

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 rendimiento deportivo.
- Pautas para la toma de decisiones relacionadas con su rol.



- Perfil de Rendimiento Básico.
- Expectativas de Logro.
- Sistema de Autorregulación.
- Tolerancia Psicológica.
- Perfil de Estado de Forma Entrenamiento.
- Perfil de Rendimiento en Competición.
- Diagrama de Afrontamiento en Competición.
- Valoración del Rendimiento.
- Grado de Satisfacción Temporada.

## VALORACIÓN Y DIAGNÓSTICO (1)

#### Valoración básica

- Perfil de Rendimiento Básico.
  - ▶ Estado de Ánimo: 5 dimensiones.
  - Ansiedad: 2 dimensiones.
  - Auto confianza.
- Expectativas de temporada.
  - ▶ 4 Objetivos.
  - Dificultad Percibida.
  - Grado de Confianza.
- Sistema de Autorregulación.
  - Autocontrol.
  - Visualización.
  - Auto acciones.
  - Orientación Motivacional a la Tarea y al Ego.

## VALORACIÓN Y DIAGNÓSTICO (2)

Perfil de Rendimiento Básico

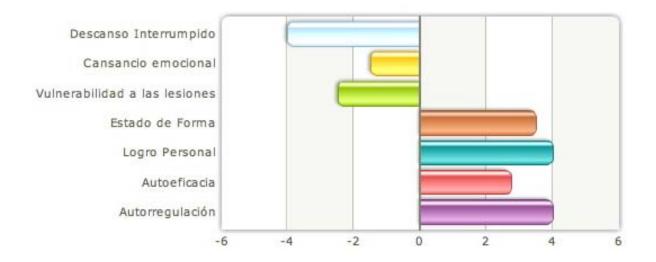


Sistema de Autorregulación



## 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.
  - Estado de Ánimo 5 Dimensiones.
  - Motivación de Logro 3 Dimensiones.
  - Nivel de Auto Eficacia.

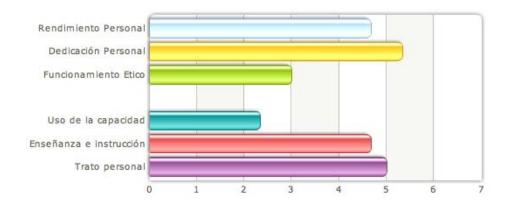


## SEGUIMIENTO DURANTE LA TEMPORADA (1)

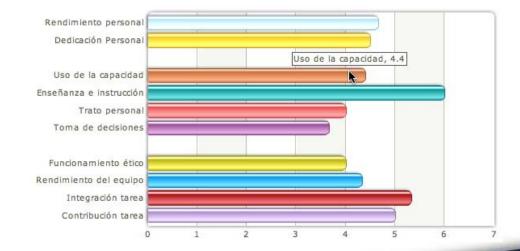
- Valoración temporada
  - Grado de satisfacción de la temporada
    - Aspectos individuales
      - Rendimiento personal.
      - Dedicación Personal.
    - Aspectos grupales
      - ► Rendimiento del Equipo.
      - Contribución del Grupo Tarea.
      - ▶ Funcionamiento Ético.
    - Aspectos del entrenador
      - Uso de la Capacidad.
      - Enseñanza e Instrucción.
      - Toma de Decisiones.
      - Trato Personal.

## SEGUIMIENTO DURANTE LA TEMPORADA (2)

#### Individual



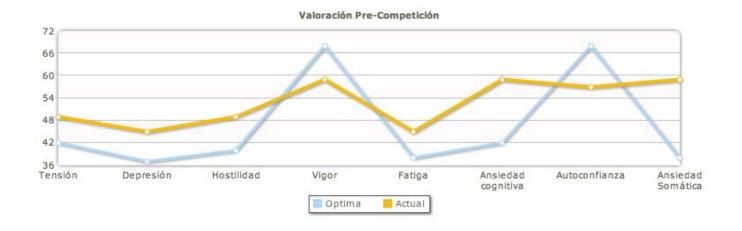
#### Colectivo



# SEGUIMIENTO DURANTE LA TEMPORADA (3)

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

## APOYO EN COMPETICIÓN (1)

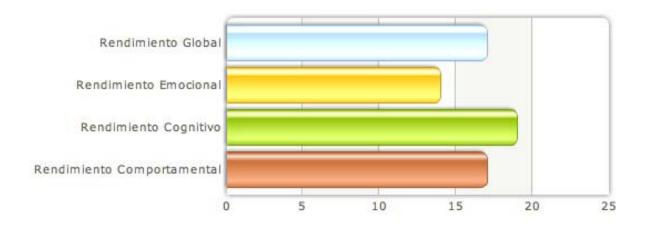


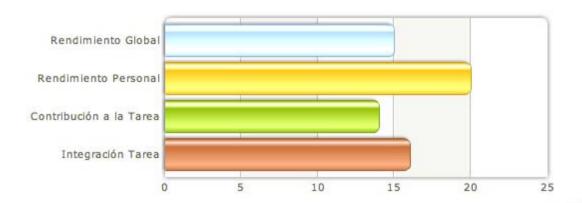


# APOYO EN COMPETICIÓN (2)

- Valoración post-competición.
  - Valoración del rendimiento Percibido.
    - Rendimiento Global.
    - Rendimiento Emocional.
    - Rendimiento Cognitivo.
    - Rendimiento Comportamental.
  - Valoración del rendimiento Percibido.
    - Rendimiento Global.
    - Contribución Tarea.
    - Integración Tarea.
    - Rendimiento Personal.

## **APOYO EN COMPETICIÓN (3)**





# APOYO EN COMPETICIÓN (4)

#### Capacidades mentales

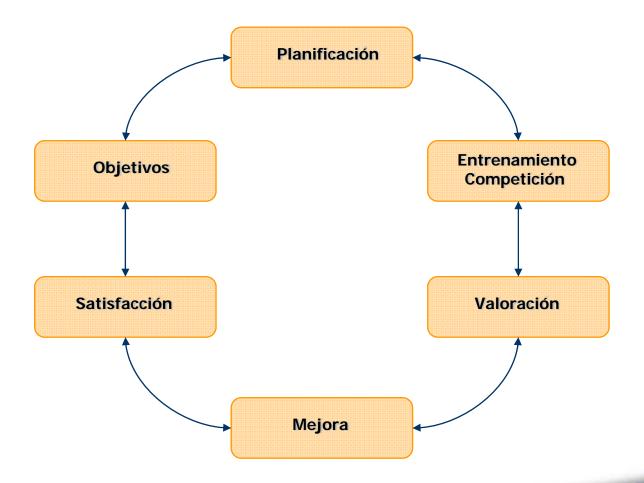
- La motivación de logro.
- La Confianza
- La Concentración.
- La Visualización.
- ▶ La Competición y el Plan Integral de Competición.

#### Capacidades emocionales

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

#### Capacidades sociales

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



### www.teskal.com