

PREPARACIÓN PSICOLÓGICA DEL DEPORTISTA PARA LAS COMPETENCIAS

Dr. Francisco García Ucha.
Instituto de Medicina del Deporte
de Cuba

Preparar
(según el Diccionario
Etimológico) significa alistar,
aprontar, disponer para un
propósito específico o para un
acontecimiento; viene del latín
praeparare "prae" antes, de
antemano y "parare".

Todo lo que nuestra
mente se proponga se
cumple en un 100 %.
Arnold Schwarzenegger.

Las competencias deportivas: Son estimulantes (los resultados son superiores que los obtenidos en entrenamientos), Trascendentes.

Presentan condiciones complejas
Alto Valor Social, Unicas
Por todo ello: Estresantes

Tienen un altos requerimientos
a la personalidad de los
participantes.

Condiciones objetivas situacionales de la actividad deportiva en la competencia.

Las reglas de competencia.

Enfrentamiento con el contrario

Evaluación de los rendimientos mediante el árbitro

Realización del rendimiento bajo presión de tiempo y cantidad limitada de intentos.

La imposibilidad de repetir el rendimiento

Realización del trabajo bajo condiciones externas objetivas con variación muy frecuente de las situaciones.

Realización del rendimiento bajo presencia de los espectadores.

Las Habilidades Psíquicas que se han de derivar de lo anterior son:

1. priorizar e identificar el orden de las tareas más urgentes.
2. focalizar una tarea específica excluyendo todas las otras.
3. pensar clara y rápidamente y actuar correctamente bajo estrés.
4. mantener una imagen global mientras atiende una tarea específica.
5. comunicarse rápido, clara y concisamente.
6. temperamento para trabajar en equipo.
7. rebotar del fracaso y pasar a la próxima tarea.

Preparación Psicológica del Deportista para las Competencias.

Se define como un conjunto de procedimientos que tienen el propósito de:

- Garantizar un estado psicológico optimo para competir.
- Perfeccionar las capacidades psicológicas que son una premisa de rendimiento.

Hay diferentes enfoques para su realizacion:

Garfield.

Loehr.

Suinn.

Lars Eric Unestal

T. Orlick

Acerca de los Enfoques.

Virtudes y Defectos. (H. Valdés).

1. Van de una concepción terapéutica a un modelo educativo.
2. Resultan de estudios específicos en la práctica deportiva.
3. Se brindan a los deportistas sin contar con la ayuda de un experto.

