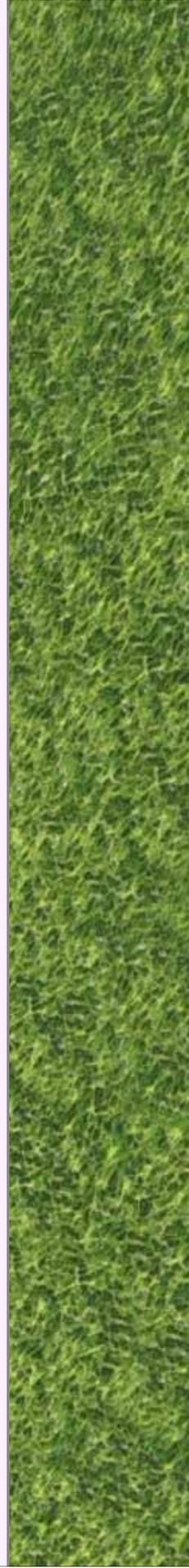




# **Entrenamiento Psicológico y Gestión del Potencial Humano en los Equipos Deportivos**

**Kepa Díez**





# Entrenamiento Psicológico

¿Cuándo?



# Variables (Habilidades) Psicológicas (1)

## **Auto-Concepto**

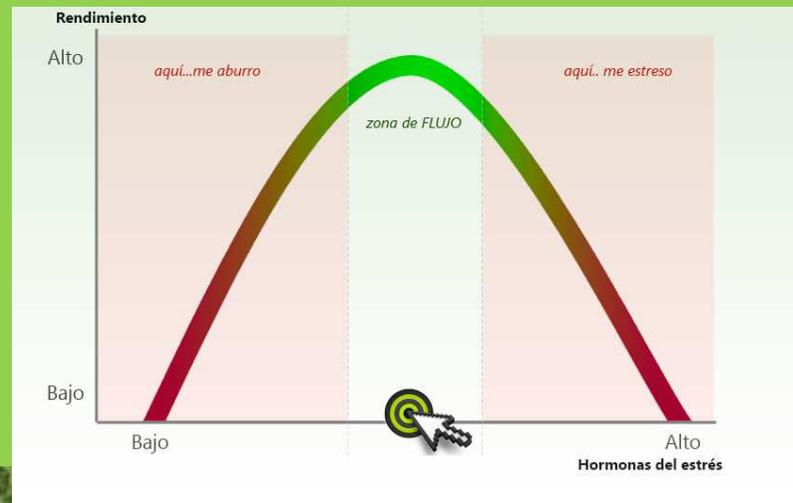
- **Imagen estable que tenemos de nosotros mismos, tanto a nivel individual como grupal**
- **Percepción estable de mis potencialidades**
- **Auto-eficacia y Auto-confianza**



# Variables (Habilidades) Psicológicas (2)

## Activación

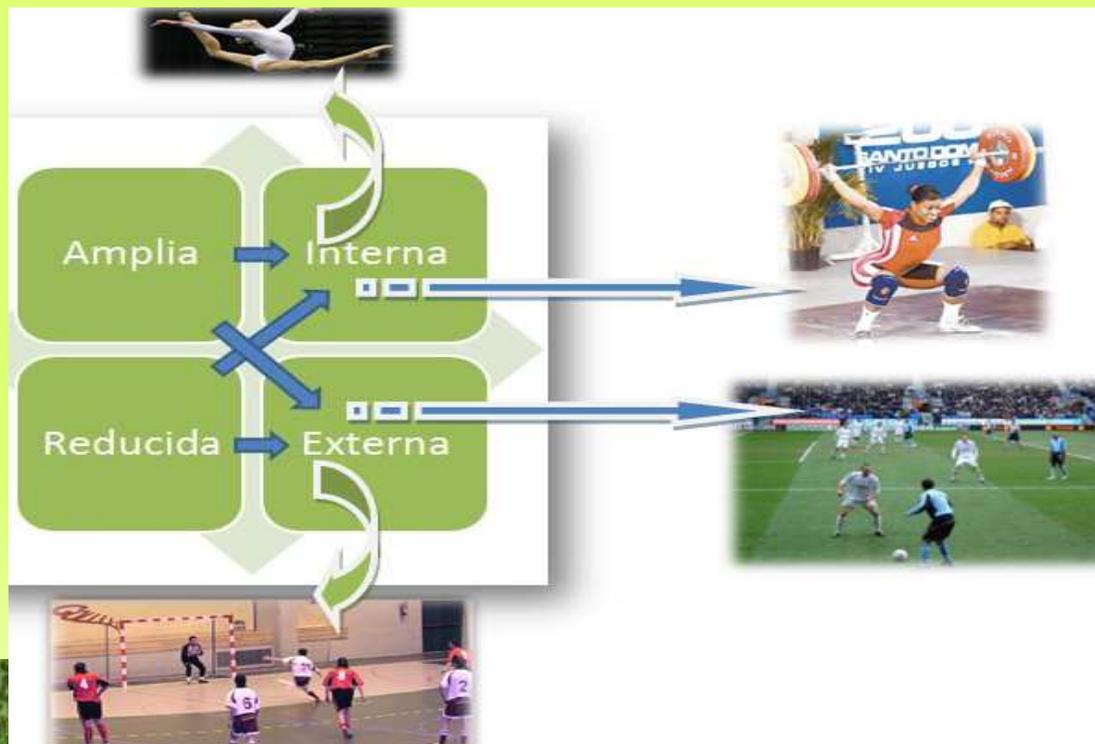
- Respuesta general de nuestro organismo, tanto a nivel fisiológico como mental, ante una situación determinada
- El punto óptimo de activación es diferente en cada jugador; por lo que es importante el conocer el nuestro



