





TEMA 9


LA COMPETICIÓN

- 
- ▶ **La competición la podemos ver como**
 - ▶ **Amenaza**
 - ▶ Miedo a perder
 - ▶ **Desafío/reto**
 - ▶ Ganas de disputar

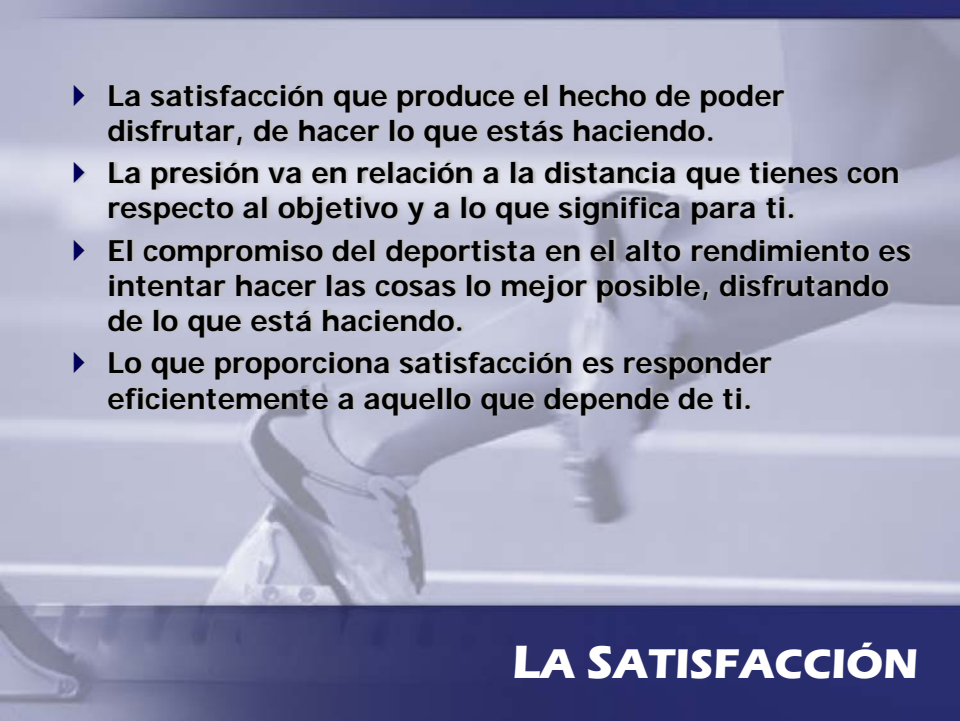
CONSIDERACIONES GENERALES

- 
- ▶ **Pensamientos**
 - ▶ **Sentimientos**
 - ▶ **Acción (técnica)**


CIRCUITO

- 
- ▶ **Anticipar alta satisfacción por los logros**
 - ▶ Antes de la competición
 - ▶ Durante
 - ▶ Después
 - ▶ **Buscar sensaciones del cto.**
 - ▶ Anticipar satisfacción
 - ▶ Anticipar confianza

