

# Psicología de los Esports

## Clase 1 Lic. Hernán Antueno



### Temas:

Psicología deportiva: Entrenamiento y aspectos deportivos. Metas y Objetivos. Análisis FODA. Motivación y manejo de emociones. Preparación mental. Ansiedad . Frustración. Entrenamiento psicológico y evaluación. Respiración y relajación.





# Psicología de los Esports

## Un poco de historia

En 1981 en nuestro país, Ricardo Lorusso es contratado por el club Vélez Sarsfield, para incorporarse al servicio médico.



En sus inicios los aspectos psicológicos y mentales del deporte eran trabajados por preparadores físicos, entrenadores y otros actores del deporte

En nuestro país en 1992 se funda la Asociación Metropolitana de Psicología del deporte con N. Giascafre como presidenta de la misma.



# Psicología de los Esports

## Psicología deportiva

*Desde un inicio su definición se abocaba más a la observación y estudio de las personas en un contexto deportivo, como así las variables que inciden en ese momento*

Weinberg y Gould, Fundamentos de Psicología del deporte y el ejercicio físico. 1996

### Evolución



Psicología del deporte como el estudio, observación de las personas en el deporte y la actividad física, es decir, no solo a deportistas de alto rendimiento sino toda persona que realice actividad física como parte de su vida.





# Psicología de los Esports

## Psicologia deportiva

El psicólogo evaluara a través de distintas herramientas especificas (test, grillas) las distintas "variables psicologicas que intervienen en el rendimiento".

Pondrá esta información a disposición del entrenador con el cual diseñaran un "plan de entrenamiento psicológico" para la mejora de la performance.

## Test de rejilla de concetracion

05	64	55	27	08	83	36	67	25	10
31	18	88	93	50	33	62	42	63	30
84	45	11	80	71	57	85	02	12	76
66	58	99	96	16	20	48	82	75	43
14	24	70	81	00	60	23	17	22	90
04	37	28	56	07	69	74	40	53	68
03	84	77	47	94	61	49	89	97	59
51	79	19	52	41	13	95	34	38	01
46	32	92	72	86	78	26	73	44	09
91	39	65	06	35	51	15	98	21	29



# Psicología de los Esports

## Psicologo clinico

Campo de la psicologia que utiliza teorias y tecnicas para el diagnostico y abordaje de aquello "disfuncional o patológico" de las personas



## Psicologo deportivo

El psicólogo deportivo trabaja junto a los distintos actores que rodean al deportista para lograr optimizar y mejorar su rendimiento.



# Psicología de los Esports

¿Con quien puede trabajar un psicologo deportivo?

Director deportivo

Jugadores

Coachs

Arbitros

Familiares





# Psicología de los Esports

## Psicología deportiva

¿En que parte de la estructura puede desempeñarse el psicologo?

Departamento Medico

Parte de un equipo

Profesional Externo



# Psicología de los Esports

## Variables psicológicas

"Las habilidades psicológicas son conductas que, aplicadas por el propio deportista, pueden contribuir a mejorar su funcionamiento en el entrenamiento y la competencia" (Buceta, 1998).

**Comunicacion**

**Motivacion**

**Gestion emocional**

**Lidreazgo**

**Concentracion**



# Psicología de los Esports

## Motivacion



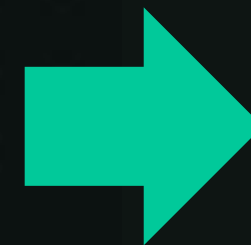
¿Qué es lo que les impulsa  
a los deportistas a hacer  
Que?

Referencia al  
motor o la  
fuerza que  
dirige una  
acción



Impulso : que  
refiere a  
componentes  
energéticos de la  
motivación

En tanto que el  
segundo equivale a  
un objetivo, algo que  
el deportista quiere  
alcanzar



Necesidad: que  
se relaciona con  
componentes  
direccionales

# Psicología de los Esports

## Motivacion: Metas - Teoria metas de logro

Establecer metas no es tarea fácil, las mismas para ser correctamente establecidas nos exigen conocer exactamente al deportista, sus capacidades y sus posibilidades.

Debemos considerar que las metas son individuales, por lo que el trabajo es especifico para cada deportista, a pesar de que sea un deporte de equipo.

