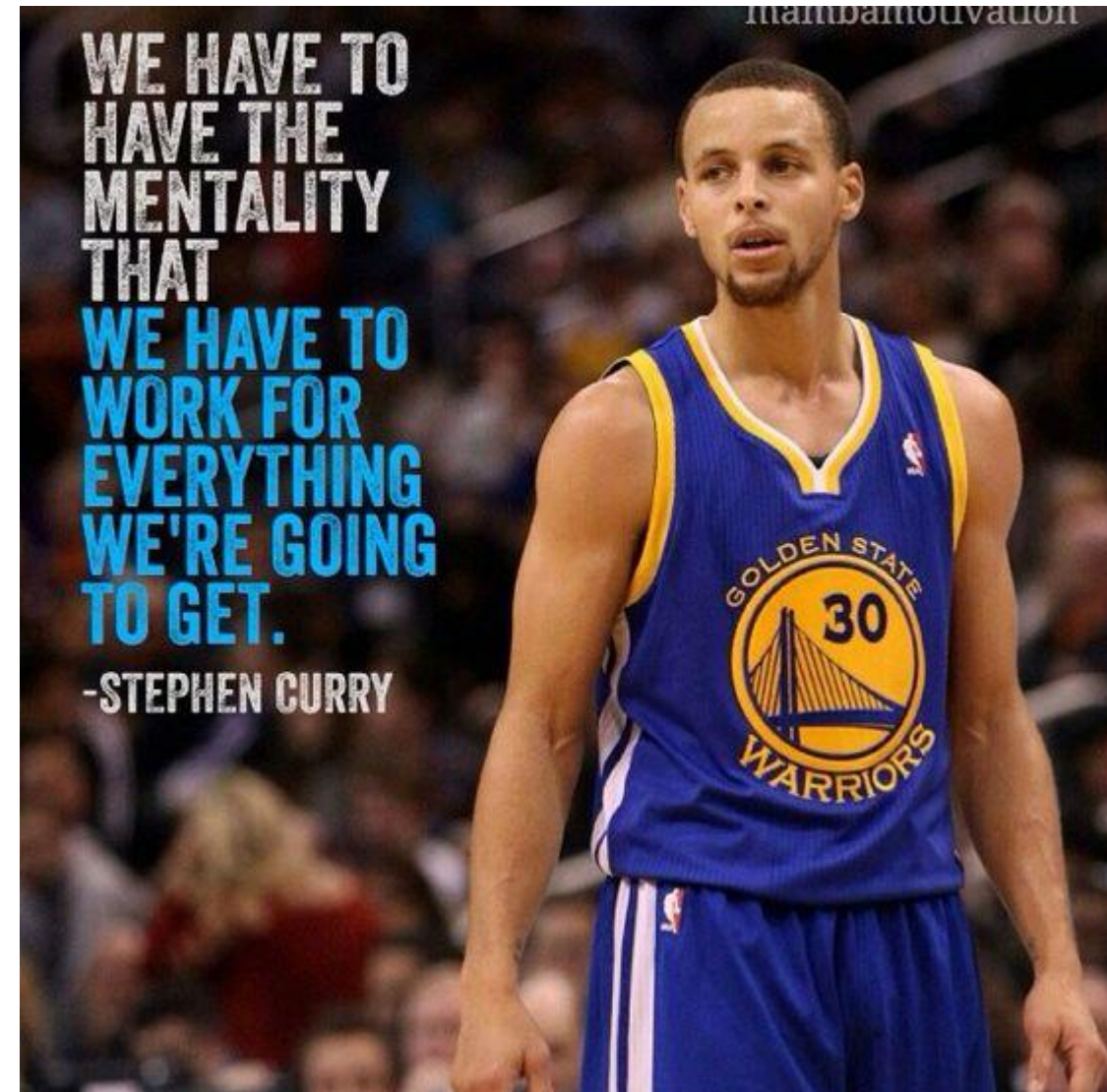


Entrenando la Mente del Atleta

Fernando J. Aybar Soltero, EdD

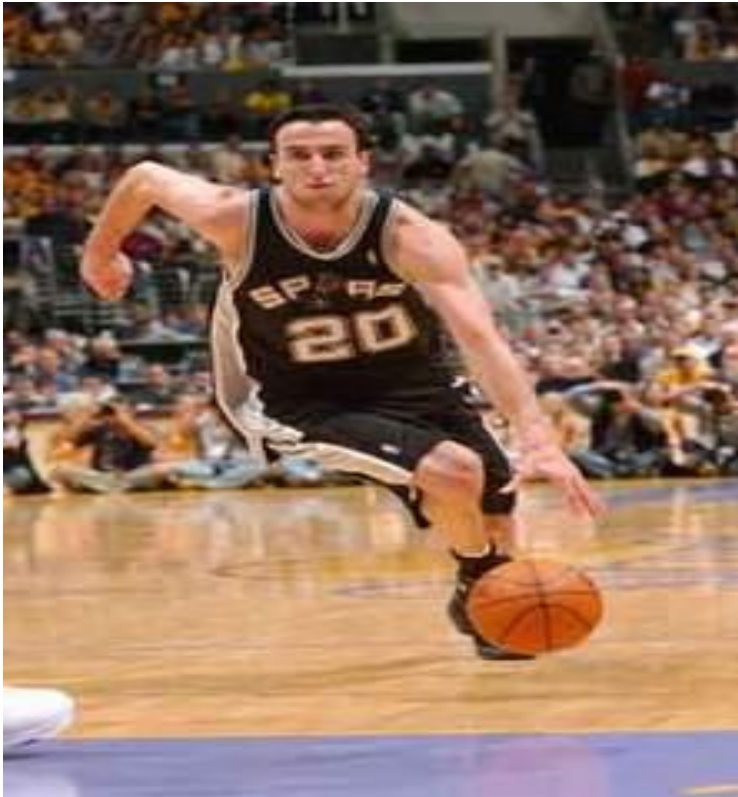


El **entrenamiento mental** en el deporte, es por definición, la *práctica habitual y sistematizada de determinadas habilidades psicológicas con el objetivo de mejorar el rendimiento deportivo y desarrollo personal de los/as atletas .*



Elementos básicos para lograr un estado mental óptimo en nuestros atletas

