

PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

Lic. Sabino Sánchez Hernández

CONCEPTO DE PSICÓLOGÍA DEPORTIVA

➤ Definición:

La psicología deportiva se puede definir como el estudio científico de la conducta deportiva, en la cual se intentan aplicar los principios y descubrimientos de la psicología para la potencialización de rendimiento deportivo.

CONCEPTO DE PSICÓLOGÍA DEPORTIVA

- Esta ciencia aplicada busca **conocer y optimizar** las condiciones internas del deportista para lograr la **expresión del potencial físico, técnico y táctico** adquirido en el proceso de preparación.



CONCEPTO DE PSICÓLOGÍA DEPORTIVA

- Por otra parte, intenta pasar de la **expectativa de éxito** (victoria deportiva) a la **expectativa de eficacia** (movimientos técnicos ocupen su atención y sentimientos).



FUNCIÓN DEL PSICÓLOGO DEPORTIVO

ÁREAS

- ✓ Pedagogo
- ✓ Clínico deportivo
- ✓ Investigador

PERFIL DEL ENTRENADOR

Cualidades en la personalidad del entrenador:

- Conocimiento del deporte.(Técnico- práctico).
- Madurez y autocontrol.
- Ser autocrítico.
- Liderazgo y organización.
- Buen observador.
- Disposición al diálogo.
- Tolerancia.
- Excelente MOTIVADOR. (Clip)

PERFIL DEL ENTRENADOR

Estilos de dirección:

- Autoritario
- Democrático
- Permisivo

PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

- ESFERAS DEL ENTRENAMIENTO

- Esfera Teórica



ESFERAS DEL ENTRENAMIENTO

ESFERA FÍSICA:

- Fuerza.
- Resistencia.
- Velocidad.
- Movilidad (Flexibilidad y elasticidad).



ESFERAS DEL ENTRENAMIENTO

- ESFERA TÉCNICA



ESFERAS DEL ENTRENAMIENTO

- ESFERA TÁCTICA



ESFERAS DEL ENTRENAMIENTO

- ESFERA PSICOLÓGICA



HABILIDADES PSICODEPORTIVAS

BÁSICAS:

- Control de estrés
- Fijación de metas
 - Visualización.