- Dirige la atencion y la accion
- Movilizan energia y esfuerzo
- Prolonmgan el esfuerzo en el tiempo para conseguir la meta
- Ayuda a la elaboracion de estrategias para alcanzar la meta

**Metas de Resultado :** se centran en lo competitivo de un evento, como la victoria en una carrera

**Metas de Rendimiento :** lograr patrones o metas de rendimiento que se comparan con las propias ejecuciones anteriores

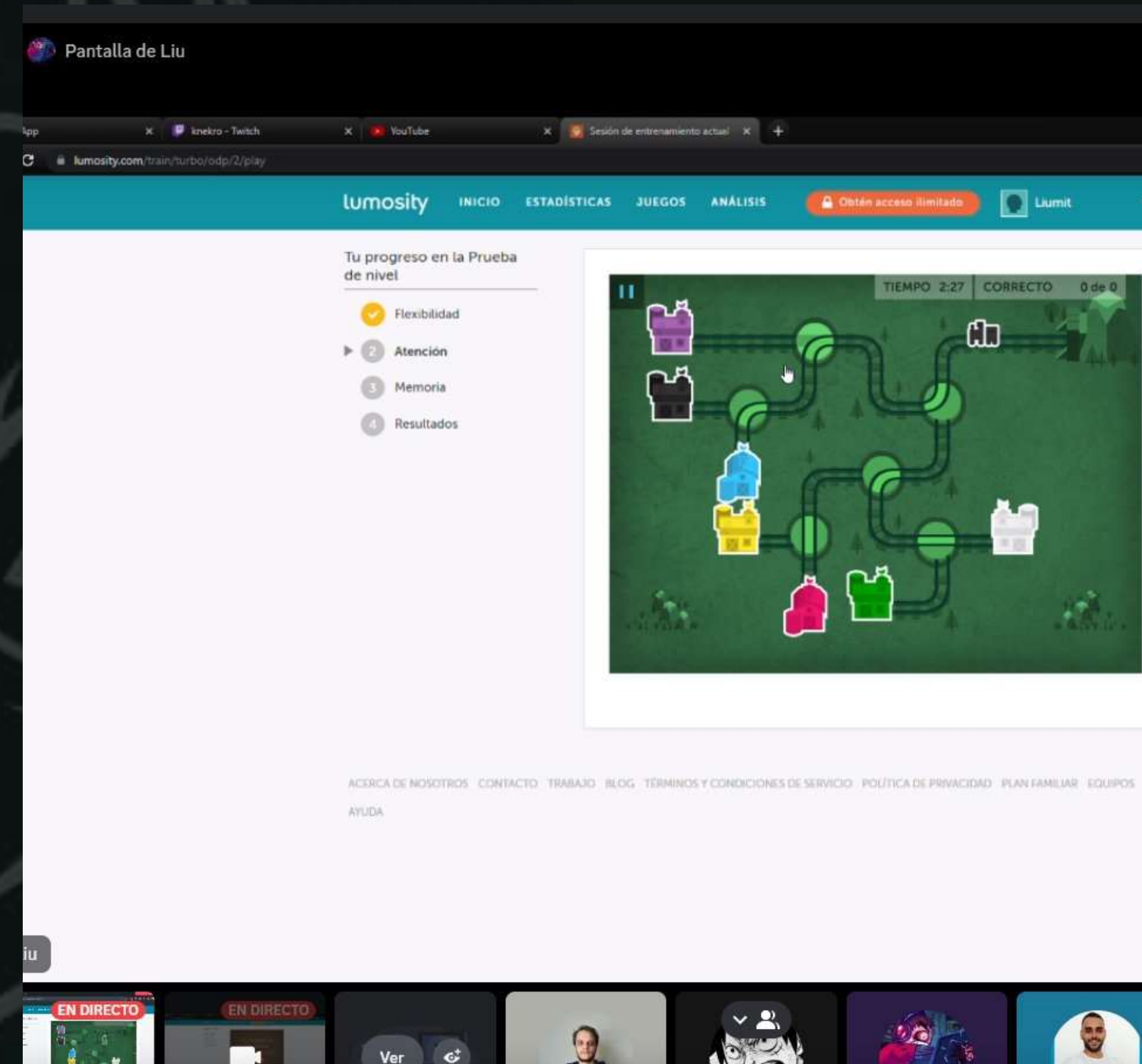


# Psicología de los Esports

## Concentración

Concetracion: capacidad de focalizar la atencion por un tiempo determinado sobre la tarea y n odistraerse por estímulos externos o internos

