

La preparación psicológica
directa para la competencia.

El eslabón final.

Lo esencial de esta preparación consiste:

en la concentración al máximo de la atención del atleta en las acciones que debe realizar en cierto momento de su plena predisposición para realizar ejercicios, tras del cual comienza su actuación.

- En esta etapa la atención se manifiesta como el factor psicológico mas importante.
- Su efecto practico consiste en la sensibilización y agudización de los procesos preceptúales, de representación y pensamiento.

La preparación directa para las competencias consta de varias etapas:

- a. Etapa de control y orientación de la atención.
- b. Etapa de concentración.

Fases.

- b.1. Caracterizada por la reproducción de una imagen viva de los principales elementos de la ejecución.
- b.2. Determinación del momento de predisposición para el inicio de la acción.
- c. Etapa de ejecución.
- d. Etapa de valoración.

a. Etapa de control y orientación de la atención.

Aquella en que se dirige la atención hacia la obtención de una información detallada de las condiciones concretas en las que se van a llevar a cabo las acciones en la competencia. (condiciones del lugar, horarios, plan de vida, instalaciones, iluminación, decorados, starters, jueces, calidad de los contrarios, táctica, etc.)

b. Etapa de concentración.

Aquella en que se desplaza del pensamiento todo lo que no tiene relación con las acciones.

Estado de aislamiento de factores externos no vinculados a la ejecución.

Esta etapa tiene dos fases:

b.1. Caracterizada por la reproducción de una imagen viva de los principales elementos de la ejecución. Representaciones.

b.2. Determinación del momento de predisposición para el inicio de la acción.

c. Etapa de ejecución.

Se caracteriza porque en el pensamiento del atleta prima el control de todas las acciones que componen el ejercicio.

El atleta esta centrado en la tarea.

d. Etapa de valoración.

Aquella en que el atleta realiza en forma crítica y analítica el balance de su conducta en la competencia (aspectos positivos y errores cometidos). Rectifica, planifica la ejecución posterior.

Se comprueba la interiorización y la concientización (de las acciones, movimientos y actitudes)