

El Psicólogo del Club



www.elpsicologodelclub.com

EQUILIBRIO EMOCIONAL



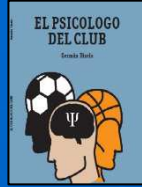
EQUILIBRIO EMOCIONAL



**UN ENTRENADOR EN FOCO
ES MAS IMPORTANTE
QUE UN GOLEADOR
DE 30 PUNTOS**



EQUILIBRIO EMOCIONAL

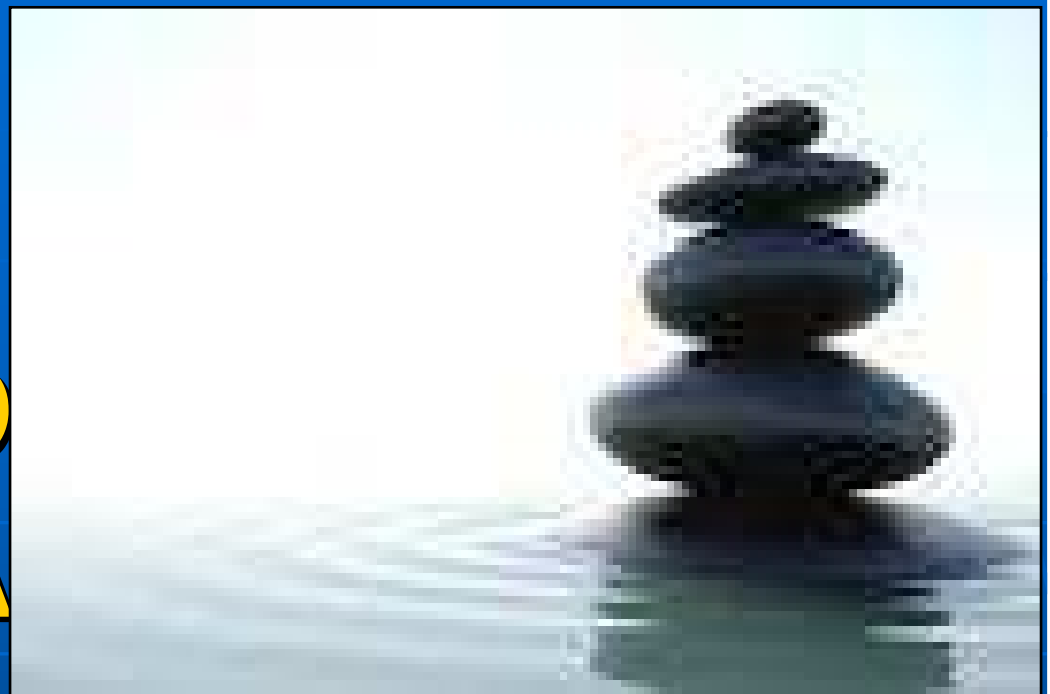


Algunos Entrenadores dan ventaja o no alcanzan los resultados o el nivel de crecimiento que desearían por falta de:

- ❑ EQUILIBRIO EMOCIONAL
- ❑ ACTUALIZACION DE CONOCIMIENTOS



EQUILIBRIO EMOCIONA



L

*... respuestas emocionales
adecuadas*

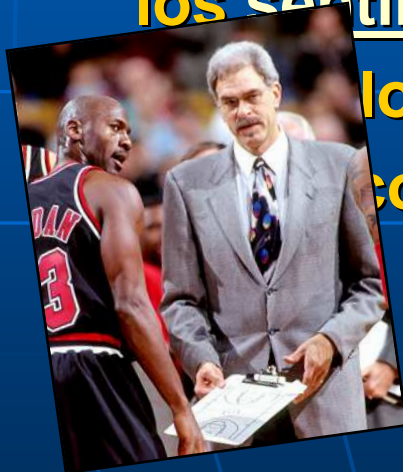
que un individuo brinda

hacia el entorno que lo rodea



Inteligencia Emocional

Capacidad para
reconocer
los sentimientos propios
y de los demás,
como así también
la capacidad
para manejarlos



Esto implica la capacidad de motivarse a sí mismo, de mantener el empeño en las tareas emprendidas, de superar las frustraciones, de regular el sentir interno, de diferir momentáneamente las gratificaciones, de evitar que el sufrimiento afecte la propia racionalidad, de confiar en los demás y empatizar con ellos

EQUILIBRIO EMOCIONAL

¿POR DONDE
ARRANCAMOS?



- **AUTOCONOCIMIENTO**
- Encontrar Nuestro **EJE**
- Aprender a Hacer **FOCO**

EQUILIBRIO EMOCIONAL



AUTOCONOCIMIENTO

O

CONOCERME

para

POTENCIARME

Y



No Puedo Mejorar lo que No

EJE



***Mi Estado de EQUILIBRIO
Personal***

EQUILIBRIO EMOCIONAL



EJE



- ***En la Cancha***



- ***En mi Vida Personal***

Imposible desligar estos conceptos,
aunque es cierto que siempre alguien
rompe el molde

(Vida No Feliz = Foco en el Trabajo)

PSICOLOGIA NO ES UNA CIENCIA EXACTA

MUCHOS ENTRENADORES ATENTAN CONTRA SU PROPIA CAPACIDAD DE FOCO



**EQUILIBRIO
EMOCIONAL**

FOCO

**CAPACIDAD DE ESTAR
CONCENTRADO EN LA TAREA QUE
TENEMOS DELANTE**

EQUILIBRIO EMOCIONAL



FOCO



Muchas veces se pierden partidos que se podrían haber ganado si hubiéramos tomado tal o cual decisión. Y muchas veces, ese error o esa decisión no la tomamos desde el banco porque no estábamos *en Foco* en el momento preciso.



