



Modulo 3

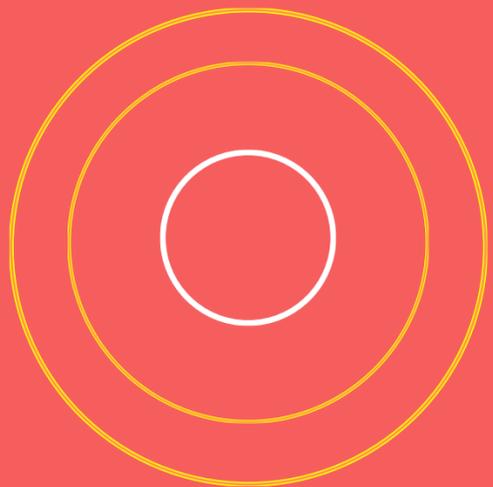
Entrenamiento en Habilidades Psicológicas en el Deporte II

Clase N°4 21/08/23

Lic. Luis Gómez Correa

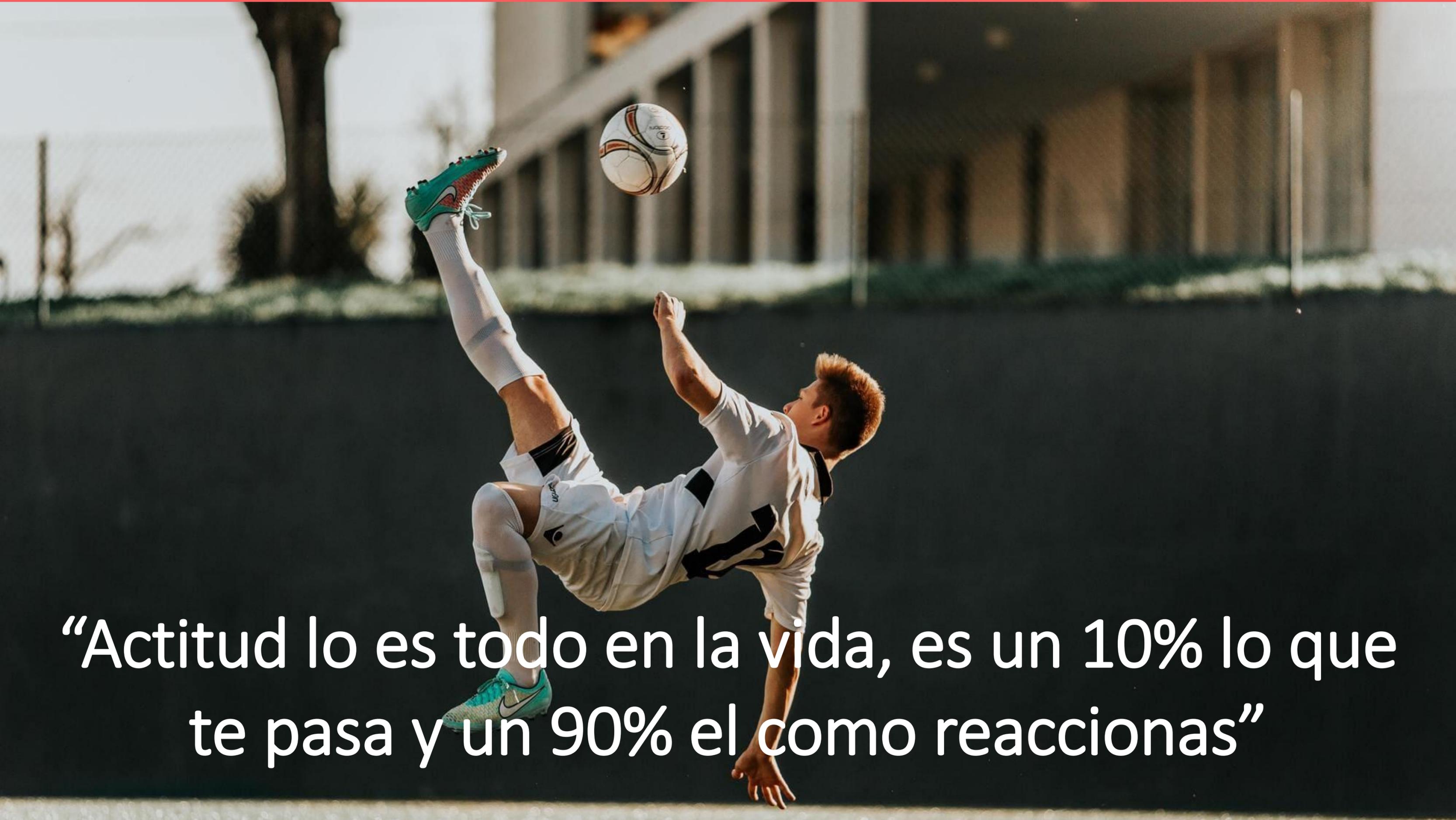


#ElPoderDeUnaGranDecisión



Actitud Positiva y Reto Competitivo en el Deporte





“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



¿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



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.



