

El Psicólogo del Club



www.elpsicologodelclub.com

PSICOLOGIA DEPORTIVA

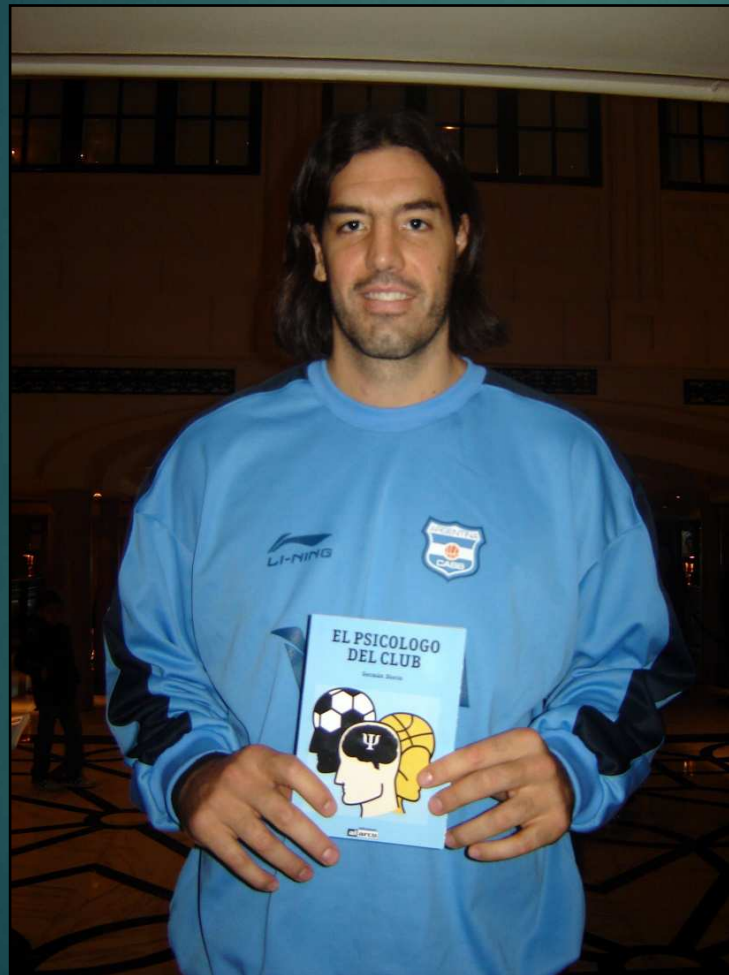
- 1) Psicología ¿Por qué y Para qué?
- 2) Comunicación Efectiva y No Efectiva
- 3) Equilibrio Emocional y Liderazgo



PSICOLOGIA DEPORTIVA

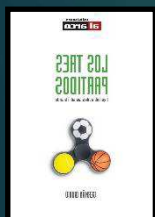
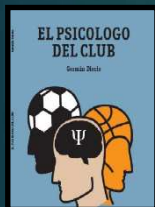
¿POR QUE Y PARA QUE?

Dice **Luis Scola** en “El Psicólogo del Club”:



“Yo siempre digo que un jugador es la mezcla de tres cosas: físico, talento y cabeza. De acuerdo a cuanto de cada uno de los elementos tenga es el tipo de jugador que nos encontramos.

A veces en la vida de un deportista es difícil ver cuánto influye la cabeza en una situación determinada, pero créanme que hace una gran diferencia”



“¿Un Psicólogo? ¿Para qué?”



Las grandes Ligas Deportivas ya saben de la presencia de **Psicólogos** en los Cuerpos Técnicos de los planteles profesionales.



El estrés que generan la competencia o el trabajo de formación de deportistas, suele provocar una merma en el rendimiento, que suele apreciarse en conductas o comportamientos como estos:

- ✓ ***Perdida de la Efectividad***
- ✓ ***Perdida de claridad táctica o conceptual***
- ✓ ***Perdida del eje de conducta dentro de la cancha***

El Deportista suele no tener en cuenta que las principales razones que atentan contra su rendimiento son estrictamente mentales

“¿Un Psicólogo? ¿Para qué?”



*Estas situaciones afectan al grupo,
que se siente perdido ante el
cambio que experimenta el
compañero...*



*...el ecosistema del plantel se
resiente, provocando un
cambio en el rendimiento del
conjunto...*



*...y ese cambio, no siempre
positivo, puede hacerle
perder al equipo desde un
partido a un campeonato.*

“¿Un Psicólogo? ¿Para qué?”



Los caminos para evitar caer en esos temidos baches son dos:



- ❑ **ESPERAR** que los protagonistas, con el **TIEMPO**, puedan adaptarse a la nueva situación hasta encontrar las vías para superarla
- ❑ **INTERVENIR** con técnicas sencillas sobre el eje del problema para ayudar a salir rápido del trance negativo que aqueja al individuo y afectará al conjunto.