- **Auto-confianza**



- **Percepción de control**

- Ante los éxitos y fracasos
- Ante el esfuerzo que pongo hacia metas de proceso y de resultado



Auto-confianza es un estado interno que implica un **conocimiento real**

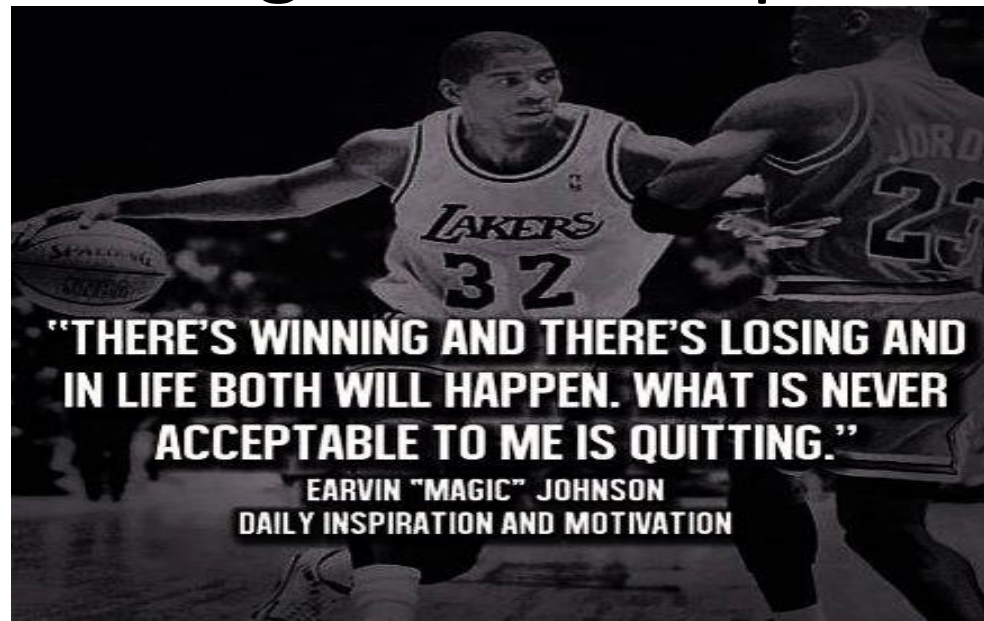
- ❖ de las dificultades a superar,
- ❖ de los recursos propios para poder hacerlo,
- ❖ de las auténticas posibilidades de éxito,
- ❖ de las mejores opciones disponibles para conseguirlo.

