

Programa de formación e intervención orientado al desarrollo de capacidades psico-socio-afectivas en el ámbito del rendimiento deportivo.

Se trata de una herramienta que contribuye a mejorar la intervención de l@s entrenador@s, tanto cualitativa como cuantitativamente, ampliando su marco de actuación y facilitando su labor, desde una perspectiva integral.

PRESENTACIÓN

- Valorar y diagnosticar el nivel de desarrollo de las capacidades psico-socio-afectivas de l@s deportistas.
- Aumentar el grado de conocimiento de l@s técnicos y deportistas, desde una perspectiva psico-socioafectiva.
- Realizar un seguimiento a lo largo de la temporada, relacionado con las necesidades del entrenamiento, del comportamiento en competición y del balance de la temporada.

LOS OBJETIVOS

Valoración y diagnóstico

- Evalúa el desarrollo de las capacidades psico-socio-afectivas de los deportistas.
- Autovaloración sobre el Modelo de Tecnificación, del entrenador.
- Orientación e intervención
 - Información relevante sobre el comportamiento de las variables psico-sociales relacionadas con el R.D.
 - Pautas para la toma de decisiones relacionadas con su rol.

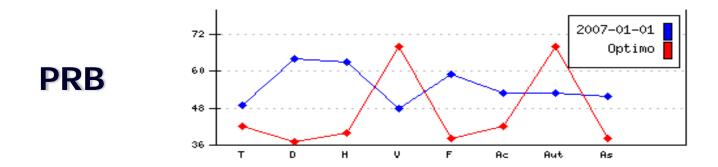


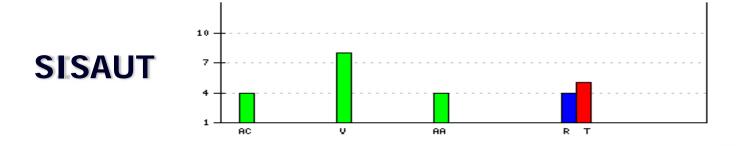
- Perfil de Rendimiento Básico (PRB).
- Expectativas de Logro (EXPLOG).
- Sistema de Autorregulación (SISAUT).
- ▶ Tolerancia Psicológica (TOPSI).
- Perfil de Estado de Forma Entrenamiento (PEFE).
- Perfil de Rendimiento en Competición (PRC).
- Diagrama de Afrontamiento en Competición (DAC).
- Valoración del Rendimiento (VRI)/(VRC).
- Grado de Satisfacción Temporada (GRASAT).

VALORACIÓN Y DIAGNÓSTICO (1)

- Valoración básica
 - Perfil de Rendimiento Básico (PRB).
 - ▶ Estado de Ánimo: 5 dimensiones.
 - Ansiedad: 2 dimensiones.
 - Auto confianza.
 - Expectativas de temporada (EXTEM).
 - 4 Objetivos
 - Dificultad Percibida
 - GRACO.
 - Sistema de Autorregulación (SISAUT).
 - Autocontrol
 - Visualización
 - Auto acciones
 - **OMP**

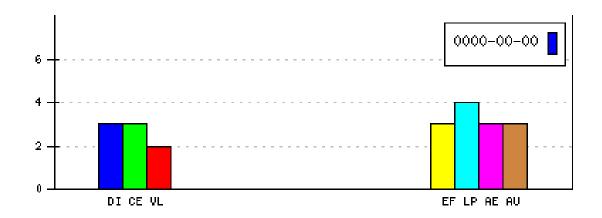
VALORACIÓN Y DIAGNÓSTICO (2)





VALORACIÓN Y DIAGNÓSTICO (3)

- Tolerancia psicológica al estrés
 - 3 Dimensiones Generadoras.
 - 4 Dimensiones Recuperadoras.

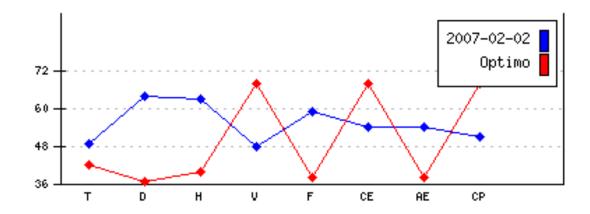


VALORACIÓN Y DIAGNÓSTICO (4)

- Motivación de Logro.
- Auto eficacia.
- ▶ Emociones y Estado de Ánimo.
- Relajación.
- Atención y Concentración.
- Tolerancia Psicológica.
- Asertividad.
- Comunicación.
- La Competición.
- Presión/Estrés.

