has elegido ser enfermera, tienes que creer en ti como enfermera y trabajar tan duro como puedas para llegar a ser una buena enfermera.
- No importa cual sea tu profesión, opino que si intentas al 100% ser todo lo bueno que puedes ser, no importa lo bien que lo hagas siempre que tengas fe en ti y te esfuerces todo lo que puedas.

PON ATENCION A TU ENTRENADOR



PON ATENCION A TU ENTRENADOR

- El experto en la metodología de entrenamiento o de acción es el entrenador.
- Ejecuta lo que te pide el entrenador.
- El objetivo del entrenamiento tiene una secuencia de perfeccionamiento.
- No supongas que el entrenamiento debería ser como crees.

PON ATENCION AL ENTRENADOR

- Atención – Concentración.
- Atención amplia – estrecha.
- Atención concentrada.
- Atención primer elemento que se afecta ante la ansiedad.

ENTRENA COMO COMPITES



ENTRENA COMO COMPITES

- ¿Tiene la misma connotación el entrenamiento y la competencia?
- Entrenamiento como factor que desarrolla un modelo mental de comportamiento.
- ¿Cómo alcanzar la maestría en la ejecución del gesto técnico, la memoria táctica y la resolución de problemas competitivos?
- **AQUÍ Y AHORA**

ENTRENA COMO COMPITES

- ¿Cómo entrenan los técnicos exitosos?
- Periodización táctica.
- ¿Cómo alcanzas la cohesión grupal?
- ¿Cómo logras convicción?
- ¿Cómo alcanzas confianza?
- ¿Quien es mas importante?

ENFOCATE EN LA EJECUCION DEL GESTO TECNICO



ENFOCATE EN LA EJECUCION DEL GESTO TECNICO

- ¿Cómo logras un gesto técnico perfecto?
- Modelación ideo motora.
- Ejecución sin corrección.
- Obliga a que el deportista identifique sus errores de ejecución.
- Para, pregunta, permite que el jugador encuentre la respuesta, vuelve a ejecutar.

DIALOGO INTERNO



MANEJO DEL DIALOGO INTERNO

- Dualidad de los seres humanos.
- Atención en la parte positiva.
- Preparación de afirmaciones para la competencia.
- Tu puedes. Estas fuerte. Relájate y recupérate. Respira, tranquilo. Ya lo has hecho y lo vas hacer.

CONTROLA TUS EMOCIONES



CONTROLA TUS EMOCIONES

- ¿Qué son las emociones?
- Ira-Miedo-Frustración.
- Secuestro emocional.
- Situación-pensamiento-emoción-acción.
- Estrés-Distres-Eustres.
- Control emocional ¿Cómo alcanzarlo?

DESARROLLO DE LA FORTALEZA MENTAL

- ***Compromiso.*** Explorar los motivos por los cuales hacemos lo que hacemos y, tomando eso como base, plantear objetivos que estén alineados con esos motivos. Para esto, tener también en cuenta los aspectos que más disfrutamos de la actividad que realizamos ya que mantienen la motivación en alto y nos hacen volver por más.

DESARROLLO DE LA FORTALEZA MENTAL

- **Control.** Enfocar las situaciones como desafíos que me dan la oportunidad para crecer personal y profesionalmente. Evitar estar más pendiente de lo que tengo para perder que para ganar. Focalizar en el proceso. Otro paso importante es aceptar que la ansiedad y la presión son inevitables y aprender a disfrutar de esa sensación de “adrenalina”

DESARROLLO DE LA FORTALEZA MENTAL

- **Confianza.** Plantear metas apropiadamente estimula la confianza (además de la motivación) porque al alcanzarlas aumenta nuestro sentido de eficacia. También se construye la autoconfianza reconociéndonos nuestros méritos y empleando auto-diálogo e imágenes positivas.

DESARROLLO DE LA FORTALEZA MENTAL

- **Concentración.** Crear rutinas (como realiza un golfista antes de un tiro o un jugador de rugby antes de patear a los palos) que ayuden a predisponernos mentalmente para lo que estamos por encarar. Tener claramente delineados los objetivos sirve como brújula para focalizar la atención y orientar los esfuerzos

DESARROLLO DE LA FORTALEZA MENTAL

- ***Conocimiento de sí mismo.*** Adoptar una actitud de aprendizaje continuo. Reflexionar buscando definir mi filosofía de vida. Pensar qué cosas son realmente importantes, qué no estoy dispuesto a traicionar, de qué sucesos de mi vida estoy especialmente orgulloso/a, qué tipo de persona quiero llegar a ser. También se mejora aprendiendo qué impresión causo en los demás, para esto se puede hacer algo tan simple (pero también a veces tan difícil) como pedir un feedback honesto