Olimpia
FORMACIÓN INTEGRAL DEPORTIVA

Modulo 3

Entrenamiento en Habilidades Psicológicas en el Deporte II

Clase N°4

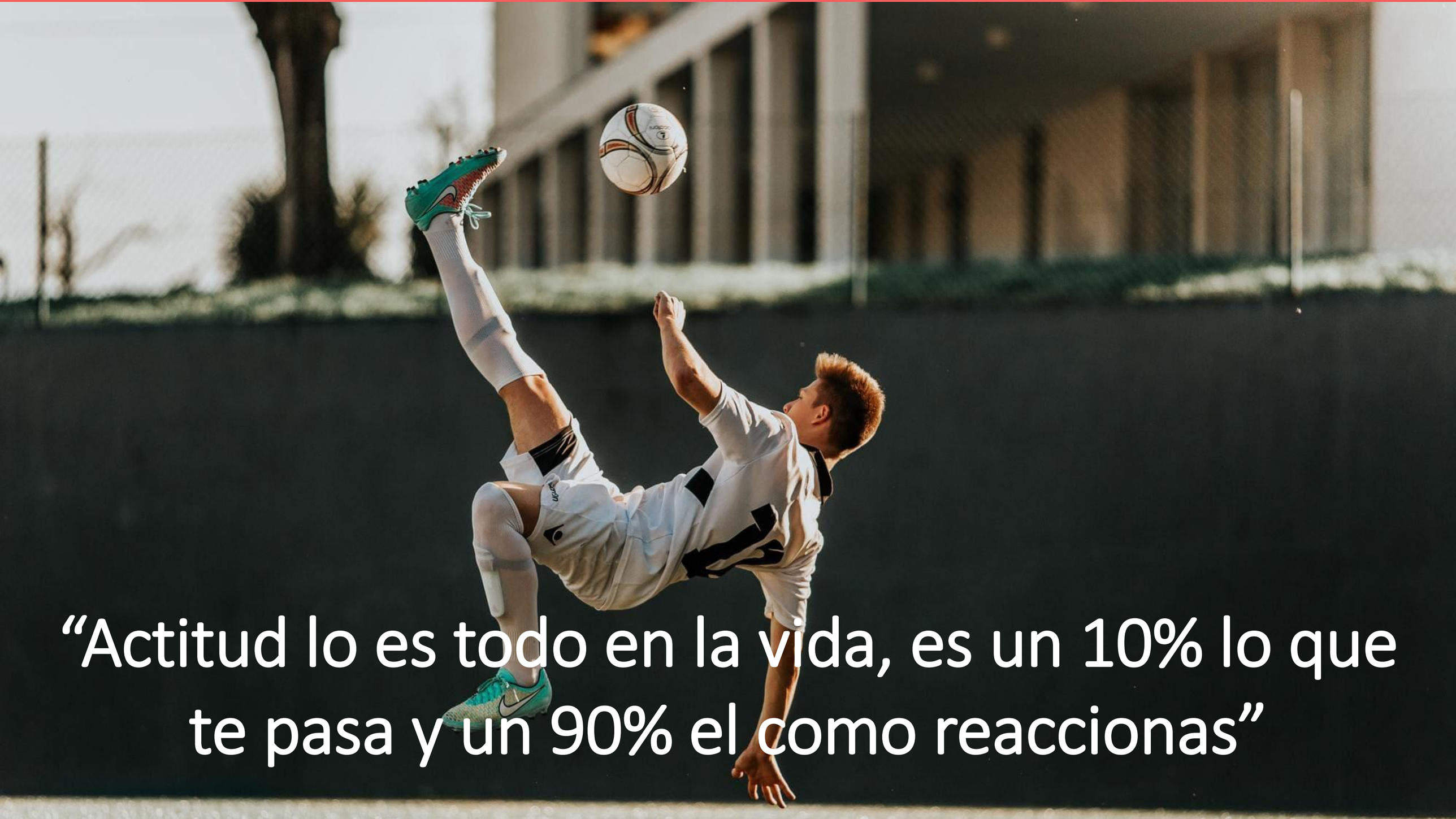
Lic. Luis Gómez Correa

#ElPoderDeUnaGranDecisión

Actitud Positiva y Reto Competitivo en el Deporte

Olimpia

FORMACIÓN INTEGRAL DEPORTIVA



“Actitud lo es todo en la vida, es un 10% lo que te pasa y un 90% el como reaccionas”

LO IMPORTANTE
EN EL DEPORTE ES LA ACTITUD

Por Rafa Nadal

cantabria labs
celebrate life

¿Qué es actitud positiva en el deporte?