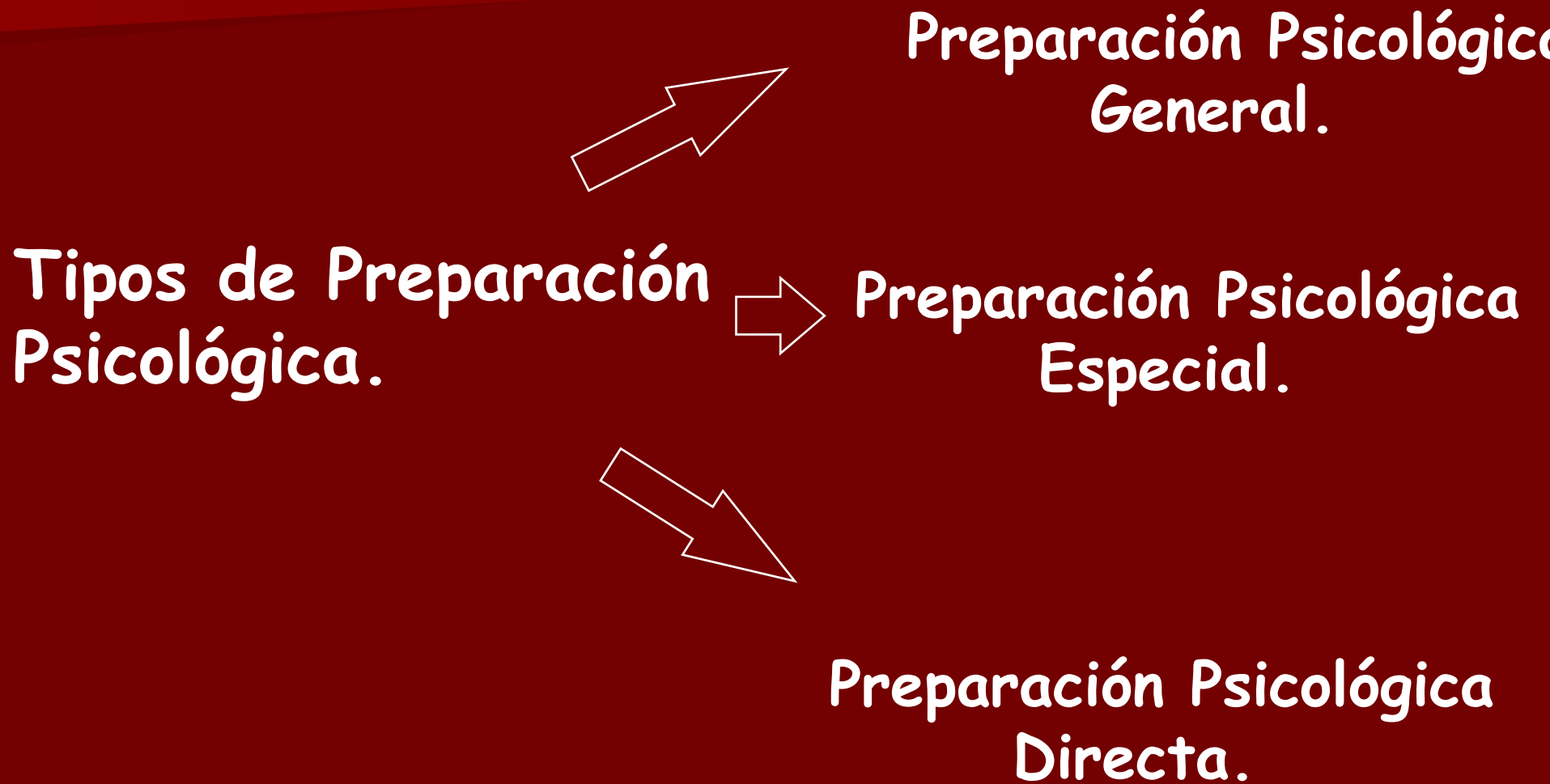
continua...

Acerca de los Esquemas. Virtudes y

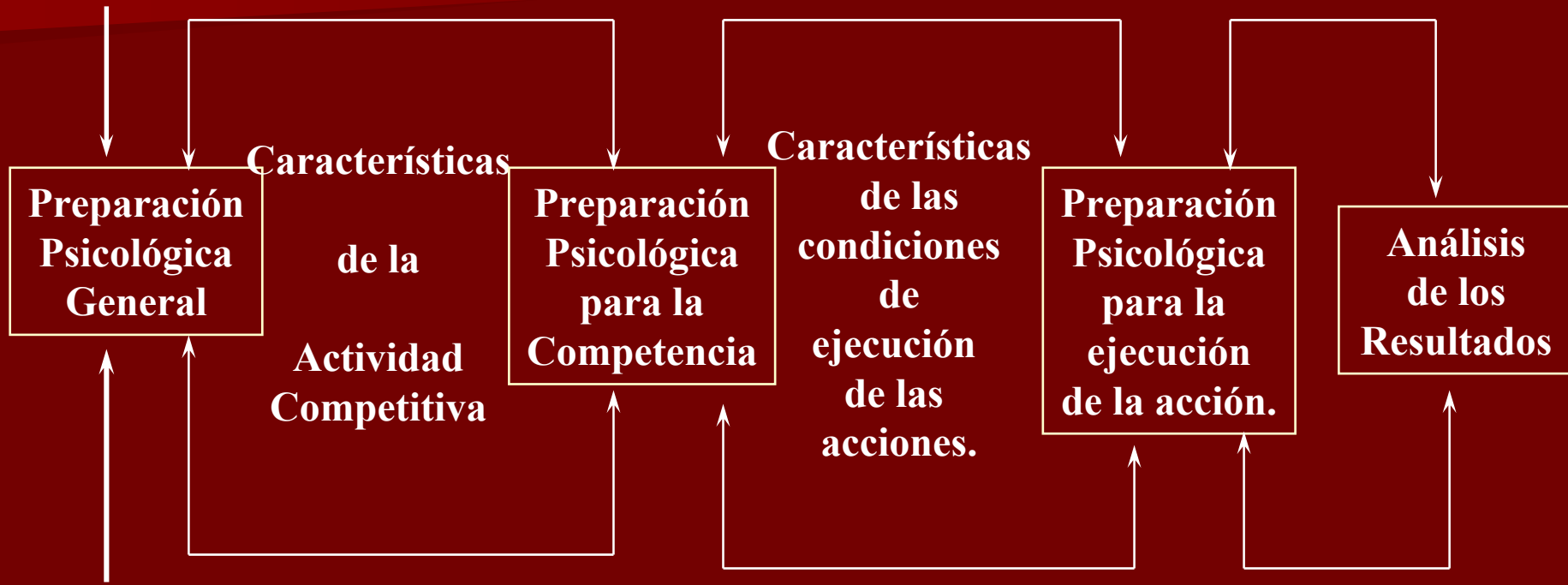
4. El control y autocontrol depende de muchos factores que se interrelacionan en el entrenamiento, lo cual no puede suplirse con "sistemas personales de fortalecimiento mental".