LA AUTOCONFIANZA ANTE EL ÉXITO Y EL FRACASO

- La experiencia deportiva , **bien manejada** por el entrenador, puede ayudar al deportista a desarrollar su autoconfianza y ser mas fuertes mentalmente.
- **La clave es ayudar al deportista a desarrollar un estilo de funcionamiento objetivo mediante *el éxito y el fracaso controlado*. Ambos procesos necesitan que los deportistas conozcan claramente los **objetivos pre-establecidos****

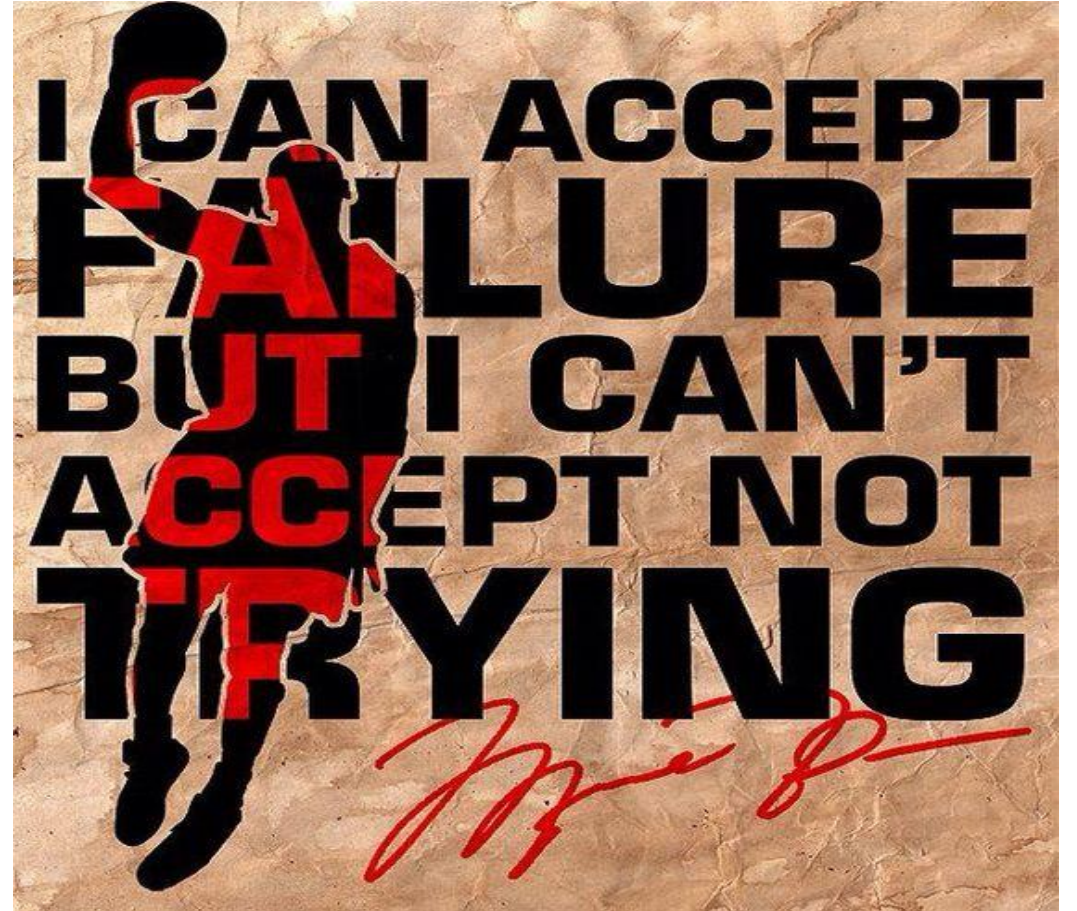
Éxito controlado

- Tendrá lugar cuando los deportistas atribuyan sus buenos resultados a sus propios recursos y no a factores como la suerte, un mal día del contrario, etc.
- Supone la consecución de objetivos planteados previamente gracias a la aportación propia