¿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.



¿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:

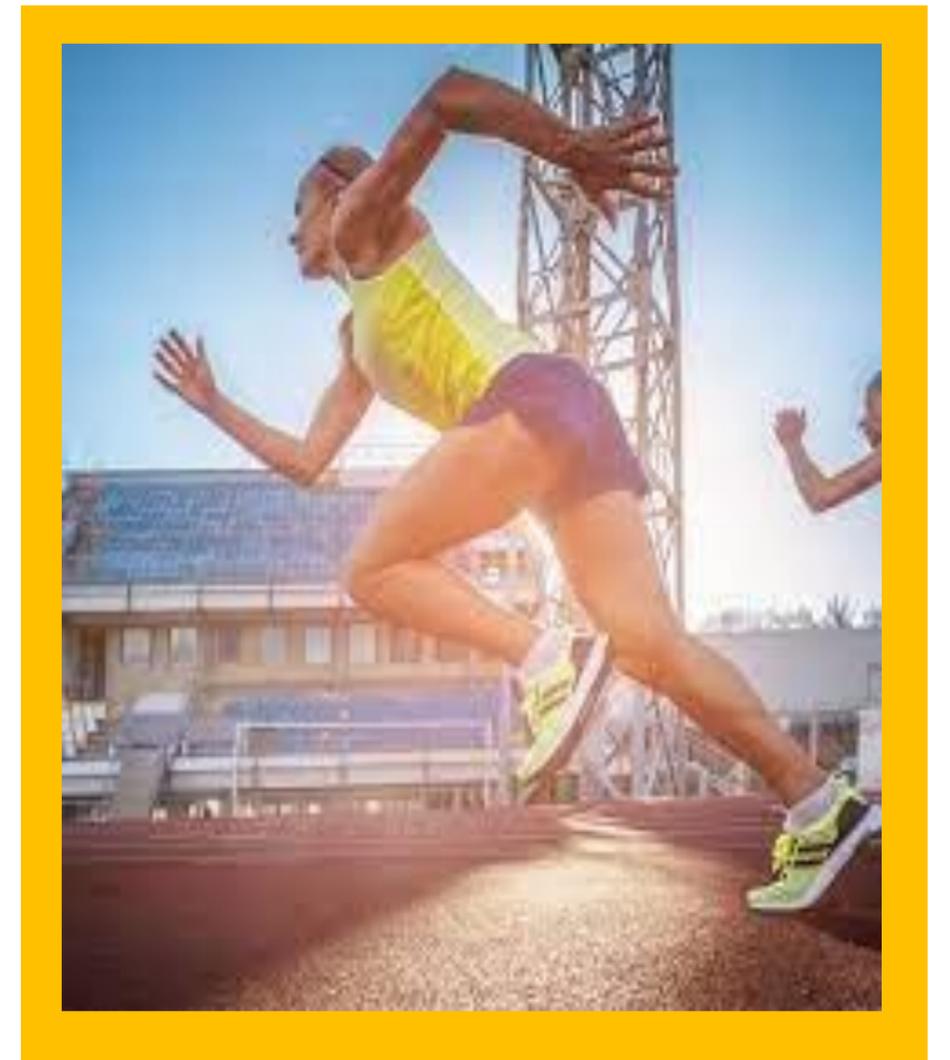


❑ *El buen clima del grupo y del vestuario.* Cuando juegas en equipo se supone que uno debe esforzarse por el equipo y por el objetivo grupal. Pero es más fácil hacerlo cuando hay un buen ambiente, cuando la gente se hace favores, te ríes y compartes las penas. Te sientes apoyado, protegido y querido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



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.