- Se refiere a tener la disposición, las ganas y el deseo de querer algo; ese deseo y esas ganas que conducen a estar atento, metido, comprometido, a esforzarse y trabajar por conseguir los objetivos individuales y grupales

¿Qué es una actitud positiva?

Ejemplos:

- **Lealtad a ti mismo:** siendo totalmente file a tus ideas.
- **Valorar el día a día:** en la rutina también se puede disfrutar.
- **Cultivar tu mente y tu cuerpo:** la mejor manera de disfrutar de tu mejor yo.
- **Intentarlo siempre:** luchar hasta el final.

Cómo mejorar la actitud antes del entrenamiento y la competición

1. Ser mejor ante los errores.
2. Acostúmbrate a la gratitud.
3. Celebra los éxitos, sobre todo los más pequeños.
4. La actitud es una opción.
5. No dejes que la negatividad del resto te afecte.

Olimpia
FORMACIÓN INTEGRAL DEPORTIVA

¿Qué es tener una actitud positiva?

- Tener una actitud positiva significa ser optimista ante las situaciones y ante nosotros mismos. Las deportistas con actitud positiva mantienen las esperanzas en alto y ven lo mejor incluso en medio de las dificultades.

Olimpia
FORMACIÓN INTEGRAL DEPORTIVA

¿La Actitud se Entrena?

- "Al equipo le falta actitud", esta es una de las frases que más se escucha, sobre todo cuando las cosas no están saliendo como uno desea y ya no sabes qué hacer.

- Muchos entrenadores echan en cara a sus deportistas la falta de actitud.

- Cuando se habla en el deporte de alto rendimiento de tener actitud nos referimos a tener la disposición, la gana y el deseo de querer algo; ese deseo y esa gana que conducen a estar atento, metido, comprometido, a esforzarse y trabajar por conseguir los objetivos individuales y grupales.

- La actitud no es algo que se encienda como un interruptor, depende de una serie de factores que la potencian:

- ***La motivación.*** El deseo nos impulsa a conseguir lo deseado. Es importante que cada deportista encuentre aquello que le motiva. No siempre coincide con lo que motiva al entrenador.

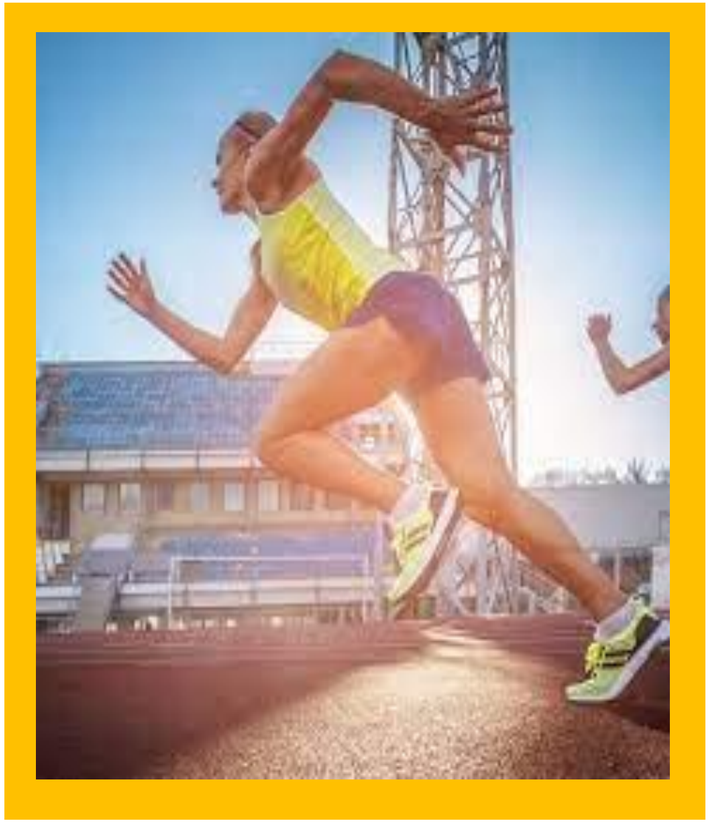
- ***La confianza en uno mismo***. Dar tu mejor versión solo es posible cuando confías en lo que tienes. Y para ello tienes que estar centrado en tus fortalezas, que en aquello que fallas.

- ***El buen clima del grupo y del vestuario***. Cuando juegas en equipo se supone que uno debe esforzarse por el equipo y por el objetivo grupal. Pero es más fácil hacerlo cuando hay un buen ambiente, cuando la gente se hace favores, te ríes y compartes las penas. Te Sientes apoyado, protegido y querido en el grupo para esforzarte por el equipo.