Atención: capacidad que tienen las personas de captar la informacion de uno o mas estímulos seleccionando solo lo relevante para la tarea



# Psicología de los Esports



## Regulacion Emocional

Las emociones son reacciones psicofisiologicas que permiten adaptarnos y responder al entorno.

**SITUACION**



**PENSAMIENTO**



**ACCION**

-ENOJO  
-ANSIEDAD  
-MIEDO  
-ORGULLO  
-ALEGRIA





# Psicología de los Esports

## Regulación emocional- Ansiedad

### Arousal

Concepto inglés que significa alerta, incremento de la atención, siendo traducido como activación.

Implica “estar listo para” en el caso del deporte estar listo para entrenar, competir

No hay un nivel ideal de activación para todos los deportistas y para todas las tareas.

Para algunas actividades es aconsejable un nivel bajo, como en los deportes de precisión y para otras es mejor niveles más altos como en los deportes de combate.



**La  
activación no es una emoción pero  
va a alterarse en asociación con  
ellas**

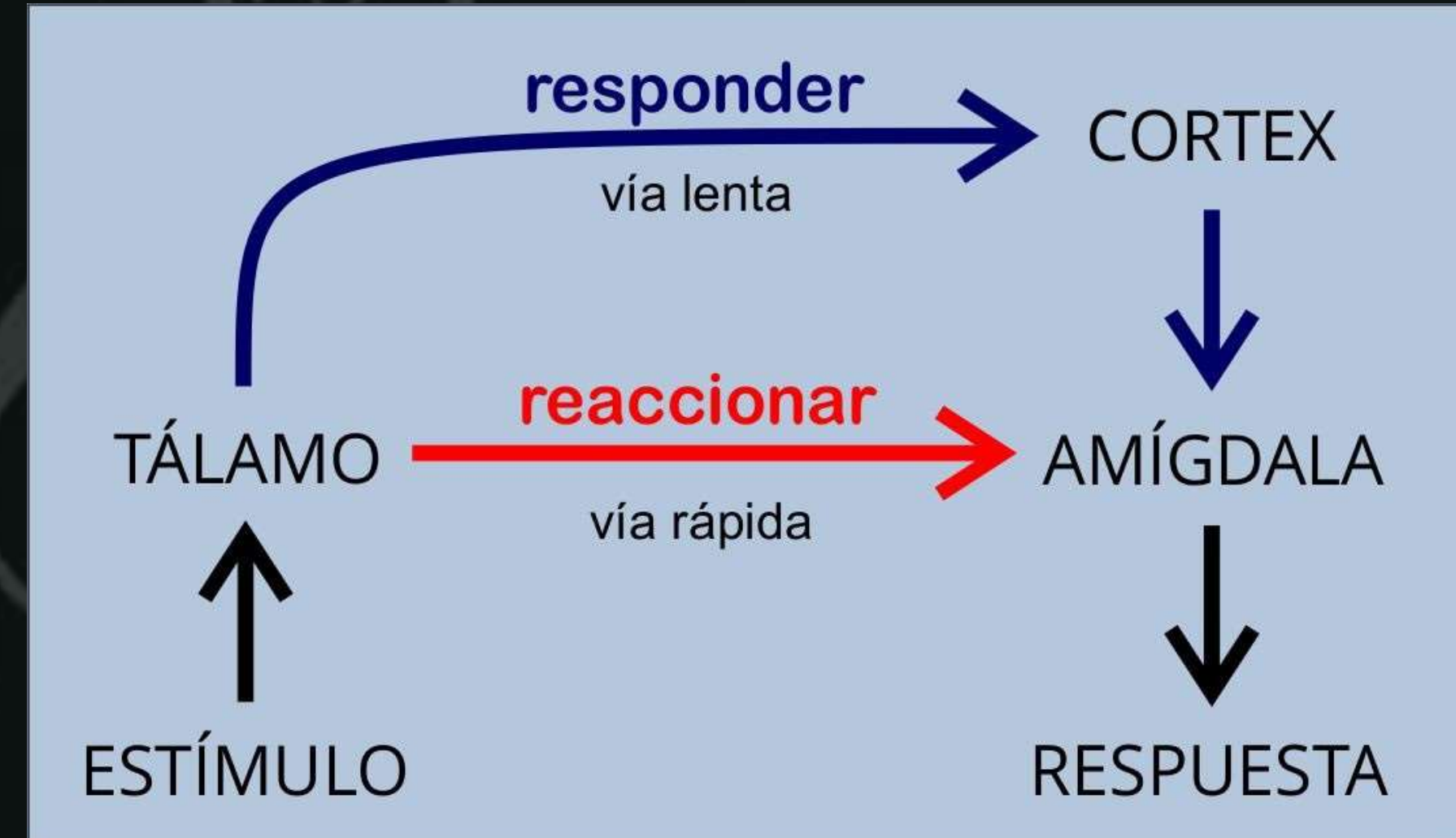
# Psicología de los Esports

## MODOS DE RESPUESTA EN EL DEPORTE

**RESPUESTA RAPIDA**

**VS**

**RESPUESTA LENTA**





# Psicología de los Esports

## Regulacion emocional- Relajacion-respiracion

### Relajacion

La tecnica de relajacion progresiva (Jacobson 1983) conlleva tensar-relajar de un musculo al siguiente. Se puede con esta herramienta detectar la zona de tension del cuerpo y afrontarla.

### Respiracion

La respiracion consiste en hacer consciente un proceso inconsciente, obteniendo el control sobre ella, permitiendo regularla en los momentos necesarios, equilibrando la química cerebral y disminuyendo el nivel de ansiedad.

# Psicología de los Esports

## Regulacion emocional- Relajacion-respiracion



Dos momentos:

- Inhalacion: proceso de respirar por la nariz de forma lenta y pausada expandiendo nuestro diafragma.
- Exhalacion: Liberacion del aire por nuestra boca sintiendo como los musculos se van relajando