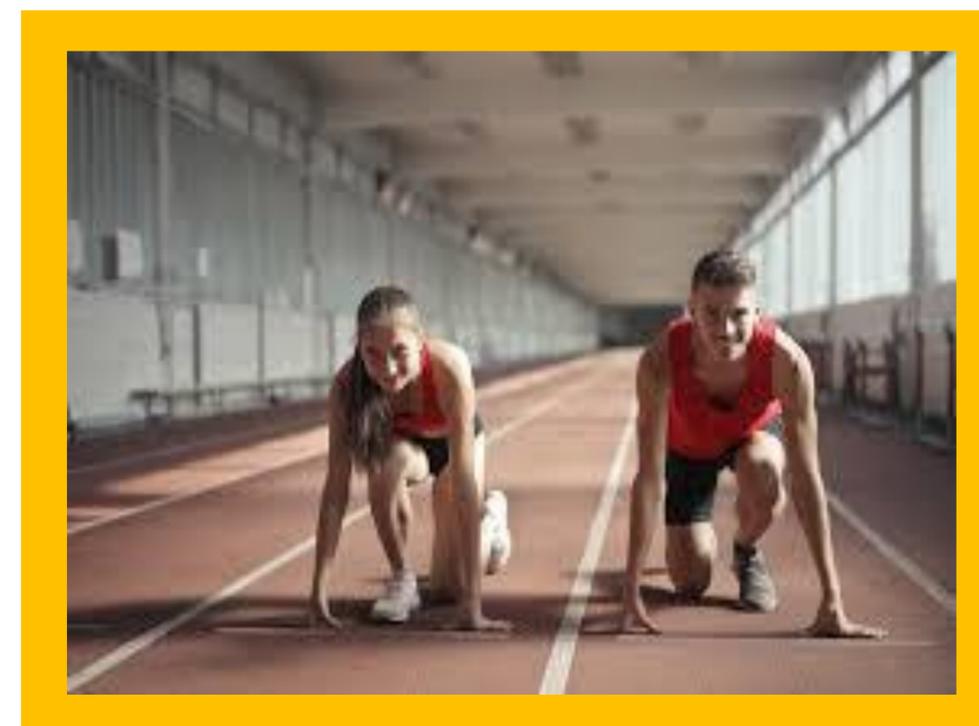
2- Rodéate de gente que tiene los mismos objetivos que tú : si vas a empezar una dieta o decides empezar hacer ejercicios es muy difícil mantenerlo si estas con personas que no tienen el mismo propósito.



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.



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.

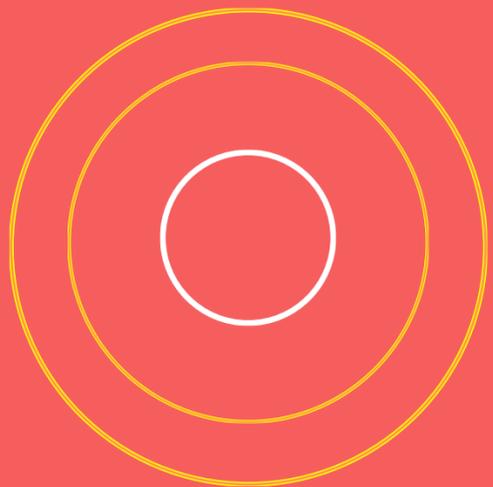
4-Incorpora la meditación a tu rutina

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



- ❑ 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.



- ❑ 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.

