

TRABAJO DIRECTO CON DEPORTISTAS

ALTA COMPETICIÓN



OBJETIVO:

Maximizar recursos de los deportistas para la mejora del rendimiento en entrenamiento y en competición. La misión no es otra que ayudar al deportista a nivel personal y psicológico para minimizar los riesgos y aumentar sus recursos.

CÓMO LLEVARLO A CABO:

1ª FASE:

- Evaluación (registros, test, observación directa)
- Contrastar información (entrenador, deportista y entorno)
- Ajuste de expectativas del deportista, respecto a la figura del psicólogo.



2ª FASE:

- Entrenamiento de las habilidades del deportista, a través de diferentes técnicas psicológicas.

- Asesoramiento a entrenador (si procede).
- Orientación personal al deportista (optimización del tiempo libre, organización de estudios, preparación para la salida de la vida deportiva).



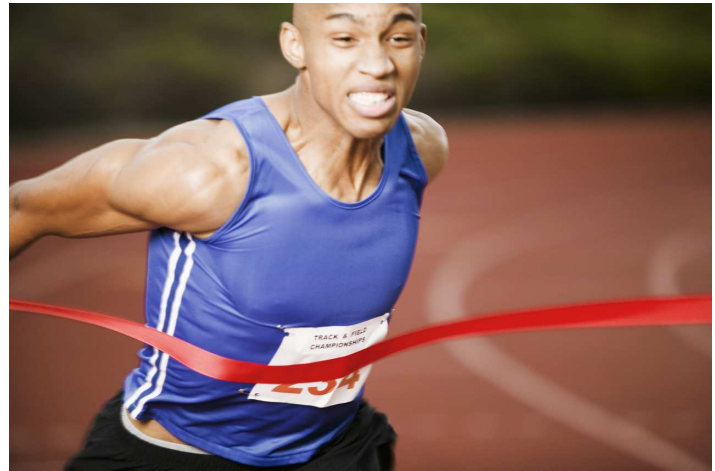
DEPORTE AMATEUR

ADULTOS:

-Charlas para la preparación de pruebas deportivas (carreras de fondo, triatlón, ciclismo, tenis, fútbol....)

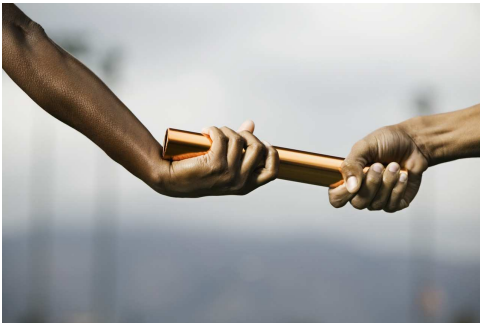
OFERTAR A LAS DIFERENTES ORGANIZACIÓN DE PRUEBAS SEMINARIOS, CHARLAS FORMATIVAS...PARA LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA EN ESTA PRUEBA Y AFRONTAR

EL DEPORTE AMATEUR DE UNA FORMA SALUDABLE.



DEPORTE INFANTIL:

-Formación de entrenadores, monitores y padres.



ENTRENADORES-MONITORES:

Técnicas de aprendizaje.

Planificación de entrenamientos.

Desmitificar el modelo de deporte adulto aplicado al deporte infantil.

El deporte como fuente de educación, valores, aceptación de la frustración y el triunfo.

PADRES:

Comportamiento y actuación ante los entrenamientos y la competición.....

AREA FORMATIVA

En el apartado anterior ya se apunta a la **formación de monitores y entrenadores, así como de padres.**

Otra parte integrante en todos los deportes son JUECES y ÁRBITROS.

ÁRBITROS/JUECES:

Intervención en variables psicológicas relacionadas con la realización de la tarea que llevan a cabo : Ansiedad, atención, motivación.