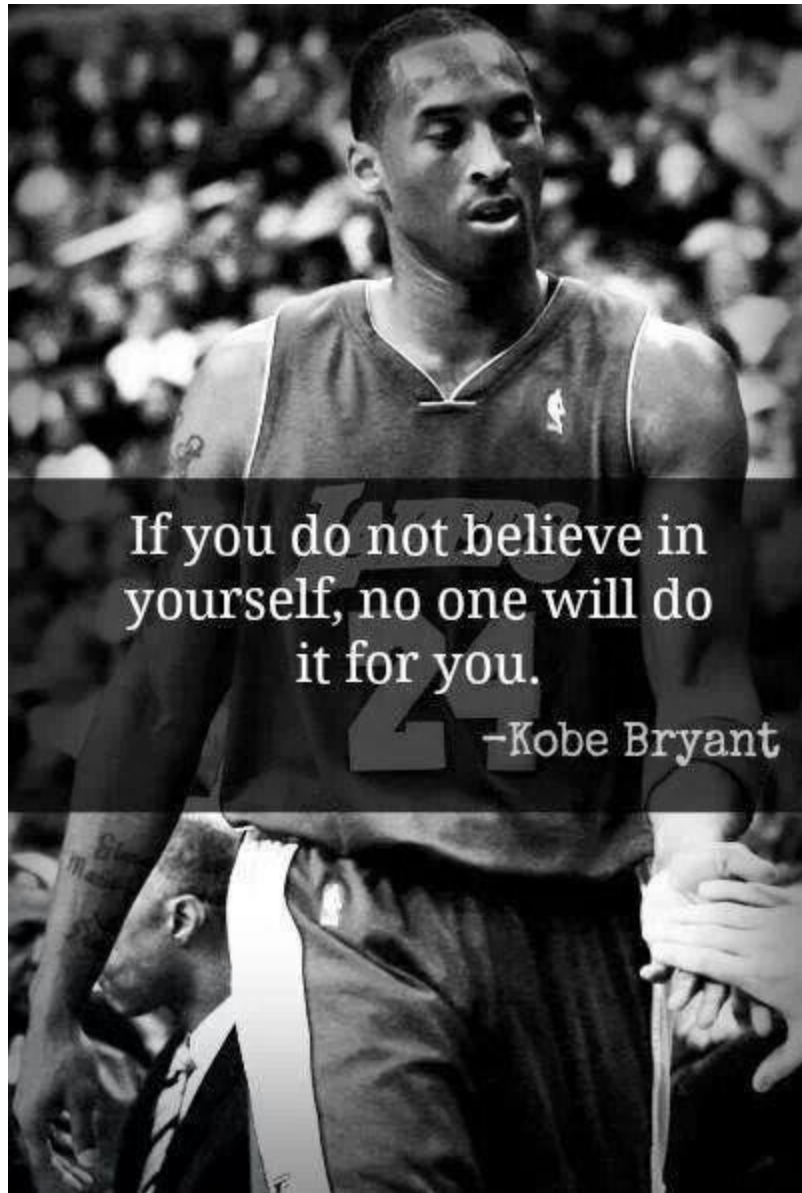
Fracaso controlado

- ✘ Estará presente cuando los resultados no sean los deseados pero los deportistas puedan percibir que a pesar de ello, ellos controlaron el proceso para intentar conseguir tales resultados.
- ✘ Es fundamental que los deportistas perciban que tienen o tendrán los recursos necesarios



La percepción de control

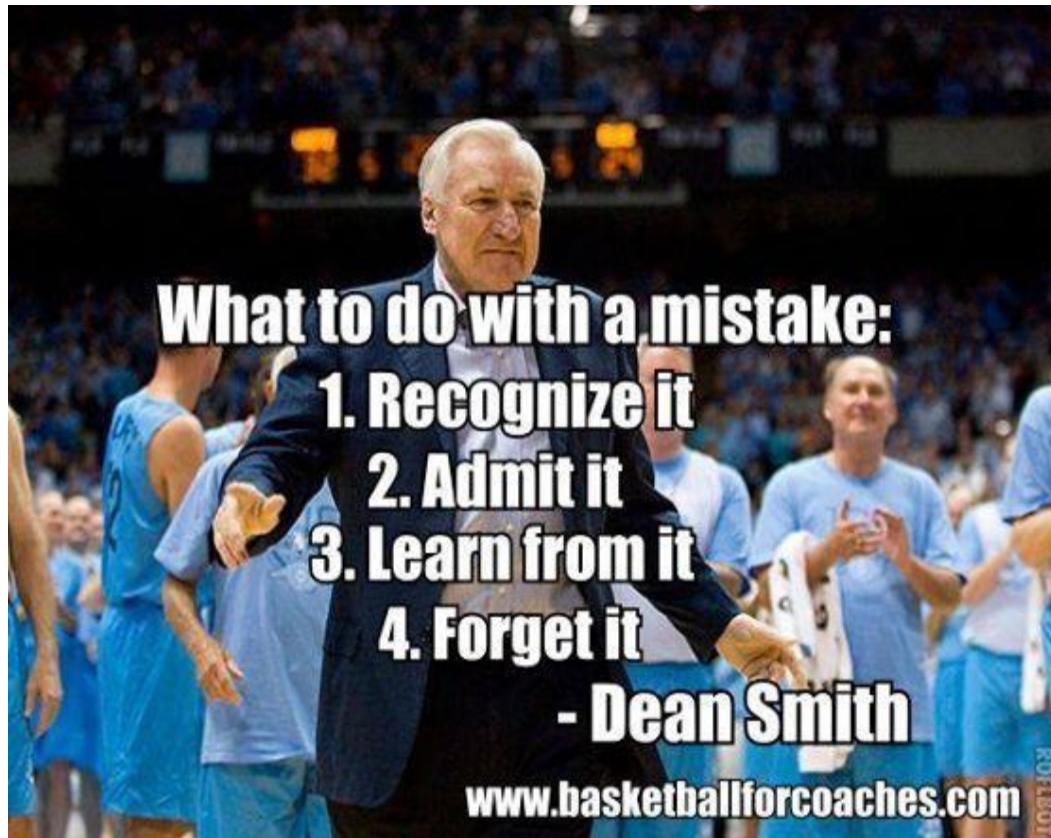
- La *percepción de control* es la base de la autoconfianza y de la fortaleza psicológica
- Los seres humanos necesitamos sentir que con nuestra propia conducta somos capaces de influir en las cosas que nos importan