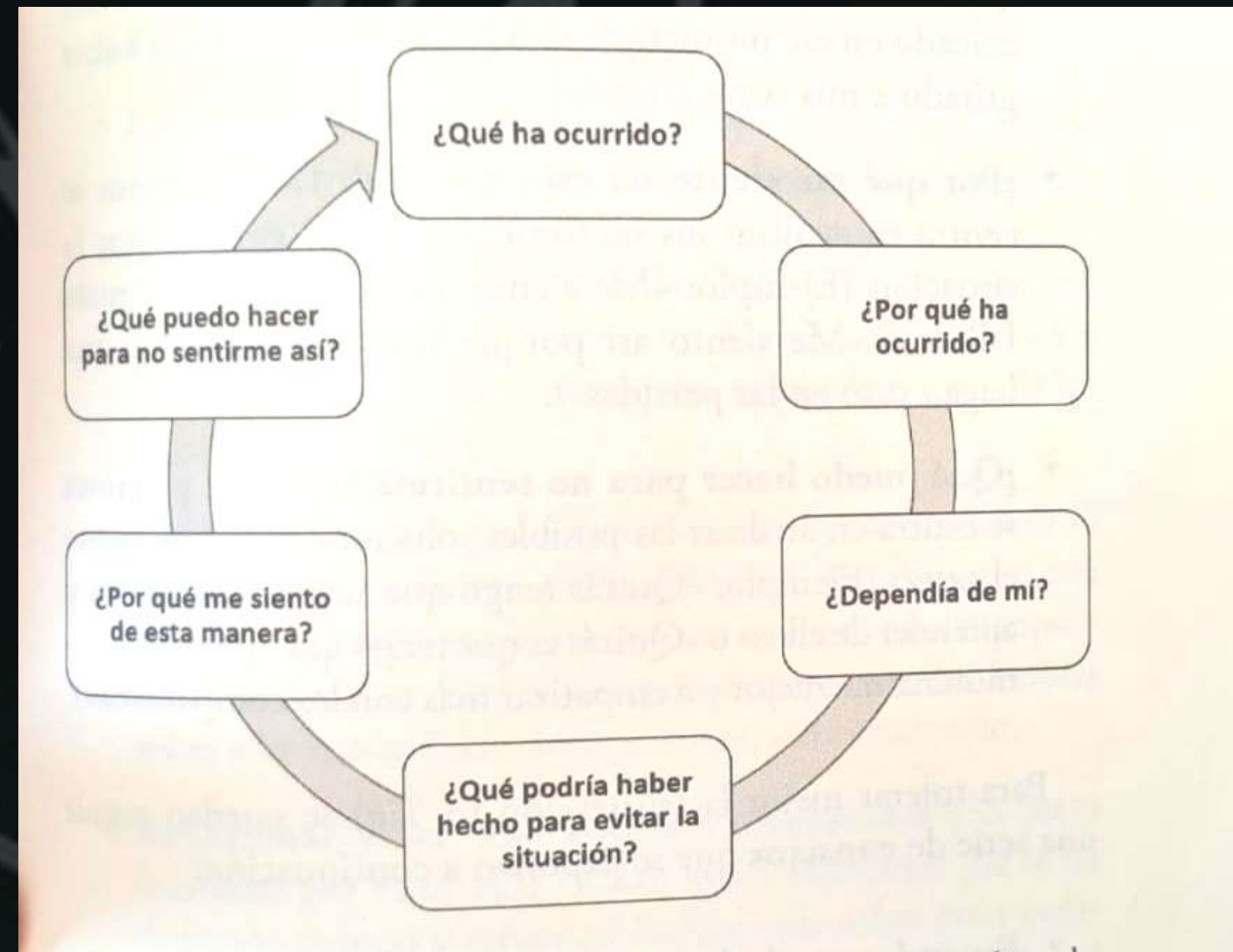
# Psicología de los Esports

## Regulacion emocional- Tilt

La palabra tilteo proviene del poker:  
"mala racha".

De esta manera se configura un estado emocional que la persona siente que no puede remontar la situación y por mas que se esmera sigue perdiendo. conlleva a la frustración del jugador.

## Preguntas de reflexion



# Psicología de los Esports

## Liderazgo

**Características de un buen líder**



**Empatico**

**Firmeza**

**Confianza**

**Equilibrio**

**Motivacion**





# Psicología de los Esports

## Lidrezago

### Estilos de liderazgo

Un buen lider no te dice "como" conseguir la victoria, si no que "demuestra" como hacerlo

Democrático: este estilo está centrado en el deportista, es cooperativo, y está orientado hacia la relación.

Autocrático: orientado hacia la victoria y la tarea, y es muy organizado



Pueden combinarse e integrar con eficacia ambos estilos de liderazgo




# Psicología de los Esports

## Evaluacion de las variables

### CONCETRACION TEST DE REJILLA

84	27	51	78	59	52	13	85	61	55
28	60	92	04	97	90	31	57	29	33
32	96	65	39	80	77	49	86	18	70
76	87	71	95	98	81	01	46	88	00
48	82	89	47	35	17	10	42	62	34
44	67	93	11	07	43	72	94	69	56
53	79	05	22	54	74	58	14	91	02
06	68	99	75	26	15	41	66	20	40
50	09	64	08	38	30	36	45	83	24
03	73	21	23	16	37	25	19	12	63

## PLANILLA DE REGISTRO DE PENSAMIENTOS



Psicología Deportiva

Nombre: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Rival: \_\_\_\_\_

Resultado: \_\_\_\_\_

Autorregistro - Identificación de Pensamientos positivos y negativos

Registre los pensamientos y/o emociones (tanto positivos como negativos) que experimentó:

1-Pre-competencia (día/noche anterior, mañana del partido, entrada en calor)

2-Durante la competencia (en qué momento del partido, pensamientos en momentos claves)

3-Post-competencia

En "consecuencias" escriba qué efectos tuvieron sus pensamientos en su rendimiento, emociones, sentimientos y sensaciones.