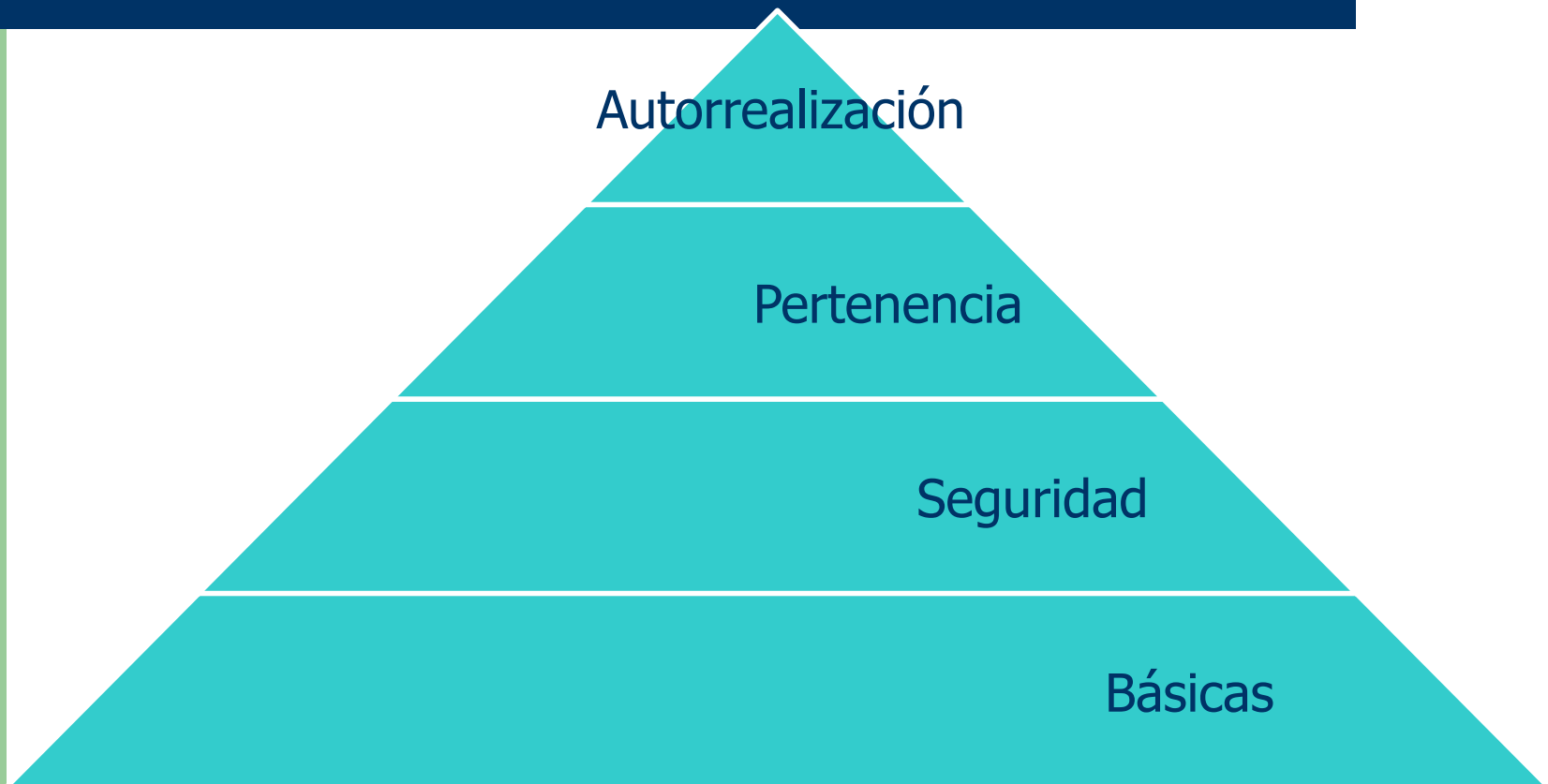
LA MOTIVACIÓN

Definición:

La motivación es el “por qué” de la intensidad y dirección de determinado comportamiento.

PIRÁMIDE DE NECESIDADES.

A. MASLOW



LA MOTIVACIÓN

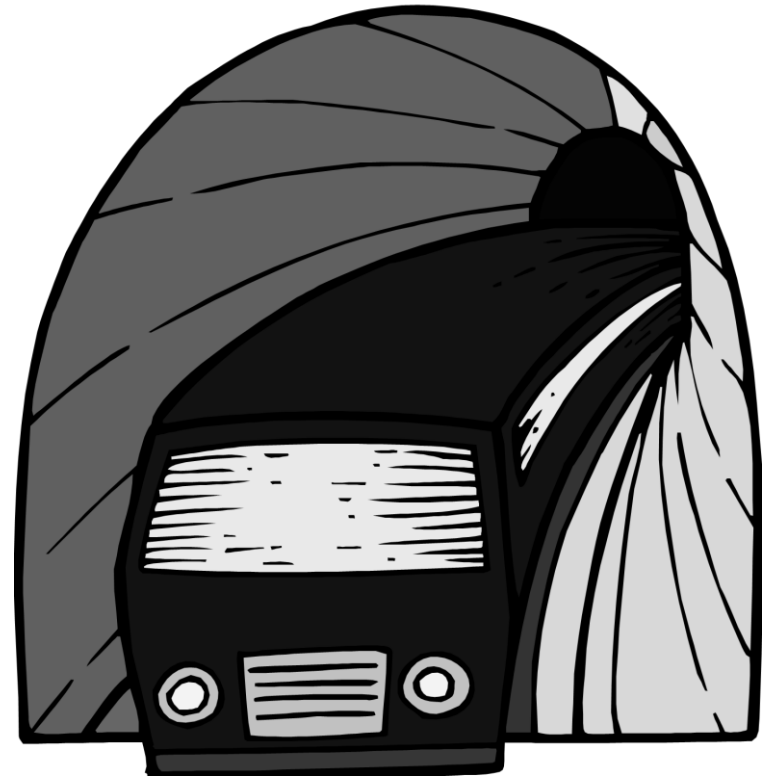
Lista de motivos para la práctica del deporte según Alderman:

- ✓ Afiliación (pertenencia a un grupo)
- ✓ Poder para influir
- ✓ Autonomía
- ✓ Activación
- ✓ Excelencia
- ✓ Éxito
- ✓ Intimidación

DINÁMICA

Despiertas en un tren en movimiento:

- ¿Que pensarías?
- ¿Qué es una meta?
- Describe tus metas



Autoconfianza:

La autoconfianza es el convencimiento íntimo de que uno es capaz de realizar con éxito una determinada tarea o misión, o bien elegir la mejor alternativa cuando se presenta un problema, es decir tomar la mejor decisión





Autoestima:

- Conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia uno mismo.
- Es decir, **es la percepción evaluativa de sí mismo.**

PERFIL DE UN CAMPEÓN

- Determinación para triunfar.
- Motivación y fuerza mental.
 - Concentración.
 - Confianza en si mismo.
 - Control emocional.
 - Liderazgo.
- Ausencia de temor al fracaso.

GRACIAS