ANTICIPACIÓN DE SATISFACCIÓN

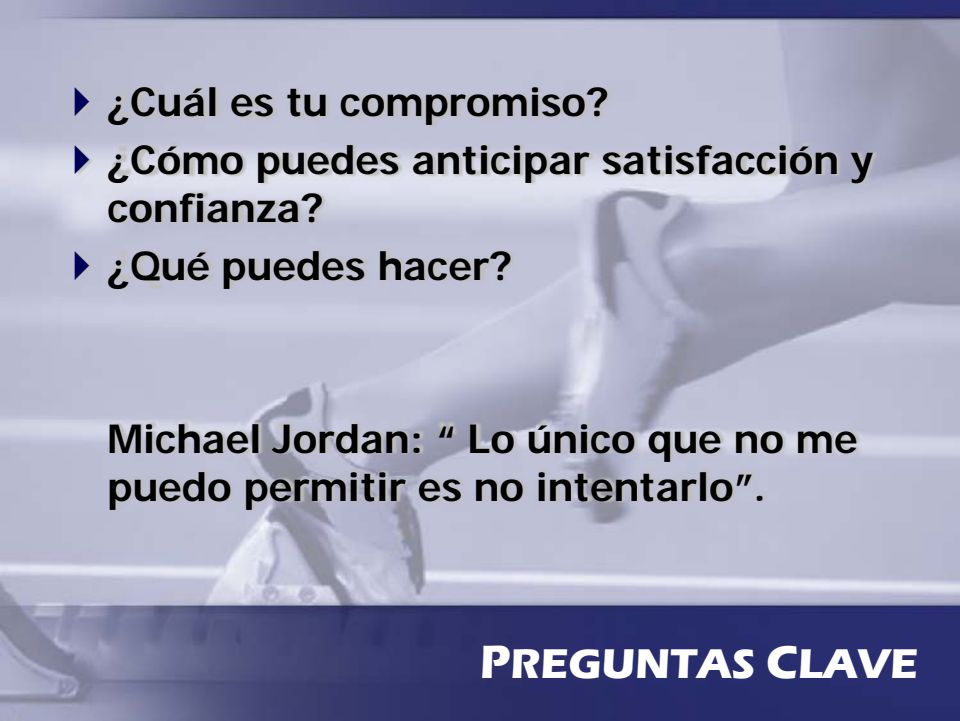
- 
- ▶ La satisfacción que produce el hecho de poder disfrutar, de hacer lo que estás haciendo.
 - ▶ La presión va en relación a la distancia que tienes con respecto al objetivo y a lo que significa para ti.
 - ▶ El compromiso del deportista en el alto rendimiento es intentar hacer las cosas lo mejor posible, disfrutando de lo que está haciendo.
 - ▶ Lo que proporciona satisfacción es responder eficientemente a aquello que depende de ti.

LA SATISFACCIÓN

- 
- ▶ **Pensamientos**
 - ▶ Estable
 - ▶ **Sentimientos, emociones**
 - ▶ Hostilidad, mal genio.
 - ▶ Inestabilidad
 - ▶ Frustración
 - ▶ Insatisfacción
 - ▶ **Acción**
 - ▶ No existen dos ejecuciones iguales.
 - ▶ Inestable
 - ▶ **Lo único que puede ser estable son los pensamientos.**