Una de las “Fugas de Foco” más comunes en los Entrenadores es el Arbitro, que muchas veces pasa a ser el epicentro de todos los males de nuestro equipo... La excusa perfecta cuando jugamos mal.



EQUILIBRIO EMOCIONAL



¿COMO ATENTAN LOS ENTRENADORES CONTRA ESA CAPACIDAD DE FOCO?

- **Falta de Conocimiento o Formación** en Temas Inherentes a su Profesión (Psicología, Manejo de Grupos, Managment, Reglamento, Logística, etc.)
- **Por ser Demasiado Permeables a Situaciones Externas** (Problemas Personales, Estructurales, etc.)

EQUILIBRIO EMOCIONAL



LOS PROBLEMAS... POR CATEGORIAS



- FOCO
- COMUNICACIÓN
- INFORMACION
- PREDISPOSICION



EQUILIBRIO EMOCIONAL

LA

PREDISPOSICION



- DEFENDER A MUERTE LA SITUACION LABORAL...

EN DEFINITIVA, LO QUE MAS NOS GUSTA ES ENTRENAR...

- CONCENTRATE EN LA SOLUCION DEL PROBLEMA, Y NO EN EL MALESTAR QUE PROVOCA EL PROBLEMA



**Un Jugador Mal Predispuesto no Disfruta
Las cosas entran mejor por las Buenas que por las**

EQUILIBRIO EMOCIONAL



- **LOS AFECTOS BASE**

A veces es más fácil de lo que parece...

LA VUELTA AL EJE

- **LOS BUENOS HABITOS**

Para poder volver, antes tenés que haber ido hacia allí...



CONOCERTÉ, PARA POTENCIARTE O TRAERTE DE

VUELTA

¿Cuántas veces escuchamos la frase “eso es de la cabeza”?
Solemos usarla en referencia a lesiones, hábitos (generalmente malos) o cuando no podemos controlar nuestros pensamientos. Le echamos la culpa a “la cabeza”, como si fuera un ente o cuerpo extraño que nos juega malas pasadas... “El rival más duro está en tu cabeza”, dicen. Y la verdad, se trata de una gran mentira. No hay nadie dentro jugando en contra nuestro. Somos lo que pensamos... ¿Por qué no aprender a pensar en Positivo en lugar de dejarnos gobernar por pensamientos negativos o derrotistas? La Famosa “Cabeza” es Nuestra. Y es nuestra responsabilidad aprender a hacerla jugar a favor y no en contra...

ediciones
al arco

LOS TRES PARTIDOS

Preparando la cabeza para salir a la cancha



GERMÁN DIORIO

PARTIDO UNO



**ENTRENAMIENTO
PREPARACIÓN FÍSICA
PREPARACIÓN MENTAL**

WWW.ELPSICOLOGODELCLUB.COM

PARTIDO DOS



**ESTAR PREPARADO PARA
RESOLVER LAS SITUACIONES
QUE SE PUEDAN PRESENTAR**

WWW.ELPSICOLOGODELCLUB.COM

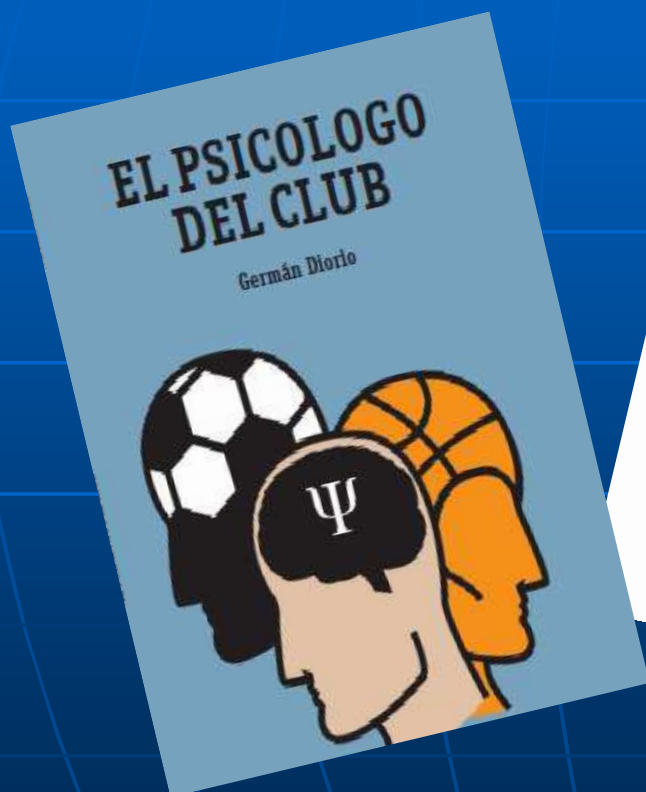
PARTIDO TRES



DESCARGA EMOCIONAL
ANÁLISIS
PLANIFICACIÓN

WWW.ELPSICOLOGODELCLUB.COM

El Psicólogo del Club



www.elpsicologodelclub.com