Situación	Pensamiento/Emoción	Consecuencias en la conducta deportiva

Observaciones: \_\_\_\_\_



# Psicología de los Esports

## Evaluación de las variables

### SOCIOGRAMA

- ¿A QUIEN ELEGIRIAS PARA JUGAR UNA FINAL?
- ¿A QUIEN ELEGIRIAS PARA SALIR A PASEAR?
- ¿A QUIEN ELEGIRIAS PARA CONTARLE UN SECRETO?

CON ESTA HERRMIENTA PODEMOS DETERMINAR LOS MAS ELEGIDOS POR EL GRUPO Y LOS ROLES QUE OCUPAN DENTRO DEL MISMO

## Test de los 10 deseos motivación

Fecha: \_\_\_\_\_

Nombre y Apellido: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_

10 Deseos

1. Yo Deseo .....
2. Yo Deseo .....
3. Yo Deseo .....
4. Yo Deseo .....
5. Yo Deseo .....
6. Yo Deseo .....
7. Yo Deseo .....
8. Yo Deseo .....
9. Yo Deseo .....
10. Yo Deseo .....

5 temores

1. Yo Temo .....
2. Yo Temo .....
3. Yo Temo .....
4. Yo Temo .....
5. Yo Temo .....

# Psicología de los Esports

## Evaluación de las variables-FODA

**F**ORTALEZAS

**O**PORTUNIDADES

**D**EBILIDADES

**A**MENAZAS

## ANALISIS INTERNO FORTALEZAS Y DEBILIDADES

Las fortalezas son las características positivas que permiten determinar los recursos que nos dan resultados. Son elementos diferenciadores

Las debilidades son elementos negativos o puntos bajos pueden afectar el cumplimiento de objetivos y dificultan la llegada de los resultados esperados.



# Psicología de los Esports

## Evaluación de las variables-FODA

**F**ORTALEZAS  
**O**PORTUNIDADES  
**D**EBILIDADES  
**A**MENAZAS

## ANALISIS EXTERNO OPORTUNIDADES Y AMENAZAS

Las amenazas son aspectos negativos que afectan al jugador y requieren un plan estratégico para prevenirse o aminorar su efecto

Las oportunidades son las situaciones o elementos positivos del entorno que se deben aprovechar para potenciar el rendimiento