5. Los esquemas muestran discrepancias que son resultado de una expresión de la idiosincrasia de sus

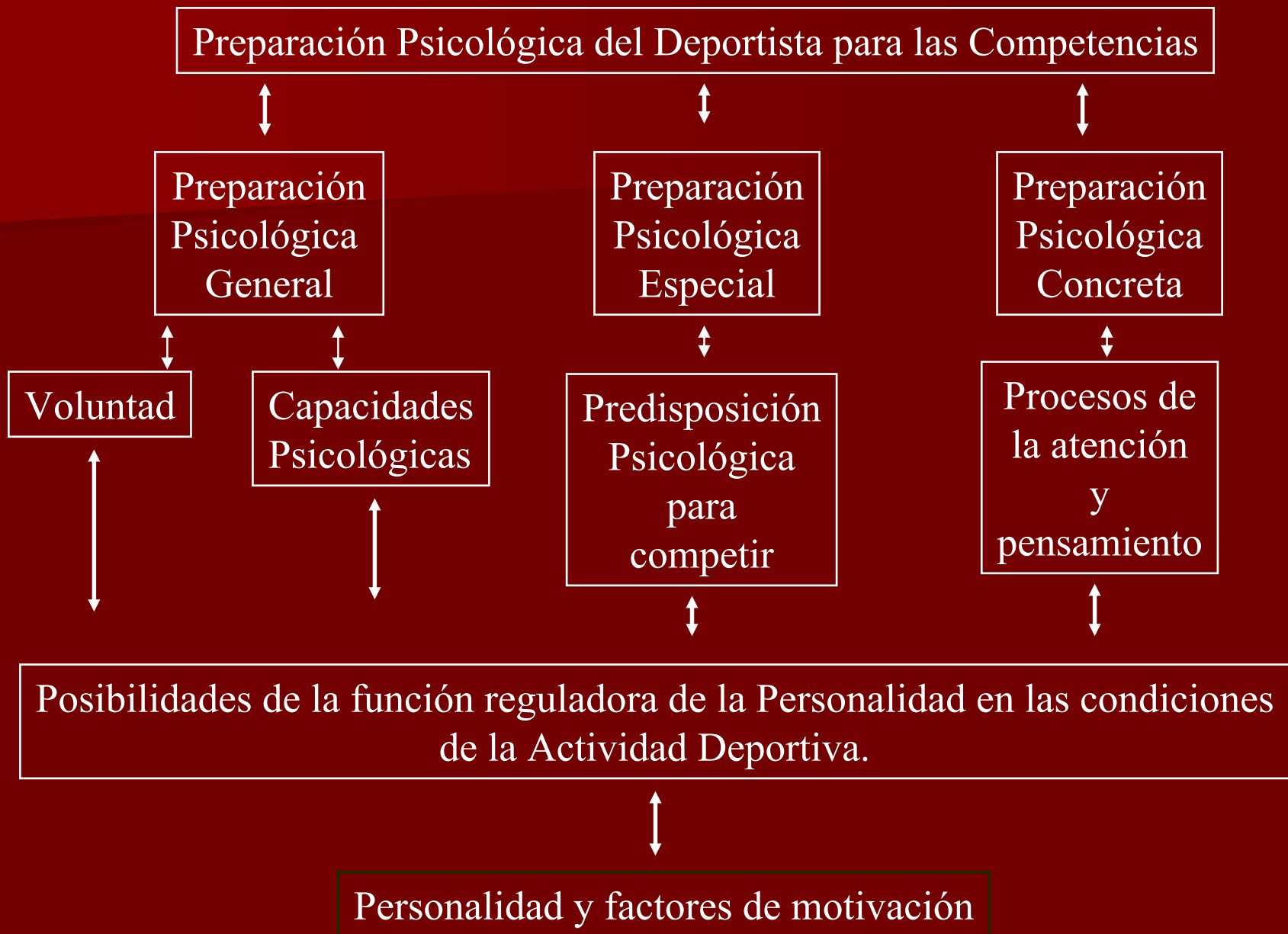
PREPARACIÓN PSICOLÓGICA DEL DEPORTISTA PARA LAS COMPETENCIAS.