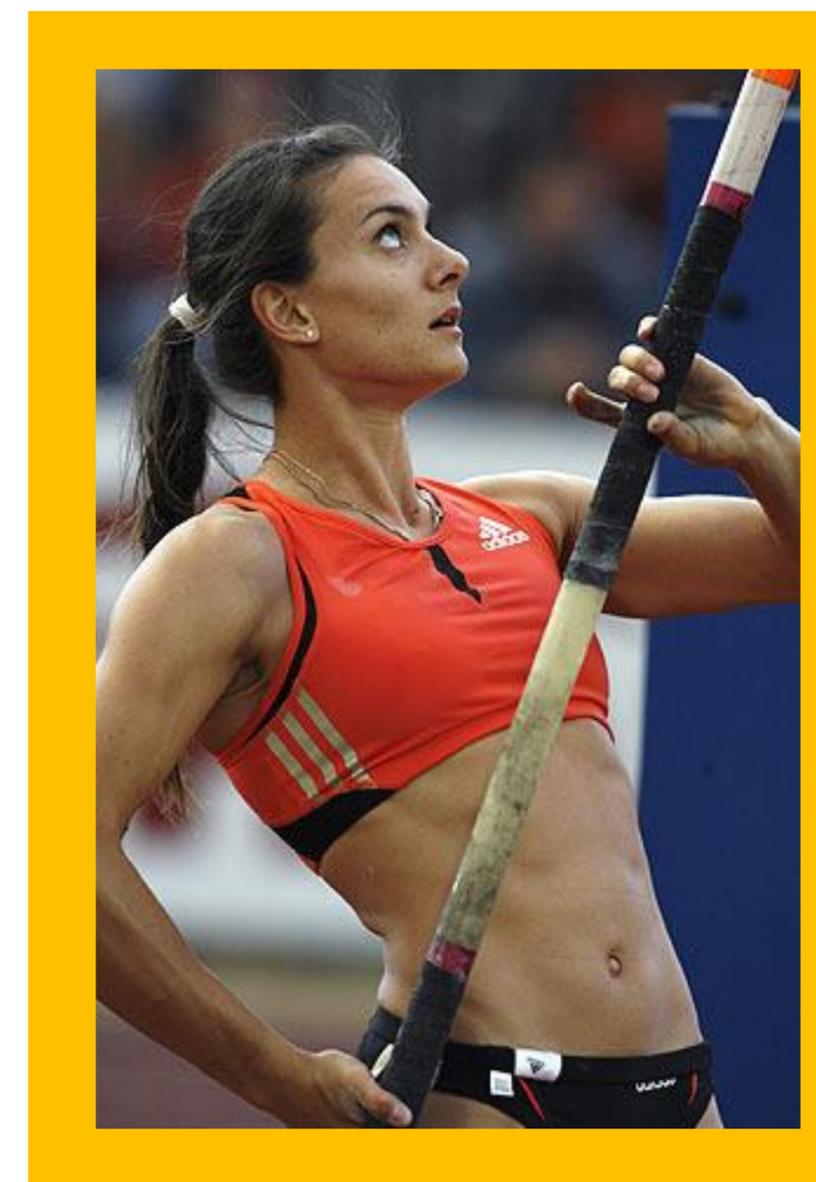


- ❑ Por último, rodearte de un equipo de apoyo es una excelente manera de **mantener la motivación y el compromiso**.
- ❑ Rodéate de personas que te animen y te ayuden durante el proceso, y celebra cada pequeño logro que alcances en el camino hacia la meta.



¿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.

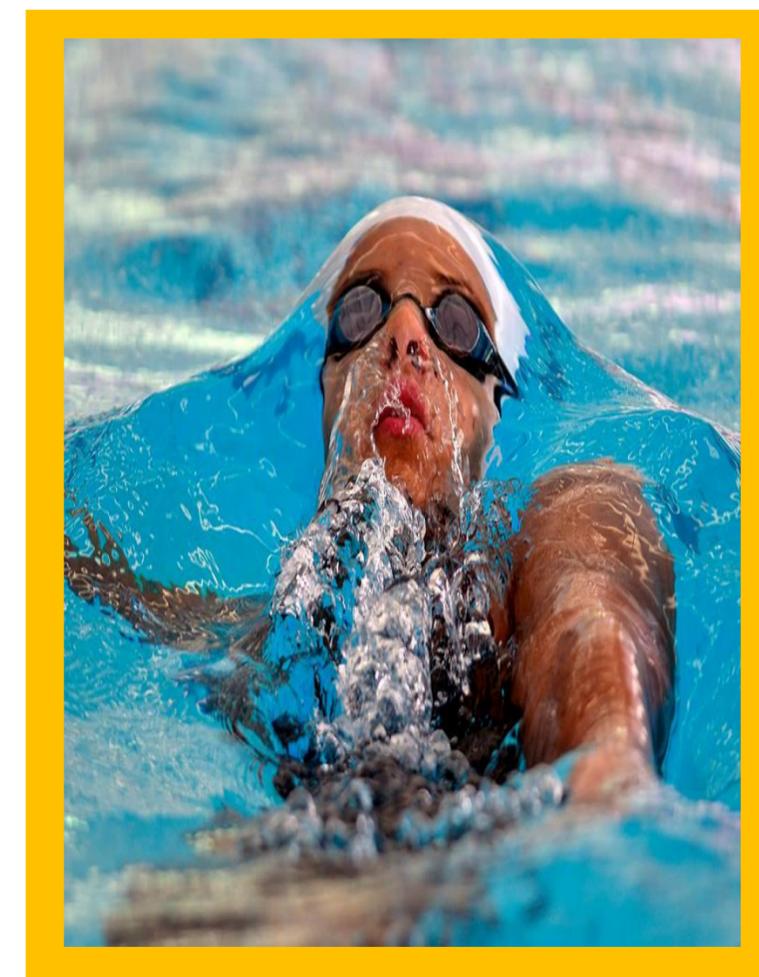


¿Qué tipo de retos enfrenta un deportista?