Y allí, en la segunda opción, es donde entra a la cancha el

Psicólogo Deportivo

“¿Un Psicólogo? ¿Para qué?”



La Presencia del Psicólogo incomoda, por lo que muchos DT suelen decir que...

*“El mejor Psicólogo del Equipo
SOY YO”*



La Frase encierra:

- TEMOR
- DESCONOCIMIENTO

**“ El mejor Psicólogo del Equipo... ES EL
PSICOLOGO ”**

Un Psicólogo, para...



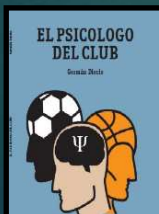
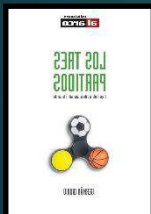
- ❑ Estar a la mano
- ❑ Liberar Bloqueos
- ❑ Potenciar Aptitudes Mentales
- ❑ Aportar otro ángulo de visión al DT
- ❑ Intervenciones Grupales

El Psicólogo puede ser una rueda de auxilio para ayudarnos a resolver algunas situaciones de la vida, personal o deportiva, de manera tal que no nos afecten a la hora de encarar nuestra tarea profesional o deportiva

Un Psicólogo, para...



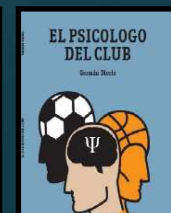
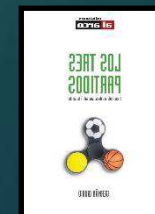
- ❑ Ayudar a Formar el Grupo
- ❑ Trabajar la Motivación
- ❑ Destrabar o Anticipar Conflictos



Un Psicólogo, para trabajar.

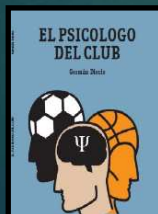
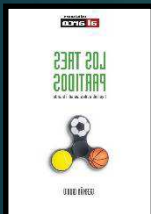


- Integrado al **CUERPO TECNICO**
- Como **ASESOR EXTERNO** del Entrenador
- En **CLINICAS DIAGNOSTICAS**



EL VALOR DE LA PREVENCIÓN

*“El equipo está para atrás,
necesita un Psicólogo”*



EL VALOR DE LA PREVENCIÓN



- ❑ Se habla del **Psicólogo** en situaciones de **CRISIS**, cuando el equipo o el jugador ya están totalmente fuera de su eje natural.
- ❑ Son realmente pocos los que piensan que, sumándolo en el inicio del proceso se puede ayudar a **PREVENIR** un montón de situaciones negativas.



EL VALOR DE LA PREVENCIÓN



La Serenidad y la Concentración
SE TRABAJAN,
igual que un sistema defensivo, la técnica de
lanzamiento, el trabajo físico en gimnasio o la
implementación de una dieta



*Se puede Trabajar para
poder manejar la ansiedad
y así rendir a pleno y
disfrutar del deporte; así
como también potenciar
valores como el Liderazgo,
la Solidaridad y la Visión
Colectiva.*

EL VALOR DE LA PREVENCIÓN



¿Qué puede ayudar a prevenir un Psicólogo?

El Deportista es un Ser Humano, como tal sufre angustias, ansiedades y depresiones, que suelen desembocar en insomnios, somatizaciones, trastornos de desconcentración,

Un jugador mal dormido difícilmente pueda rendir a pleno, y obviamente, producto del cansancio estará propenso a lesionarse.

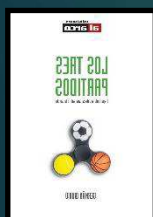


Un Jugador angustiado o ansioso tiene la cabeza en otro lado... Su nivel de concentración baja y eso provoca desatenciones y errores.

PREVENIR...



... LA CLAVE PARA EVITAR QUE ESOS TRASTORNOS TÍPICAMENTE HUMANOS QUE NOS AFECTAN EN LA VIDA COTIDIANA, SE TRASLADEN A LA CANCHA, DONDE EL DEPORTISTA, ADEMÁS DE RESPONDER A UN CONTRATO, PRESIONES POR RESULTADOS, ILUSIONES POPULARES Y DEMÁS, DEBE LUCHAR CONTRA



LA IMPORTANCIA DEL TRABAJO MENTAL



- ❑ Trabajar esas situaciones que nos molestan o bloquean
(Problemas Personales)
- ❑ Corregir Predisposiciones o Conductas Adquiridas
(Manejo del Stress, Ansiedad, etc.)
- ❑ Potenciar Virtudes
(Capacidad de Foco,

Relajación)
**El Primer Beneficio de Trabajar la Cabeza es
NO DAR VENTAJAS**

El Psicólogo del Club



www.elpsicologodelclub.com