

# TEMA 8 TOLERANCIA PSICOLÓGICA

Copyright © J. Arruza

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

### **EL RENDIMIENTO DEPORTIVO (1)**

- 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.

### EL RENDIMIENTO DEPORTIVO (2)

- 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

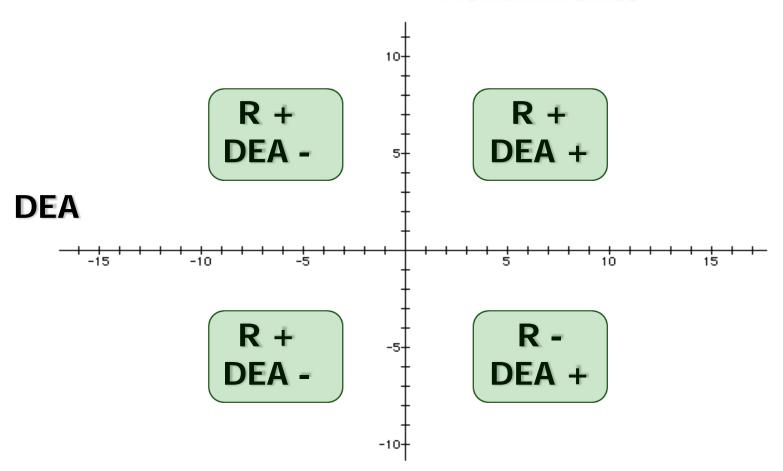
- Dificultad percibida.
- Grado de confianza.
- Nivel de importancia.
- Rango esfuerzo percibido.

#### Del Comportamiento

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

# **TOLERANCIA PSICOLÓGICA (2)**





# 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.)

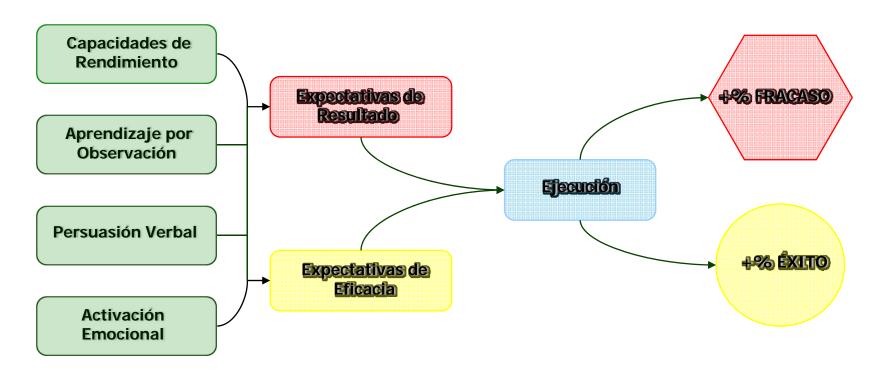


## PLAN DE ACCIÓN



# REEVALUACIÓN SITUACIONAL

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



#### **AUTO EFICACIA**

- Valores y creencias.
- Experiencias gratificantes.

#### **ESTABILIZADORES PERSONALES**