- ***Los mensajes que nos damos***. Tu cerebro entiende como verdades todo aquello que te dices a ti mismo. Es imposible tener una actitud positiva si te hablas en términos derrotistas o negativos.

- ***El mensaje del entrenador***. Cuesta mucho tener actitud si la persona que lidera habla en negativo, se centra más en el error que en el acierto y no manda mensajes que inspiren, motiven y generen energía. Si quieres actitud en tus jugadores, empieza tú por tener un discurso que motive.

- ***Aprende a gestionar tus fallos***. Es inevitable cometer errores durante una competición. Pero si te quedas anclado en el error, si lo repasas mentalmente en lugar de centrarte en el aquí y en el ahora, es complicado seguir concentrado. La actitud está en la capacidad de seguir jugando con ganas en el presente y no en el lamento del pasado.



Olimpia
FORMACIÓN INTEGRAL DEPORTIVA

Para conseguirlo tener una buena actitud positiva sigue esto tips:

1- Céntrate en aquello que puedes controlar: En el mundo del deporte y en la vida misma, hacer las cosas bien, prepararse y poner empeño en lo que haces, depende solo de ti.

2- Rodéate de gente que tiene los mismos objetivos que tú : si vas a empezar una dieta o decides empezar hacer ejercicios es muy difícil mantenerlo si estas con personas que no tienen el mismo propósito.

Olimpia
FORMACIÓN INTEGRAL DEPORTIVA

3- No te estreses: todos queremos chasquear los dedos y llegar al peso deseado, pero tienes que ser amigo de la paciencia y de la constancia para lograrlo.

4- Ponte metas a corto, mediano y largo plazo que sean alcanzables así te mantendrás motivado hasta llegar a la meta final.

5-Date recompensas por lo que logras, siempre esperamos que los demás nos elogien por lo que hacemos pero no siempre es así y perdemos el optimismo. Olvídate de ellos y apláudete por lo que has logrado, que todo lo demás llegará por si solo.

Beneficios de una actitud positiva

1-Enfócate en el presente

Este es un cambio fundamental. Si te concentras en los errores del pasado, o te preocupas por el futuro incierto pierdes la concentración y te distraes de lo que es importante.

2-Trabaja para regular tus emociones

Las emociones influye en los pensamientos, y al revés, ciertas emociones generan determinados tipos de pensamientos.

Debemos ser capaces de modular las emociones negativas y cambiarla por positivas.

Olimpia
FORMACIÓN INTEGRAL DEPORTIVA

3-Tómate un día para desconectarte y dedicarte a ti

La rutina muchas impide que puedas tomarte un descanso, pero no hacerlo puede ocasionar agotamiento y afectar a tu rendimiento.

Esto no implica alterar tu rutina diaria, sino incorporar cambios como sacar un día para realizar alguna actividad para ti, ya sea solo o acompañado.

4-Incorpora la meditación a tu rutina

Meditar no solo te ayuda a despejar la mente sino también a detectar los pensamientos negativos y cambiarlos por otros.

La meditación consiste en enfocar la atención en el presente, aceptando todos los pensamientos que vienen sin bloquearlos. Ser conscientes de esos pensamientos, para poco a poco traer nuestra atención nuevamente al presente.

El Reto Deportivo en el Deporte

Olimpia

FORMACIÓN INTEGRAL DEPORTIVA

Olimpia
FORMACIÓN INTEGRAL DEPORTIVA

- Afrontar un reto deportivo puede ser una tarea desafiante, pero no imposible. La clave para lograrlo es tener una mentalidad preparada y enfocada en la meta.

- Lo primero que hay que hacer es establecer un plan de entrenamiento que se ajuste a nivel físico y al desafío que enfrentarás. De esta manera, podrás prepararte física y mentalmente y tener la confianza en tus habilidades.

- Otro aspecto importante es la **mentalidad**. Es necesario tener una actitud positiva y confiar en tu capacidad para superar el reto.

- Visualízate alcanzando la meta y repite frases motivadoras para ti mismo

- También es recomendable tener en cuenta los obstáculos que podrías encontrar en el camino, como lesiones o falta de tiempo. Prevé los posibles inconvenientes y ten siempre un plan B.

- **La adaptabilidad** es clave en cualquier reto deportivo.

Olimpia
FORMACIÓN INTEGRAL DEPORTIVA

- Afrontar un reto deportivo puede ser una tarea desafiante, pero no imposible. La clave para lograrlo es tener una mentalidad preparada y enfocada en la meta.