# Variables (Habilidades) Psicológicas (3)

## Atención y Concentración

- Estímulo(s) en el/los que nos fijamos en un determinado momento del entrenamiento o el partido



# Variables (Habilidades) Psicológicas (4)

## Control de las Emociones

- **Todas las emociones son válidas y necesarias**
- **Trabajaremos siempre en torno a ellas por ser el camino más efectivo para tener la influencia que deseamos en nuestros/as jugadores/as**



# Variables (Habilidades) Psicológicas (5)

## Motivación

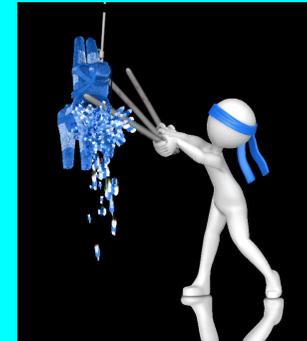
- **Proceso que inicia, guía y mantiene las conductas orientadas a lograr un objetivo o a satisfacer una necesidad**



# Variables (Habilidades) Psicológicas (6)

## Control de los Pensamientos

- **En ocasiones nos invaden pensamientos negativos o que perturban de alguna manera nuestro desempeño**
- **No se trata de que no seamos críticos con nosotros mismos o nuestros compañeros, sino de focalizar esos juicios en las acciones, no en las personas**



# Variables (Habilidades) Psicológicas (7)

## Comunicación

- **Tan importante como la capacidad de comunicar es la capacidad de escuchar**
- **La comunicación es un proceso en el que se adquieren vicios, por lo que es necesario prestar atención al proceso comunicativo para reconducir estos “errores”**



# Variables (Habilidades) Psicológicas (8)

## Cohesión

- Es una variable compleja en la que influyen; la motivación, el estrés, la auto-confianza, la comunicación interpersonal, etc.



# Variables (Habilidades) Psicológicas (9)

## Liderazgo

- **Liderar Vs. Dirigir**
- **Tipos de Liderazgo**
  - **Autoritario**
  - **Democrático**
  - **Persuasivo**
  - **Permisivo**
- **Rasgos que debe tener un Líder**



# Técnicas de Entrenamiento Psicológico (1)

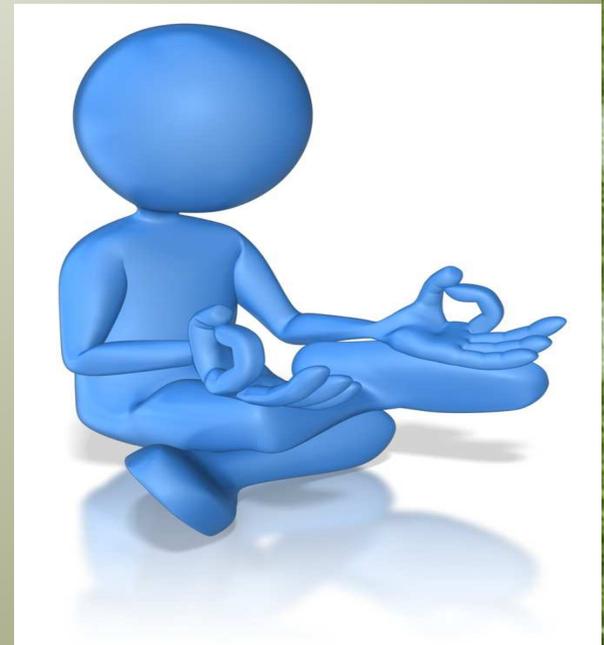
## Establecimiento de Objetivos



# Técnicas de Entrenamiento Psicológico (2)

## Relajación

- **Relajación Progresiva de Jacobson**
- **Relajación Autógena de Schultz**
- **Control de la Respiración**