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

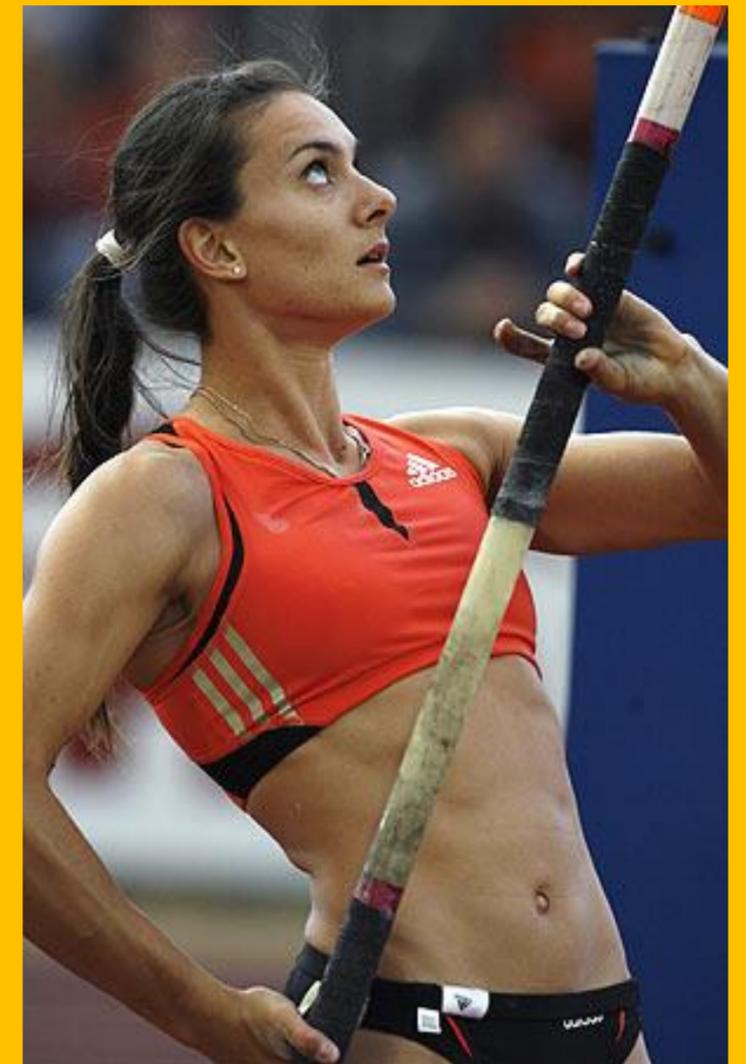
1er reto a los que se enfrenta un deportista es el entrenamiento constante y riguroso que debe realizar para alcanzar sus objetivos.

- 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.