- Lo primero que hay que hacer es establecer un plan de entrenamiento que se ajuste a tu nivel físico y al desafío que enfrentarás. De esta manera, podrás prepararte física y mentalmente y tener confianza en tus habilidades.

- En cuanto a la alimentación, es importante tener una dieta equilibrada que te brinde la energía necesaria para afrontar el reto.

- La Consulta con un nutricionista te asegura de que estás obteniendo los nutrientes necesarios para mantenerte en forma.

Olimpia
FORMACIÓN INTEGRAL DEPORTIVA

- Por último, rodearte de un equipo de apoyo es una excelente manera de **mantener la motivación y el compromiso**.

- Rodéate de personas que te animen y te ayuden durante el proceso, y celebra cada pequeño logro que alcances en el camino hacia la meta.

Olimpia
FORMACIÓN INTEGRAL DEPORTIVA

¿Que es el Reto Deportivo?

- **Un reto deportivo** es una actividad física y mental que involucra una serie de esfuerzos y sacrificios con el fin de alcanzar una meta deportiva.

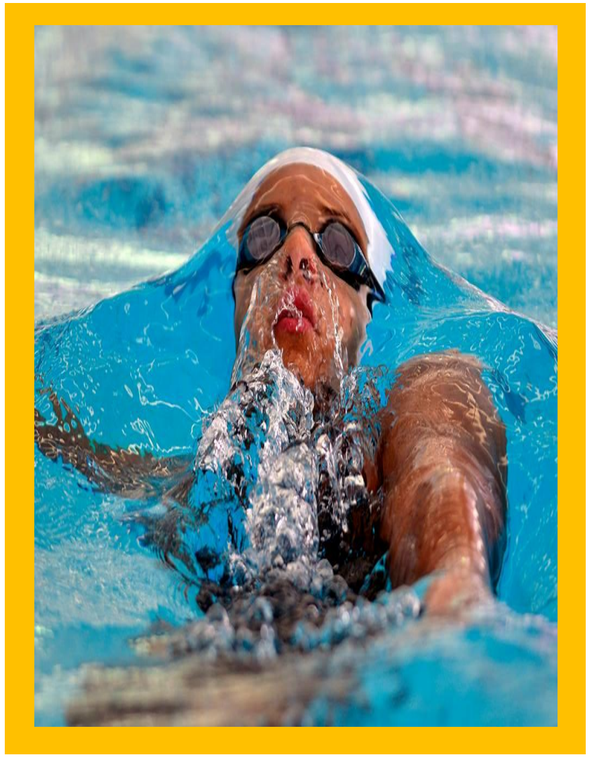
- El reto tiene como objetivo mejorar la calidad de vida de los deportistas a través de la disciplina, el esfuerzo y la dedicación que implica el cumplimiento de las metas planteadas.

¿Qué tipo de retos enfrenta un deportista?

- Los deportistas enfrentan una serie de retos a nivel individual que ponen en juego su capacidad, resistencia y perseverancia en la competición

1er reto a los que se enfrenta un deportista es el entrenamiento constante y riguroso que debe realizar para alcanzar sus objetivos.

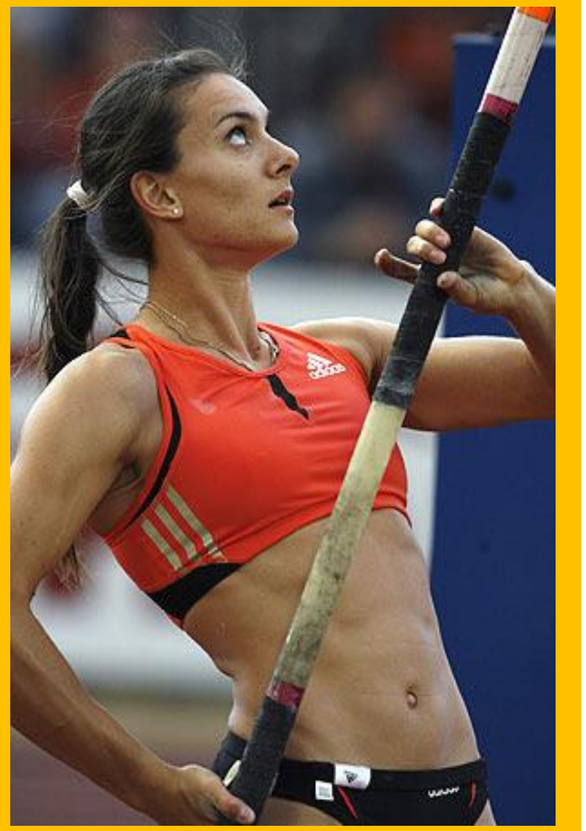
- Este entrenamiento requiere de una gran dedicación y motivación que puede verse afectada por factores internos y externos a su control.