# **Técnicas de Entrenamiento Psicológico (3)**

## **Técnicas de Control de Pensamiento**

- **Detectar los pensamientos que puedan ser contraproducentes (sobre todo en situaciones de nivel estrés elevado)**
- **Interceptarlos mediante voces aprendidas, tipo; “Stop”, “Partido” o “Juego”**
- **Importante valorar positivamente cada acción en la que se logre detener el pensamiento negativo, pese a que el resultado de la acción no haya sido el adecuado**

# Técnicas de Entrenamiento Psicológico (4)

## Visualización

- **Consiste en reproducir, bien en estático, bien en entrenamientos activos, situaciones de partido que puedan resultar cruciales (Adversas o Favorables)**
- **Aporta la ventaja de que, cuando se da la situación realmente, la toma de decisiones y la adaptación son mucho más efectivas**



# Técnicas de Entrenamiento Psicológico (5)

## Mejora de la Comunicación

- 1.-Presencia
- 2.-Preguntar
- 3.-Positivizar
- 4.-Potenciar
- 5.-Empatizar
- 6.-Procesar
- 7.-Pactar

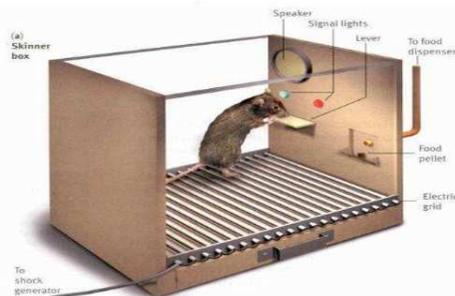


# Técnicas de Entrenamiento Psicológico (6)

## Análisis y Modificación de Conducta

		CONSECUENCIA	
		Estímulo Reforzador o <u>Apetitivo</u> (Er)	Estímulo <u>Aversivo</u> (Es)
CONTINGENCIA <i>(Tipo de relación que hay entre la conducta y su consecuencia)</i>	Positiva	<b>Reforzamiento positivo</b> Efecto : Aumento de conducta	<b>Castigo positivo</b> Efecto : Disminución de conducta
	Negativa	<b>Castigo Negativo</b> Efecto : Disminución de conducta	<b>Reforzamiento negativo</b> <b>Evitación / Escape</b> Efecto : Aumento de conducta

Caja de Skinner



**“No todos mis jugadores tienen que caerme bien, pero sí tengo que quererlos a todos”  
Vince Lombardi**

# **Técnicas de Entrenamiento Psicológico (7)**

## **Gestión del Éxito**

- **Contrabalancear el resultado**
- **Predisponer a la derrota (evitar el abismo)**
- **Enfatizar el Proceso de Mejora**

# **Técnicas de Entrenamiento Psicológico (8)**

## **Control del Estrés**

- **Ajustar a la contingencia concreta (Antes, Durante y Después de partidos y entrenamientos)**
- **Ajuste Emocional**
- **Ansiedad Pre-Competitiva**

# **Técnicas de Entrenamiento Psicológico (9)**

## **Control del Foco Atencional**

- **Proporcionar-Entrenar variedad de focos atencionales**
- **Herramientas de Autor-registro**
- **Ponderar la sensación del/la Jugador/a**

# Pautas para la Gestión del Grupo (1)

## Convertir la Obligación en...



# Pautas para la Gestión del Grupo (2)



- La norma como instrumento

# Pautas para la Gestión del Grupo (3)



# Pautas para la Gestión del Grupo (4)



**“La derrota es innovadora,  
la victoria es conservadora”**

**Bernard Werber**

**- “Un hombre inteligente se  
recupera pronto de una  
derrota. Un hombre  
mediocre nunca se recupera  
de una victoria”**

**Hermenegildo Sabat**



**ESKERRIK ASKO!!!!**