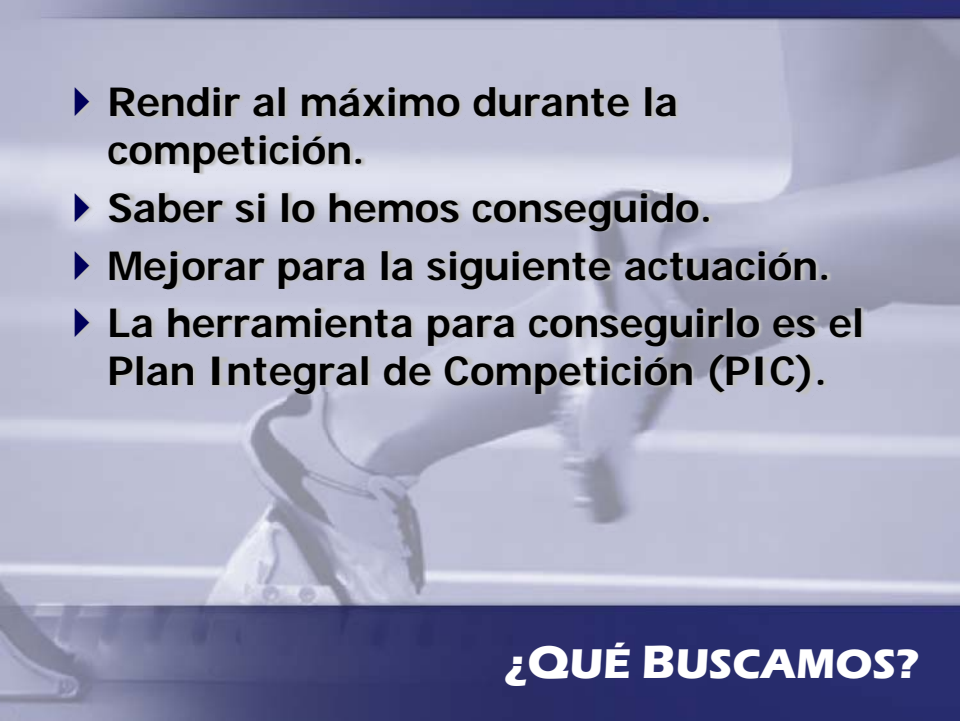
EJEMPLO DEPORTISTA

- ▶ **Buena presión (autógena)**
 - ▶ Va en relación inversa a la distancia que existe con el objetivo.
 - ▶ Cuanto más te acercas al objetivo más presión, y también más probabilidades de conseguirlo.
 - ▶ Entonces: "¡aúpa la presión!".
- ▶ **Reforzar la idea de que en competición sólo existen beneficios.**
 - ▶ ¡¡O ganas o te quedas como estás!!
- ▶ **Recordar los logros pasados ayudan a conseguir tus propósitos inmediatos.**
- ▶ **Diferenciar entre responsabilidad y culpabilidad**
 - ▶ Tú haces lo que está en tu mano para que los acontecimientos se den y a pesar de ello las cosas ocurren de forma adversa.
 - ▶ La culpabilidad está relacionada con la intencionalidad.

- 
- ▶ **¿Cuál es tu compromiso?**
 - ▶ **¿Cómo puedes anticipar satisfacción y confianza?**
 - ▶ **¿Qué puedes hacer?**

Michael Jordan: “ Lo único que no me puedo permitir es no intentarlo”.

PREGUNTAS CLAVE


- 
- ▶ **Rendir al máximo durante la competición.**
 - ▶ **Saber si lo hemos conseguido.**
 - ▶ **Mejorar para la siguiente actuación.**
 - ▶ **La herramienta para conseguirlo es el Plan Integral de Competición (PIC).**

¿QUÉ BUSCAMOS?