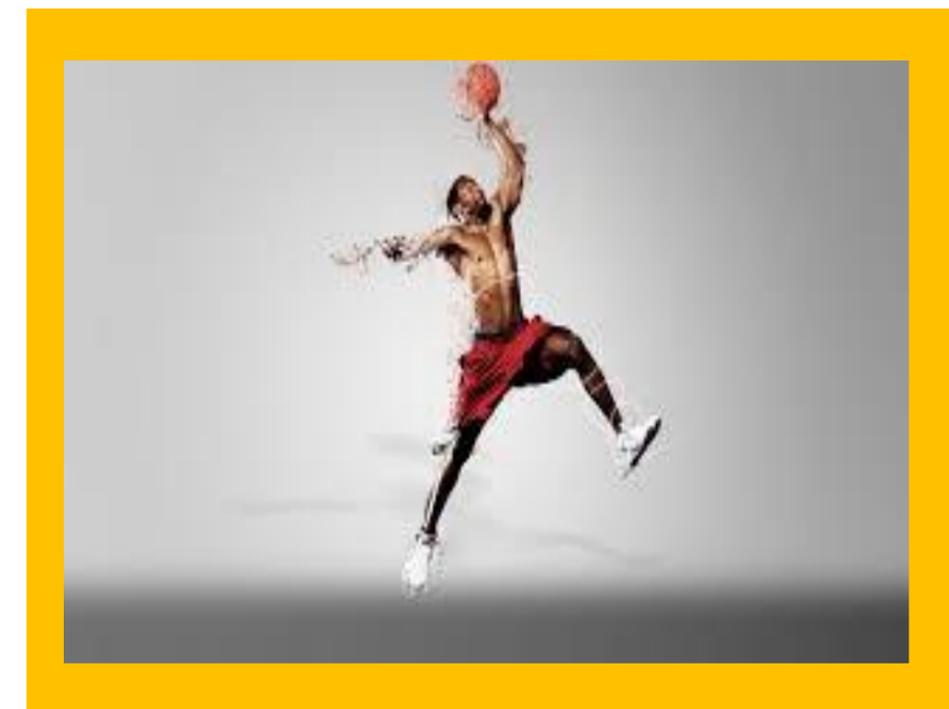


3er reto a los que se enfrenta un deportista es la necesidad de mantener una dieta alimenticia adecuada y saludable que les permita maximizar su rendimiento deportivo.

- ❑ 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.



- ❑ 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.



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

1-Desafió-rivalidad de competencia.

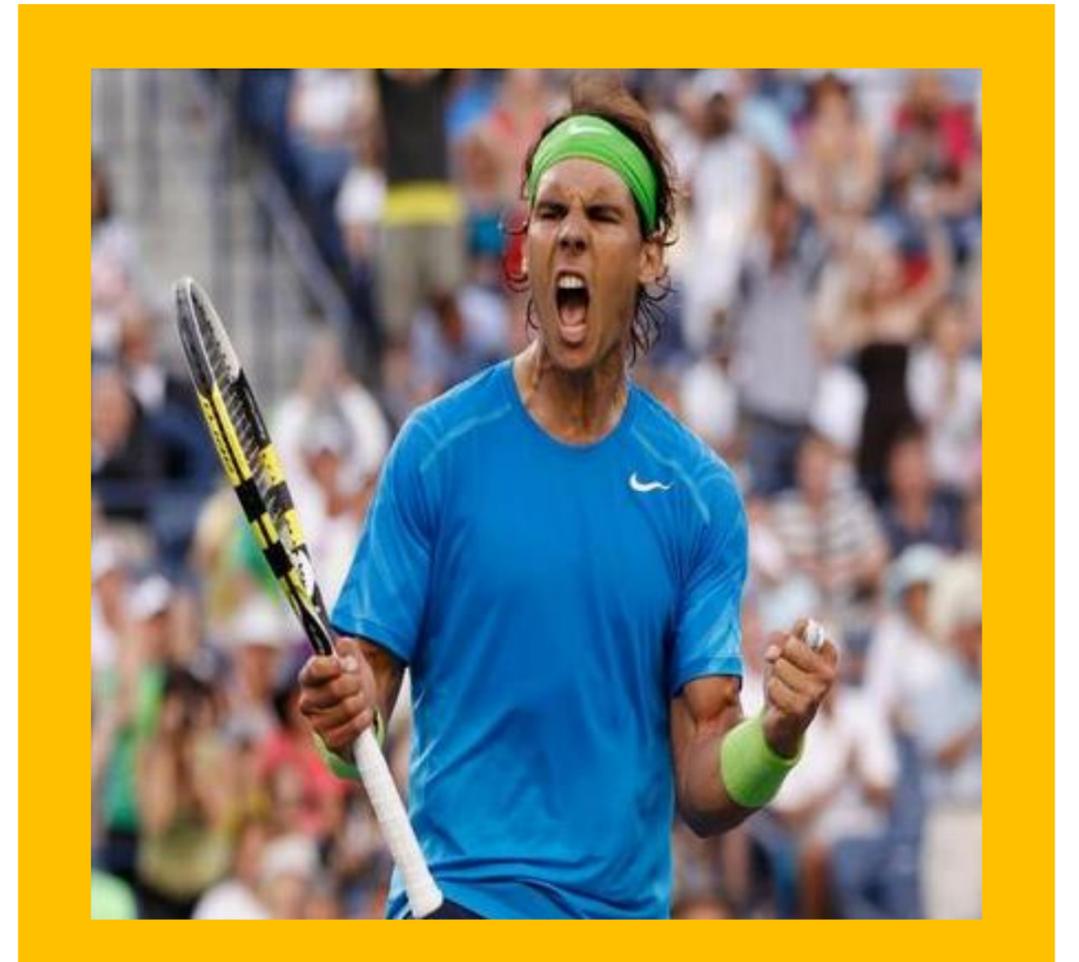
2-Consistencia-duración, estabilidad, solidez

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.



