

TEMA 8 TOLERANCIA PSICOLÓGICA

Copyright © J. Arruza

- Áreas de excelencia deportiva
 - **▶** Motriz
 - Psicológica
 - Biomédica

Área motriz

- M. Expresión
 - ▶ Simulación.
 - ▶ Enmascaramiento.
- M. Acción
 - > Factores Perceptivo motrices.
 - Factores Neuro motrices.
 - Factores Físico motrices.

Área psicológica

- Factores emocionales.
- Procesos auto referentes.
- Capacidades mentales.

Área biomédica

- V. C. Biológica.
- Apoyo recuperación.
- ▶ Factores nutricionales.

- Búsqueda de máximo rendimiento.
 - ▶ Individual
 - **▶** Colectivo
- ▶ Entrenador y deportista.
- Influencia "no explícita".
- Integración en los planes de entrenamiento.

ASPECTOS RELEVANTES

- Máximas exigencias externas.
- Gran significado personal.
- Duración limitada.
- Emocionales, cognitivas y de comportamiento.

TOLERANCIA PSICOLÓGICA (1)

Emocionales

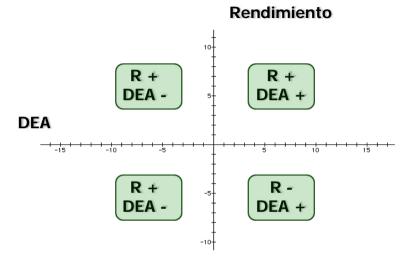
- Tensión.
- Hostilidad.
- Vigor.
- Fatiga.
- Ansiedad.

Cognitivas

- Dificultad percibida.
- ▶ Grado de confianza.
- Nivel de importancia.
- Rango esfuerzo percibido.

Del Comportamiento

- Incertidumbre de los acontecimientos.
- Adversidad de los acontecimientos.
- Resultado más/menos igualado.



ACTIVACIÓN EMOCIONAL Y RENDIMIENTO DEPORTIVO

- Vigor
- Tensión
- Depresión
- Hostilidad
- ▶ Fatiga

EMOCIONALES

- Dificultad percibida estimada (DPE).
- ▶ Grado de confianza (GRACO).
- Rango de esfuerzo percibido (REP).
- C. del grado de importancia (CDI).

COGNITIVAS

- ▶ Incertidumbre de los acontecimientos.
- Adversidad de los acontecimientos.
- Adversidad del resultado.

DEL COMPORTAMIENTO

- Sensaciones positivas y agradables
- Tensión expectante.
- Resultado favorable.
- Concentración Extrínseca.
- Control sobre la ejecución
- M.T. consolidado
- Invulnerabilidad
- Optimismo
- Máximo grado de confianza.

ZONA ÓPTIMA

- Sensaciones desagradables.
- Nerviosismo.
- Resultado equilibrado-favorable
- Inicio Auto diálogo negativo.
- Dificultades en la Ejecución.
- M.T. confuso o en fase consolidación.
- ▶ Tendencia a la vulnerabilidad.
- Pesimismo.
- Presión sobre la confianza.

- Plan de acción.
- Reevaluación situacional.
- Auto eficacia.
- Estabilizadores personales.

AFRONTAMIENTO (C.I.P.)

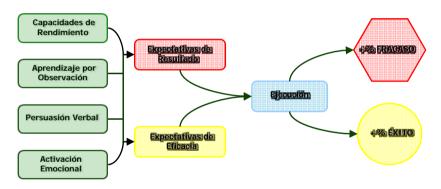
- ▶ Plan de juego.
- Apoyo ergogénico.
- Períodos de transición.

PLAN DE ACCIÓN

- Valoración.
- Aceptación.
- Racionalización emocional.
- Análisis contextual.

REEVALUACIÓN SITUACIONAL

Relación entre las variables de la auto eficacia percibida y el éxito deportivo.



AUTO EFICACIA

- Valores y creencias.
- Experiencias gratificantes.

ESTABILIZADORES PERSONALES