- Lo contrario a la percepción de control es **la indefensión**, o sea percibir que no se puede influir en lo que nos interesa

Provocando frustración, ansiedad, hostilidad, desánimo, pérdida de motivación y hasta depresión.

La percepción de control



- El entrenador es la figura en el deporte con mayor oportunidad para producir experiencias de control.

Percepción de Control

✓ Posibilidades reales a superar

✓ Fortalezas

✓ Recursos existentes

✓ Estrategias de automanejo

✓

✓ Limitaciones

✓ Puntos débiles

✓ Estrategias a mejorar

✓ Conocer sus dificultades



Estrategias para Mejorar la Percepción de Control

- Establecer objetivos que sean alcanzables
- Organizar ejercicios que los deportistas puedan dominar
- Explicar claramente que es lo que se espera que los deportistas dominen y exigirles, *únicamente esto*.
- Destacar las conductas de los deportistas en vez de los resultados y cuando se den resultados relevantes relacionarlos con las conductas concretas. Potenciando que los deportistas perciban una relación entre su conducta y los resultados

Estrategias para Mejorar la Percepción de Control

- El entrenador debe destacar continuamente el esfuerzo de los deportistas para conseguir el resultado. Si la conducta a destacar es principalmente de habilidad o técnica se debe como quiera señalar el esfuerzo que ha supuesto dominar tal habilidad o técnica.
- Quizás la mas difícil e importante sea que el entrenador sepa ***valorar las decisiones de los deportistas*** en función de los criterios que estén presentes en el momento de tomar la decisión y no en función del resultado.

El entrenador a través de sus decisiones y acciones interviene en el entrenamiento mental de sus atletas.

El entrenador es quien tiene mayor control sobre las circunstancias ambientales que influyen en el funcionamiento físico, técnico, táctico y psicológico de los deportistas.



Estrategias para el fortalecimiento de la auto-confianza

Objetivos de Resultado:
centrados en el resultado de una competencia o un partido.

(Éxitos y fracasos controlados)

Objetivos de Realización:
centrados en la tarea, en su propia ejecución, o en la realización de la conducta.

Establecimiento de objetivos

- ▣ Basados en actuación no en resultados
- ▣ Que reten pero con un costo proporcional vs objetivos fáciles
- ▣ Atractivos pero realistas vs objetivos irrealistas
- ▣ Específicos y claramente definidos vs objetivos generales o ambiguos
- ▣ A corto plazo o plazo intermedio vs objetivos a largo plazo
- ▣ Individuales alineados con los objetivos colectivos

Criterios en la selección de objetivos

- ▣ Importancia de cada objetivo, teniendo en cuenta las características y circunstancias de quien se entrena.
- ▣ La proximidad de cada objetivo, respecto al momento presente.
- ▣ La relación entre distintos objetivos.
- ▣ El coste estimado para conseguir cada objetivo.
- ▣ La probabilidad estimada de lograr cada objetivo.

