

PREPARACION MENTAL PARA EL DEPORTE

LIC. MARIA JOSE MACHARELLI

PROF. JAVIER BERSELLI

LA FORTALEZA MENTAL en un deportista puede marcar la diferencia mas allá de la preparación física, técnica o táctica.

Elementos de la fortaleza mental:

- Autoestima.
- Confianza en si mismo.
- Motivación.
- Tolerancia a la frustración.
- Perseverancia y persistencia.
- Diversión.
- Manejo de las emociones y de los pensamientos.



Paula Radcliffe (Maratonista)

SI PUEDO

CABERES PRODUCTIONS
PRESENTA

LAS EMOCIONES EN EL DEPORTE



LAS EMOCIONES EN EL DEPORTE



ALEGRIA
EUFORIA
IRA / ENOJO
MIEDO
FRUSTRACION
SATISFACION



DESCONTROL EMOCIONAL



EL ENOJO

El enojo es la respuesta a una frustración que estoy experimentando en el momento. Es de humano enojarse, como es de humano tener miedo o sentir alegría o sea que, todos nos enojamos, sin excepción.

La diferencia está en cómo lo expresamos y que es lo que hacemos con ese enojo, como la manejamos?.

No todos lo manejamos igual y actuamos de la misma manera.



GUIA PARA MANEJAR EL ENOJO

Enojarse es fácil, cualquiera puede hacerlo, es más, en algún momento todos nos enojamos pero hay que autoanalizar nuestro enojo y aquí una sencilla guía para hacerlo:

¿Me enoje con la persona correcta?

¿Me enoje en la intensidad correcta?

¿Me enoje en el momento correcto?

¿Me enoje de la manera o forma correcta?

¿Me enoje por el motivo correcto?

MANEJO DE LAS EMOCIONES

El deportista no debe permitir que las emociones negativas como el enojo, la frustración, la rabia o el miedo se apoderen de él, porque, eso, lo único que ocasionará es sacarlo de la competencia, consumir sus energías y desenfocarlo o desconcentrarlo de la labor que tiene que realizar.

MANEJO DE LOS PENSAMIENTOS



Yelena Isinbayeva (Garrochista)

Durante la competencia hay que ser conscientes de que las emociones negativas nos pueden llevar a pensamientos negativos. Saber manejar esos pensamientos y revertirlos hacia pensamientos optimistas y positivos es lo adecuado.

LAS METAS DEPORTIVAS

Tienen que ser realistas pero que requieran cierto esfuerzo para lograrlas.

Estar enfocadas a corto, mediano y largo plazo. Se planifica el entrenamiento y al ir logrando pequeños objetivos a corto plazo se va fortaleciendo la confianza.

Escribir nuestras metas es una buena practica.

Cuando los deportistas tenemos definidos y asumidos objetivos, nuestra conducta se dirige con mayor fuerza hacia la consecución de esos objetivos, los cuales actúan como reguladores de la acción.

AUTOESTIMA

Un deportista debe tener una buena autoestima de lo contrario va a sufrir por cada derrota o traspie deportivo que todos alguna vez lo deben experimentar.

Cada persona debe saberse valiosa mas allá de lo deportivo dado que uno **vale por lo que es, no por lo que tiene o logra.**



AUTOCONFIANZA

**Si piensas que puedes estas en lo cierto y
si piensas que no puedes también estas
en lo cierto.**

La confianza en si mismo es determinante
para lograr cualquier cosa que se emprenda
tanto en el deporte como en la vida.

TOLERANCIA A LA FRUSTRACION

En psicología hay un concepto que se conoce como "locus de control", el deportista que atribuye sus derrotas o, incluso, victorias a elementos ajenos a él tendrá un "locus de control externo" mientras que el deportista que atribuya sus victorias y derrotas a sí mismo, tendrá un "locus de control interno". Los deportistas exitosos tienen un locus de control **interno**, asumen con hidalguía sus victorias y derrotas.

ÉXITOS Y FRACASOS

Tanto los éxitos como los fracasos son relativos.
No siempre ganar significa tener éxito y perder en una competencia significa fracasar.



PERSEVERANCIA

Se debe tener una gran capacidad de perseverancia en el deporte competitivo para soportar largas, duras e intensas sesiones de entrenamiento, privaciones (alimentación, diversión, fiestas, traspasadas, etc.) y los sinsabores de la vida competitiva en el deporte, derrotas con las que tiene que lidiar para llegar a la cima, la incertidumbre de si podrá lograr sus objetivos, etc. Una alta capacidad de perseverancia es fundamental para los atletas que desean llegar a lo más alto, los atletas que tienen esta capacidad intrínsecamente.