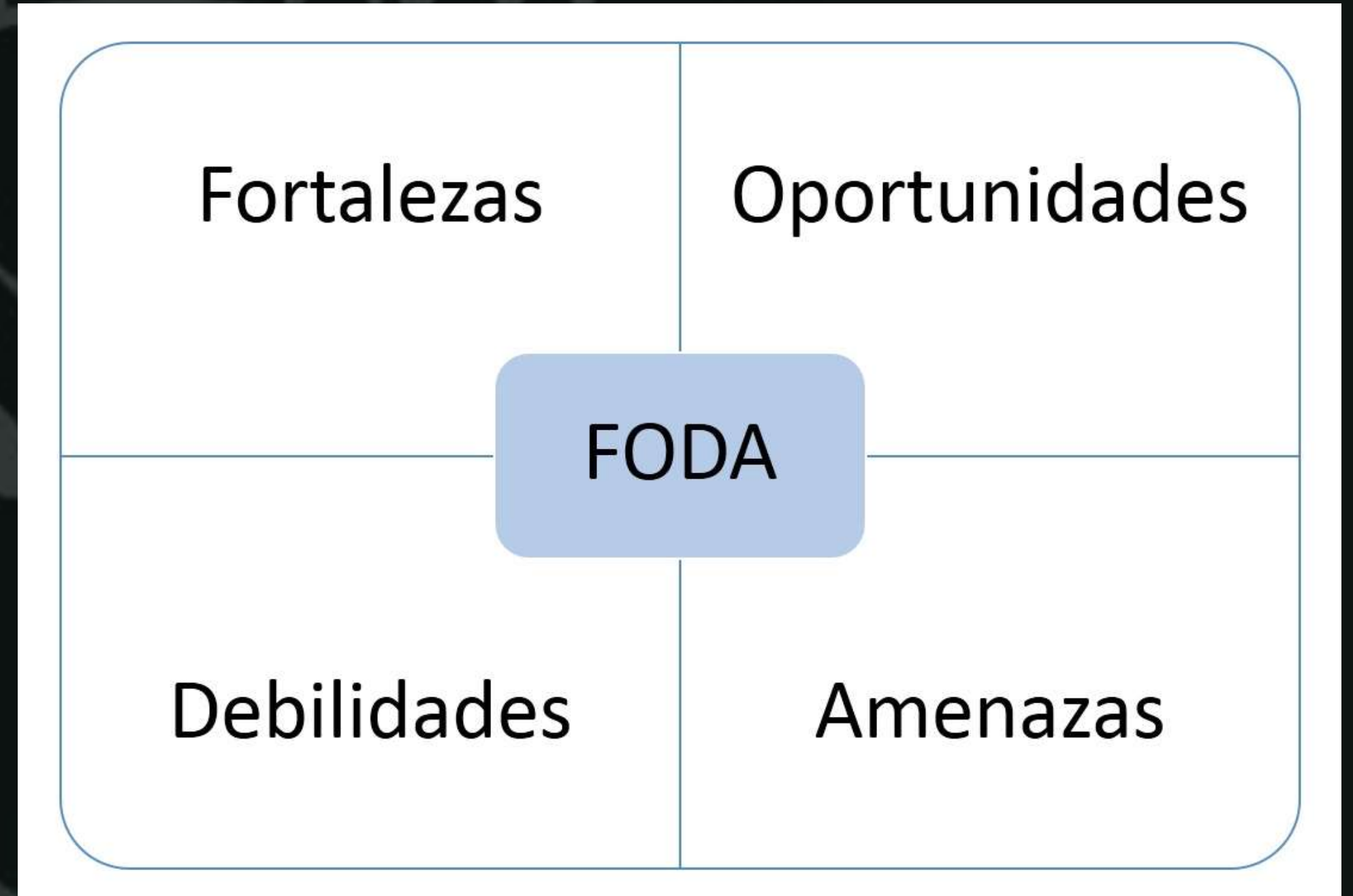




# Psicología de los Esports

## Evaluación de las variables-FODA

**F**ORTALEZAS  
**O**PORTUNIDADES  
**D**EBILIDADES  
**A**MENAZAS



# Psicología de los Esports

## Entrenamiento Psicológico-Planificación

“En el primer tiempo estuvimos muy flojos, entramos muy mal de la cabeza (...) a nivel técnico no tengo mucho para destacar”

Habiendo realizado una evaluación del jugador a nivel psicológico, se determina las áreas a trabajar a través de un programa de entrenamiento mental

Entrenamiento Físico	Entrenamiento Técnico
Entrenamiento Táctico	Entrenamiento Psicológico

Entrenamiento psicológico: aplicación de una serie de teorías y técnicas procedentes de la psicología, dirigidas a la adquisición o mejora de las habilidades psicológicas necesarias para mejorar o mantener el rendimiento deportivo



# Psicología de los Esports

## Entrenamiento Psicológico-Fases

### FASE EDUCATIVA

El objetivo principal aquí es que los participantes comprendan la importancia de aprender el programa de entrenamiento mental

### FASE ADQUISITIVA

Esta fase se centra en las estrategias y técnicas necesarias para el aprendizaje de las diversas destrezas psicológicas, y para esto se dedican tanto sesiones formales como informales

### FASE PRACTICA

Automatizar las destrezas mediante sobre aprendizaje.  
Aplicar las destrezas aprendidas a la competición real

El programa se evalúa al final de las etapas para determinar si el rendimiento ha mejorado.

En caso de no detectar mejoría se debe revisar y evaluar cada etapa para modificar esto.





# Psicología de los Esports

Ademas de trbaajar para mejorar el rendimiento a traves de los aspectos psicologicos es importante considerar la salud mental de las personas que practican deportes.

TV TN

## Mundial Qatar 2022: cómo calmar la frustración

La psicología deportiva aborda una serie de aspectos emocionales ... que durante años entrenó psicológicamente a deportistas de alto nivel y...

hace 5 días



Hola

## Mundial de Qatar: cómo gestionan el estrés los deportistas de élite

Tanto es así que cada vez es más habitual que los equipos dispongan de psicólogos. "La salud mental es fundamental para el bienestar de..."

hace 6 días



# Psicología de los Esports



**¡¡Muchas  
Gracias!!**