Técnicas de entrenamiento mental

- Afirmaciones positivas
 - Controlar lo que pensamos y hablamos
- Eliminar lo Negativo
 - Relajación
 - Visualización



Técnica del Pare

- Escuche cuando habla y observe cuando piensa.
- Sea el vigilante de ambos procesos
- Tan pronto piense o hable negativo, grite interiormente: “PARA”
- Sustituya lo negativo por uno positivo



AUTO CONVERSACIÓN

- Identificar cuales son los pensamientos que están controlando al deportista antes, durante o después del evento.
- Hacer la conversión de cada pensamiento negativo a uno afirmativo.
- Transformar el pensamiento afirmativo a uno motivador.
- Del pensamiento motivador al auto convencido.



RELAJACIÓN

- El objetivo fundamental de los métodos de relajación consiste en la producción bajo control del propio atleta de estados de ánimo de baja activación del sistema nervioso autónomo.
- Su logro repercutirá en un mayor autocontrol de las emociones y pensamientos del atleta.

RELAJACIÓN

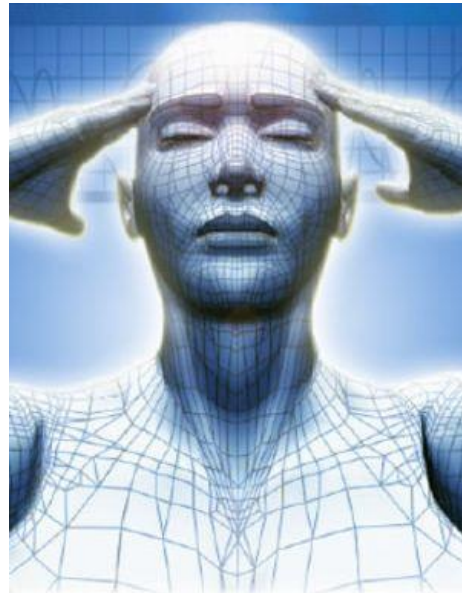
- La relajación es una técnica que tiene como finalidad instruir al o la deportista a controlar toda su activación, sobre-activación o ansiedad para facilitarle una competencia de excelencia (Jacobson en Lorenzo, Gil y Martín, 2001).
- La relajación se lleva acabo haciendo uso de la coordinación en la respiración y en la práctica de la relajación muscular.

VISUALIZACIÓN

- Es imaginar o simular una experiencia sensorial sin la presencia del estímulo externo
- Es una experiencia **poli sensorial** donde no solo esta envuelto lo visual sino lo auditivo, el olfato, el tacto y toda la experiencia kinestética
- En el deporte se utiliza para el desarrollo de destrezas tanto psicológicas como para mejorar o afinar la técnica y táctica

VISUALIZACIÓN

- Es de mayor beneficio en el refinamiento de destrezas ya adquiridas que en el desarrollo de nuevas destrezas
- El elemento de mayor importancia es la práctica sistemática



ENVUELVE TRES FACTORES

1. Entrenamiento de concientización sensorial
2. Entrenamiento de la vividez
3. Entrenamiento en el control de experiencia deseada

EMPLEO DE LA VISUALIZACIÓN PARA EL PERFECCIONAMIENTO DE ACCIONES TÉCNICAS

Ensayando el conocimiento, la rutina o las consecuencias de movimientos tal y como nos gustaría desarrollarlos

EMPLEO DE LA VISUALIZACIÓN PARA EL DESARROLLO DE ACTITUDES POSITIVAS FRENTE A SITUACIONES ADVERSAS

Ensayando mentalmente conductas adaptativas
(POSITIVAS) ante situaciones difíciles o de inseguridad
para el atleta

EMPLEO DE LA VISUALIZACIÓN PARA EL TRABAJO EN COORDINACIÓN CON LOS COMPAÑEROS

Imaginando movimientos colectivos y nuestra
capacidad individual para adecuarnos a ellos

EMPLEO DE LA VISUALIZACIÓN PARA LA RECUPERACIÓN DE LESIONES

- Imaginando con todas las sensaciones los progresos de recuperación de la lesión
- Como continuación del entrenamiento físico y técnico ordinario. Con lo cual el proceso de reintegración es más rápido y fluido

PASOS PARA MEJORAR LA TÉCNICA DE VISUALIZACIÓN (EBERSPACHER, 1995)

1. Descripción de acciones de forma verbal y escrita (luego de ejecución)
2. Descripción mental/verbal de la acción
3. Describir los puntos claves de la acción de forma mental en voz alta
4. Marcar de forma simbólica los puntos centrales de la acción

¡Gracias!