ORIENTACIÓN E INTERVENCIÓN

- ▶ Perfil del estado de Forma en el Entrenamiento (PEFE).
 - ▶ Estado de Ánimo 5 Dimensiones.
 - Motivación de Logro 3 Dimensiones.
 - Nivel de Auto Eficacia.



SEGUIMIENTO DURANTE LA TEMPORADA (1)

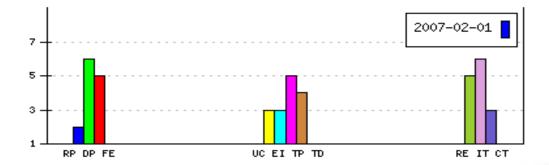
- Valoración temporada
 - Grado de satisfacción de la temporada
 - Aspectos individuales
 - Rendimiento personal (RP).
 - Dedicación Personal (DP).
 - Aspectos grupales
 - ▶ Rendimiento del Equipo (RE).
 - Contribución del Grupo Tarea (CGT).
 - Funcionamiento Ético (FE).
 - Aspectos del entrenador
 - Uso de la Capacidad (UC).
 - ▶ Enseñanza e Instrucción (EI).
 - ▶ Toma de Decisiones (TD).
 - Trato Personal (TP).

SEGUIMIENTO DURANTE LA TEMPORADA (2)

Individual



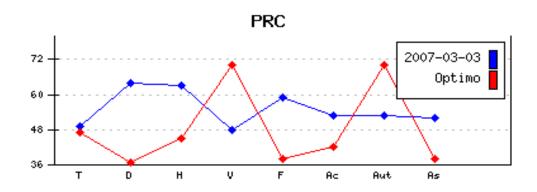
Colectivo

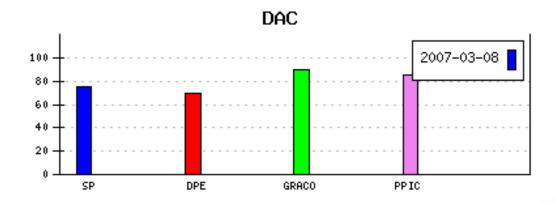


SEGUIMIENTO DURANTE LA TEMPORADA (3)

- Valoración pre-competición
 - Perfil de Rendimiento en Competición (PRC).
 - ▶ Estado de Ánimo: 5 dimensiones.
 - Ansiedad: 2 dimensiones.
 - Auto confianza.
 - Diagrama de Afrontamiento en Competición (DAC).
 - Significado personal.
 - Nivel de Dificultad.
 - Grado de Confianza.
 - ▶ PIC percibido.

APOYO EN COMPETICIÓN (1)

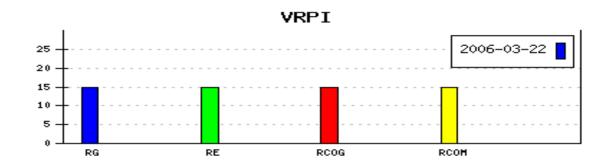


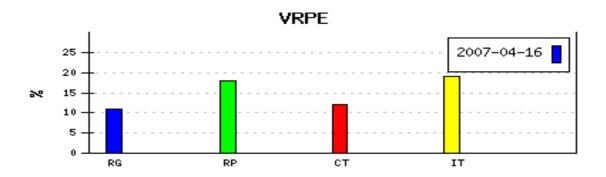


APOYO EN COMPETICIÓN (2)

- Valoración post-competición.
 - Valoración del rendimiento Percibido (VRPI).
 - Rendimiento Global.
 - Rendimiento Emocional.
 - Rendimiento Cognitivo.
 - **▶** Rendimiento Comportamental.
 - Valoración del rendimiento Percibido (VRPC).
 - Rendimiento Global.
 - Contribución Tarea.
 - Integración Tarea.
 - Rendimiento Personal.

APOYO EN COMPETICIÓN (3)





APOYO EN COMPETICIÓN (4)

Capacidades mentales

- La motivación de logro.
- La Confianza
- La Concentración.
- La Visualización.
- La Competición y el PIC.

Capacidades emocionales

- ▶ El Estado de Animo.
- La Regulación del "Arousal".
- La Tolerancia psicológica al estrés.
- La Asertividad.

Capacidades sociales

- La comunicación.
- Definición de Roles.
- Liderazgo.
- Cohesión de Grupo