- ▶ **La auto activación emocional**
- ▶ **La auto confianza**



LAS CAPACIDADES

- 
- ▶ **Pre-competición**
 - ▶ **Competición**
 - ▶ **Rendimiento**

LOS MOMENTOS



Auto activación emocional

+

Auto confianza


+

Competición

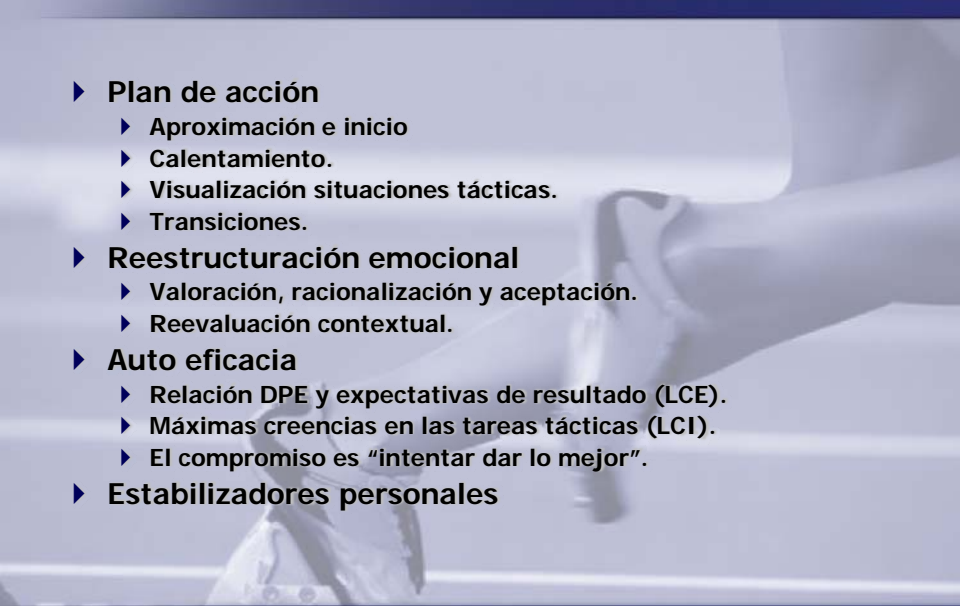
=

Rendimiento Máximo

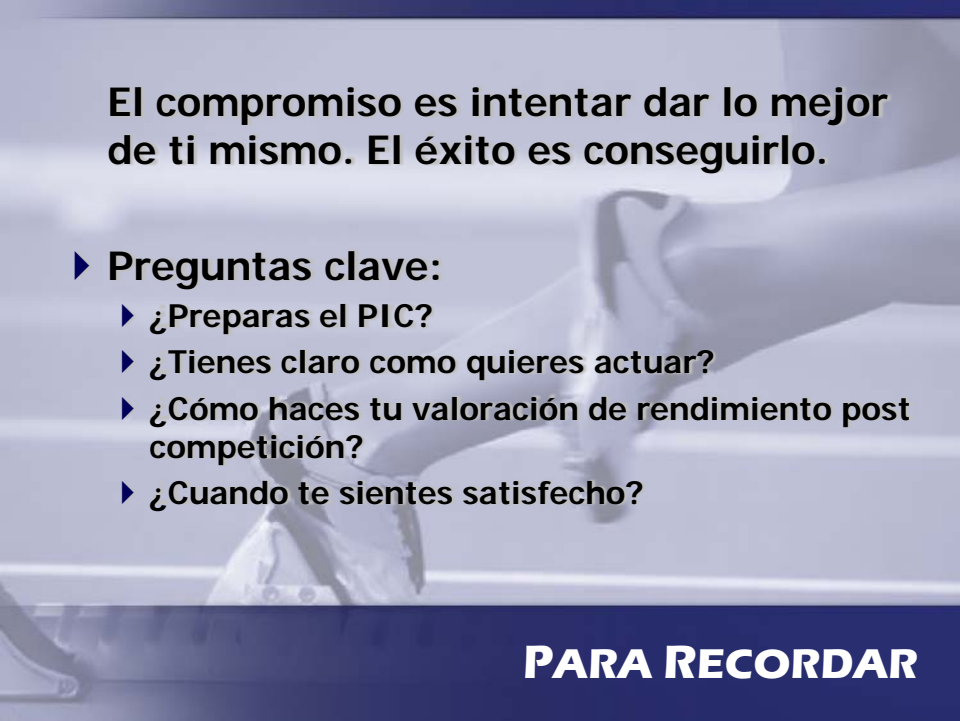
LAS MEDIACIONES

- 
- ▶ Efecto protector sobre la respuesta emocional negativa.
 - ▶ Fortalece la auto confianza.

**EL PLAN INTEGRAL DE
COMPETICIÓN (PIC)**

- 
- ▶ **Plan de acción**
 - ▶ Aproximación e inicio
 - ▶ Calentamiento.
 - ▶ Visualización situaciones tácticas.
 - ▶ Transiciones.
 - ▶ **Reestructuración emocional**
 - ▶ Valoración, racionalización y aceptación.
 - ▶ Reevaluación contextual.
 - ▶ **Auto eficacia**
 - ▶ Relación DPE y expectativas de resultado (LCE).
 - ▶ Máximas creencias en las tareas tácticas (LCI).
 - ▶ El compromiso es “intentar dar lo mejor”.
 - ▶ **Estabilizadores personales**

ELEMENTOS DEL PIC



El compromiso es intentar dar lo mejor de ti mismo. El éxito es conseguirlo.

► Preguntas clave:

- ¿Preparas el PIC?**
- ¿Tienes claro como quieres actuar?**
- ¿Cómo haces tu valoración de rendimiento post competición?**
- ¿Cuando te sientes satisfecho?**

PARA RECORDAR