**Características
del
Deporte.**



**Características
del
Deportista**



Predisposición psicológica del deportista para las competencias.

- Es un estado psicológico.
- Manifestación compleja de la personalidad.
- Conjunto de procesos psíquicos que operan de manera original.
- Se expresa como vivencia, acciones y conductas y tiene un carácter temporal.
- Pueden tener carácter estable y renovarse por de la actividad.

Síntomas de la Predisposición Psicológica del deportista para las competencias.

Confianza en sus propias fuerzas.
Decisión de luchar hasta el final de la competencia, de forma activa.

Óptimo nivel de excitación emocional.

Control consciente elevado de sus acciones.

Preparación Psicológica para las Competencias Deportivas. A. Z. Puni.

Sistema de Eslabones:

1. Información sobre las condiciones de la competencia.
2. Información sobre el nivel de entrenamiento del deportista y equipo.

Preparación Psicológica para las Competencias Deportivas. A. Z. Puni.

Sistema de Eslabones:

3. Definición de los objetivos de la participación en la competencia.

4. Determinación de los objetivos correspondientes a los motivos sociales importantes de la actuación de la competencia.

Preparación Psicológica para las Competencias Deportivas. A. Z. Puni.

Sistema de Eslabones:

5. Programación probable de la competencia. Su modelado.

6. Programación especial para hacer frente a los obstáculos de diverso grado de dificultad. (imprevistos).

Preparación Psicológica para las Competencias Deportivas. A. Z. Puni.

Sistema de Eslabones:

7. Fijación de los sistemas de autorregulación de los posibles estados internos desfavorables.

8. Elección y aplicación de los métodos de mantenimiento de un buen estado psíquico.

I. Información sobre las condiciones de La Competencia:

- Condiciones materiales de la competencia. (pista, dirección e intensidad del viento).
- Características de comportamiento de los espectadores.
- Comportamiento de los contrarios, entrenadores, organizadores de la competencia y árbitros.
- Los medios.
- Condiciones climatológicas. Cambios de horario.
- Dieta.

ORGANIZATIVAS:

- DIA, HORA Y LUGAR.
- HORARIO DE TODAS LAS ACTIVIDADES.
- FORMA DE COMPETIR.
- HOSPEDAJE.
- ALIMENTACIÓN.
- TRANSPORTE.

Características de los Contrarios. Nivel de Entrenamiento, Posibilidades Y Perspectivas de Cambio Antes De La Competencia.

- Desarrollo de las cualidades físicas.
- Virtudes y defectos e insuficiencias de las cualidades técnicas y tácticas.
- Grado de control emocional.
- Reacción ante las acciones malogradas, fallos o errores.
- Características de personalidad. Referidas a motivación, valores morales y voluntad.

2. Información sobre el nivel de entrenamiento del deportista y equipo.

DEPORTISTA

POSIBILIDADES REALES.

ESTADO FÍSICO.

DESARROLLO TÉCNICO Y TÁCTICO.

CUALIDADES PSICOLÓGICAS.

CUALIDADES VOLITIVAS.