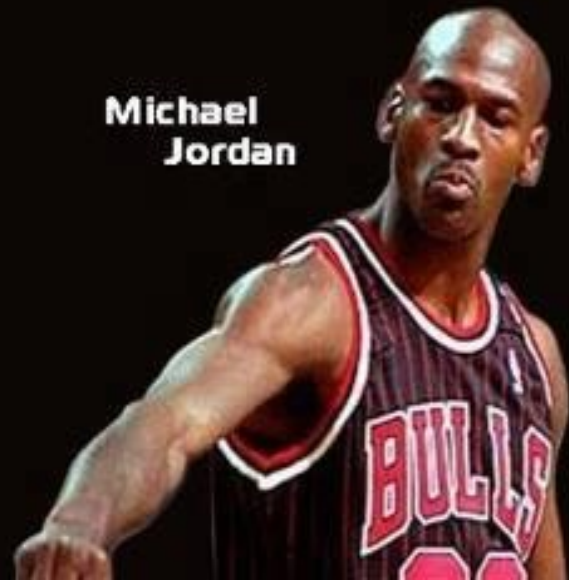
Maravilla
Martinez (Boxeo)

PERSEVERANCIA

He fallado más de 9000 tiros en mi carrera.
He perdido casi 300 juegos.
26 veces han confiado en mi
para tomar el tiro que ganaba
el juego y lo he fallado.

He fracasado una y otra vez
en mi vida y eso es
por lo que tengo éxito.

**Michael
Jordan**



MOTIVACION

La Motivación es el impulso o esfuerzo que se requiere para satisfacer un deseo o alcanzar una meta. Es aquello que nos empuja a movernos.

Eje fundamental de la vida en general y del deporte y deportista en particular



CONCENTRACION (ENFOQUE)

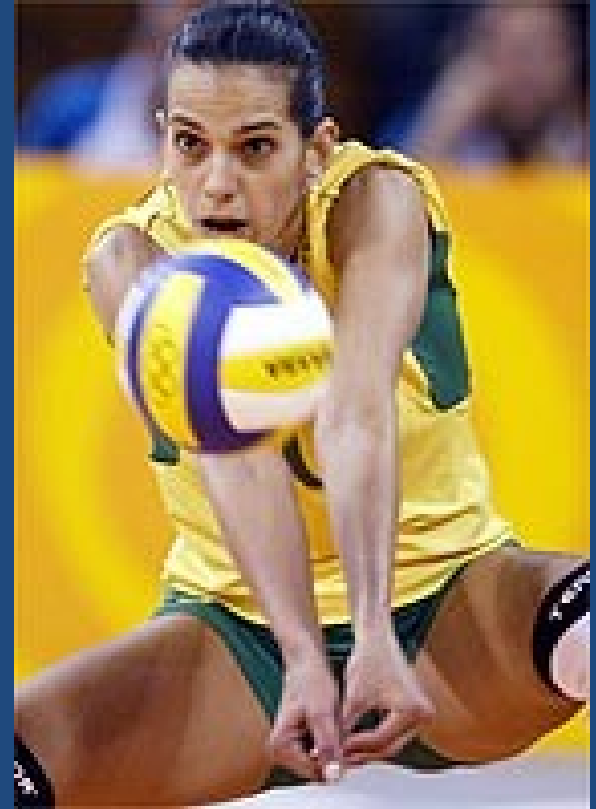
Es esencial para alcanzar el máximo nivel para el que cada uno esta capacitado. El elemento principal de la concentración es la capacidad de focalizar la atención sobre la tarea que se está desarrollando sin distraerse con estímulos internos y/o externos.



Novak Djokovic (Tenis)

ATENCIÓN

Íntimamente relacionada con la concentración, las distintas demandas deportivas requieren diferentes demandas atencionales, pudiendo ser estas estrechas, amplias, internas o externas según la situación lo requiera.



DIVERSION

La práctica deportiva tiene su origen en la diversión, por eso un niño comienza a practicar deporte, porque lo disfruta y eso hace que siga perseverando en el mismo. Esto, muchas veces, comienza a desaparecer en las competencias.

Ante la pregunta ¿por qué practican su deporte?, la respuesta debería ser "*PORQUE ME GUSTA Y LO DISFRUTO*"



TECNICAS (RELAJACION)

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.



TECNICAS (VISUALIZACION)

Es una técnica que programa la mente para una tarea, requiere práctica sistemática para ser efectiva. Involucra todos los sentidos, aunque “ver con los ojos de la mente “ es más común.

Es así entonces que trabaja sobre las aptitudes mentales básicas como la **motivación, autoconfianza, autoestima, auto percepción** que colaboran con el establecimiento de metas, la **autodisciplina** en el entrenamiento, la **actitud** y el **pensamiento positivo**, establecer estrategias generales de desempeño, entre otras.

VIDEO MOTIVACIONAL

**GRACIAS POR SU
ATENCION.**

**PREGUNTAS, INQUIETUDES Y
SUGERENCIAS.**

Contacto psicologamacha@gmail.com

pberselli@gmail.com