- ❑ 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.



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

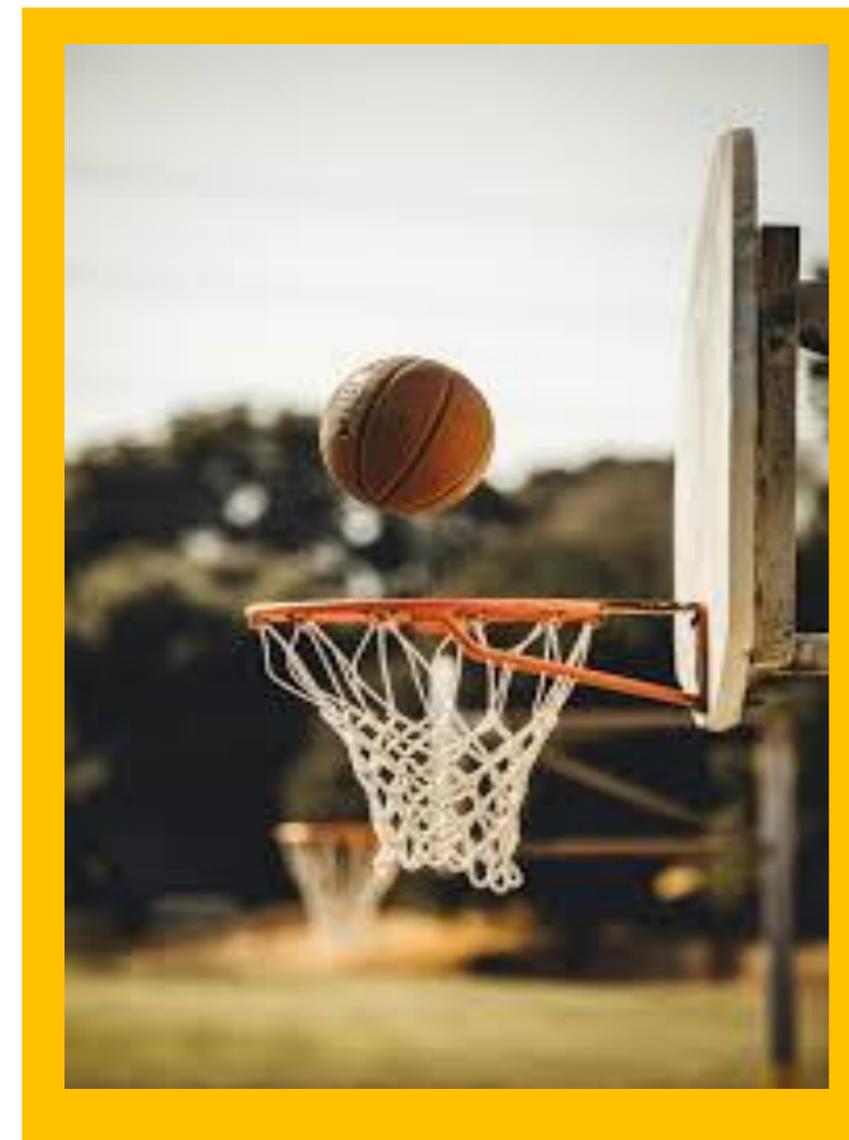


¿Cuál es el perfil de los deportistas competitivos?

- ❑ 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.



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

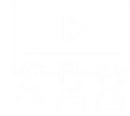
- ❑ Una persona competitiva no se ve limitada por su *zona de confort* por la simple razón de que esta no existe. Para esta clase de personas, las limitaciones solo son frenos que impiden seguir avanzando hacia la victoria.
- ❑ Como se dijo anteriormente, las personas competitivas no tienen miedo a los 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 CÀCERES

2



**ENCENDEMOS
TU FORMACIÓN
DEPORTIVA**

GRACIAS!!!