POSIBLES CAMBIOS DE LA FORMA

DEPORTIVA

3. Determinación Correcta Y Definición de los Objetivos para la Competencia. Ver:

- La disposición para la preparación deportiva y en ella el entrenamiento.
- La intensidad de los motivos vinculados al logro en la competencia.
- La autovaloración de su potencial de rendimiento.
- El grado de aspiración en la competencia.
- Las expectativas del logro.
- Las posibles vivencias de éxito o fracaso si se cumple o no el resultado.
- Las consecuencias de dichas vivencias en el nivel de aspiración ulterior

4. Determinación y actualización de los objetivos correspondientes a los motivos sociales importantes de actuación en las competencias.

- Los motivos para competir son muy variados.
- La dinámica de la esfera de Motivación del Deportista abarca muchas categorías para su explicación.
- Aquí se revela la importancia de los motivos sociales como regulación orientadora y como elemento formador de la personalidad del deportista.
- Importancia de la comprensión de los motivos sociales para la competencia

5. Programación probable de la Actividad Competitiva.

PROGRAMACIÓN PROBABLE:
DE ACTIVIDADES GENERALES.
DEL PLAN TÁCTICO-ESTRATÉGICO.
CON LA UTILIZACIÓN DE;
-CLASES TEÓRICAS.
-ANÁLISIS CON VIDEOS.
-ENTRENAMIENTOS ESPECIALES.

Empleo de la modelación:

- Tres tipos de modelos.
 1. Sobresimulación.
 2. Modelaje humano.
 3. Juego de roles.

6. Preparación especial para hacerle frente a los obstáculos de diverso grado de dificultad. (Imprevistos).

- Surgen del exterior (espectadores). También del curso de la competencia. Su efecto está en hacer más difícil el procesamiento de la información.**
- La previsión de los acontecimientos. Sentido de anticipación.**
- La actitud de “Preparado para Todo”.**
- La relación entre esfuerzo y el éxito o el fracaso.**

CLASIFICACIÓN DE LOS OBSTÁCULOS QUE SURGEN INESPERADAMENTE EN LAS COMPETENCIAS

- Condiciones Inhabituales de la Competencia.
- Resultados del sorteo.
- Actividad y peculiaridad del contrario.
- Acciones de otras personas.
- Alteración del régimen de la competencia.
- Exitos o revés
- Traumas.
- Errores al valorar al contrario.

**7.. Fijación de los sistemas de autorregulación de los estados internos.
Esquema de actuación**



8. Elección y aplicación de los métodos de mantenimiento de un buen estado psicológico hasta la competencia y su recuperación en el curso de la misma.

- El estado psicológico óptimo del deportista depende de la intensidad y volumen de la motivación, su estabilidad y el adecuado grado de su aspiración. (Significado de la Competencia). Su actitud ante los éxitos y fracasos. La disposición general a rendir y grado de responsabilidad. La capacidad de autorregulación ante las fuertes tensiones relacionadas con la competencia. continua...

8. Elección y aplicación de los métodos de mantenimiento de un buen estado psicológico hasta la competencia y su recuperación en el curso de la misma.

- El nivel de entrenamiento.
- El régimen de vida durante: " la concentración" en la competencia.
- La estabilidad emocional.

Posibles Causas de Fracaso en las Competencias.

- Características de la personalidad y del carácter negativo.
- Autovaloración y nivel de aspiración inadecuados.
- Características de la motivación hacia el deporte.
- Insuficiencia de la información necesaria.
- Ausencia de la forma deportiva.
- Situaciones extremas de la competencia..
- Emociones negativas.

CAUSAS DE FRACASO DERIVADAS DE LA ACCIÓN DEL PSICÓLOGOS Y EL ENTRENADOR.

- No correcto diagnóstico de la personalidad del deportista.
- No correcto control de las respuestas de las cargas del entrenamiento.
- No definición de la "Forma deportiva".
- Información no veraz o insuficiente acerca de la competencia.
- Establecimiento de objetivos inalcanzables por el deportista o equipo. continua...

CAUSAS DE FRACASO DERIVADAS DE LA ACCIÓN DEL PSICÓLOGOS Y EL ENTRENADOR.

- Conflictos como consecuencia de un no correcto encuadre de la tarea.
- Creación de expectativas erróneas o falsas en la mente del deportista.
- Respuesta inadaptada del entrenador o el psicólogo a las acciones de los contrarios.