2do reto a los que se enfrenta un deportista es la competitividad en su área deportiva.

- Para poder superarse a sí mismos y a sus rivales, los deportistas deben luchar contra la presión y la ansiedad que genera el deseo de ganar y destacar.

- Además, muchas veces los resultados están condicionados por factores externos como la suerte o el azar.



3er reto a los que se enfrenta un deportista es la es la necesidad de mantener una dieta alimenticia adecuada y saludable que les permita maximizar su rendimiento deportivo.

- La alimentación es un factor clave en el éxito del deportista y mantener una dieta equilibrada requiere de una gran disciplina y organización en su plan de entrenamiento y competición.

Olimpia
FORMACIÓN INTEGRAL DEPORTIVA

- los retos a nivel individual que enfrentan los deportistas son diversos y complejos, y pueden variar dependiendo de la disciplina deportiva, el nivel de competición y la personalidad del propio deportista.

- Sin embargo, a través del esfuerzo, la perseverancia y la dedicación, los deportistas pueden superar estos retos y alcanzar sus objetivos deportivos y personales.

Olimpia
FORMACIÓN INTEGRAL DEPORTIVA

04 pilares de los retos deportivos que el deportista usará como modelos en su carrera deportiva.

1-Desafió-rivalidad de competencia.

2-Consistencia-duración, estabilidad, solidez

3-Esfuerzo-Empleo enérgico del vigor o actividad del ánimo para conseguir algo venciendo dificultades.

4-Sacrificio-estado al cual se somete una persona cuando quiere lograr algo anhelado en su vida.

Olimpia
FORMACIÓN INTEGRAL DEPORTIVA

- Estos 04 pilares, es la base para el deporte que practique el deportista.

- El camino es largo y lleno de adversidades que trataran bloquear tu rendimiento. Por tanto, la misión que te espera no es fácil, cree en ti mismo y demuestra lo que sabes.

- Usa tus herramientas para afrontar el, desafió, trabajo, esfuerzo y sacrificio para mantenerte en ese camino exclusivo. Hay 02 puntos importantes que se pueden sumar al grupo, son: el factor sorpresa y la improvisación.

- Para lograr que estas herramientas sean efectivas se deben aplicar directamente a 04 aéreas que representan el aspecto técnico, táctico, físico y mentales.

- Hay que tener cuenta con los pensamientos psicológicos negativos, aunque son intangibles, están ahí presentes tratando de bloquear nuestro de razonamiento a la hora de la toma decisiones.

Olimpia
FORMACIÓN INTEGRAL DEPORTIVA

- El reto deportivo es pura disciplina, (conjuntos de reglas para mantener un orden) que viene siendo un compromiso leal con nosotros mismos.

¿Cuál es el perfil de los deportistas competitivos?

- Los deportistas competitivos se ven fuertemente motivados por alcanzar el éxito. Para ellas no existe reto imposible, no se ven amedrentadas por la adversidad.

- EL individuo que hace de cualquier actividad una competición, es capaz de dar lo mejor de ella para ganar y no se rinde bajo ningún concepto

- Ser competitivo no es bueno o malo en sí mismo. Como cualquier rasgo, tiene sus ventajas y desventajas, dependiendo de la situación y de la persona.

- Hay momentos en los que ser un deportista competitivo es beneficioso porque provoca un aumento del esfuerzo y del sacrificio; en cambio, en otros puede ser un obstáculo, especialmente si el deportista no sabe manejar la frustración tras la derrota.

Olimpia
FORMACIÓN INTEGRAL DEPORTIVA

Los deportista competitivos no temen a los desafíos

- Los deportistas competitivos están siempre buscando nuevos retos y desafíos para afrontar con éxito. Para ellos, la rutina y la falta de acción es algo incómodo y tratan de evitarlas a toda costa.

- Esta actitud las hace comprometerse con nuevos proyectos y no tener miedo a los cambios.

Superan constantemente sus limitaciones

- Una persona competitiva no se ve limitada por su *zona de confort* por la simple razón de que esta no existe. Para esta clase de personas, las limitaciones solo son frenos que impiden seguir avanzando hacia la victoria.

- Como se dijo anteriormente, las personas competitivas no tienen miedo a los retos. Esto, sumado al hecho de que no aceptan sus limitaciones, da como resultado una combinación en la que destaca la actitud proactiva y las ganas de seguir mejorando

JUANJO PARDO
MARTA CÁCERES
2

Olimpia

FORMACIÓN INTEGRAL
DEPORTIVA