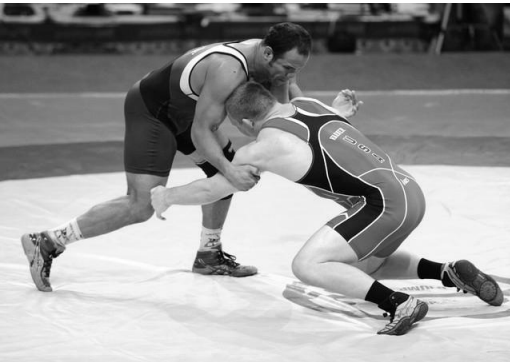


Federación Venezolana de Lucha Amateur



CURSO PARA ENTRENADORES
DE LUCHA OLÍMPICA
COJEDES 2012

ASPECTOS PSICOLÓGICOS A TENER EN CUENTA EN LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA DEL LUCHADOR



PONENTE:
LICDA. DANNIA A. CORTÉZ S.
c_dannia_angelica@hotmail.com

INTERROGANTES

- Mitos acerca de la preparación psicológica.
- ¿ Por qué la psicología es importante en el deporte?
- SNC.
- El Estrés, eustres- distres
- Aspectos sociales de las emociones.
- Aspectos fisiológicos de las emociones.
- El temperamento.
- Estados emocionales
- La sociometría.



MITOS ACERCA DE LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA

La causa fundamental de la derrota fue la Preparación Psicológica.

La P.P la debe realizar el entrenador.

La P.P depende del sistema nervioso del atleta.

La P.P solo debe hacerse en el momento de las competencias.

Mi equipo no necesita psicólogo, ese soy yo.

La P.P no es un componente de la preparación del atleta.

¿QUÉ ES LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA?

La preparación psicológica es para la creación, mantenimiento y recuperación de los estados emocionales.

Esta creación del estado especial es objeto de preocupación por parte de los entrenadores y de los atletas.

Es necesario por tanto ayudar al atleta a organizar su conducta a partir de la conciencia y de las acciones, y desde las supuestas condiciones de la competencia futura.



ESLABONES DE LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA?

- Selección de información necesaria, suficiente y fiel acerca de las condiciones de la próxima competencia y de los adversarios.
- Precisión de la información necesaria del nivel de preparación, de sus posibilidades y de las perspectivas de variación de las reales posibilidades.
- Correcta formulación de objetivos y metas de la participación individual y colectiva.
- Establecer los objetivos sociales de la competencia.

- Conocer la programación de la competencia con la posible modelación de las condiciones competitivas.
- Preparación especial para enfrentar los obstáculos competitivos tanto los esperados como los inesperados.
- Determinación de los procedimientos de auto regulación ante los estados internos desfavorables.



MÉTODOS DE AUTORREGULACIÓN

- Psicoterapia individual y colectiva.
- Métodos de relajación e hipnosis.
- Visualización.
- Meditación.
- Terapias de asertividad cognitiva.
- Dinámicas de grupos.
- Sugestión y Autosugestión.

LA LUCHA Y LA PSICOLOGÍA

La Lucha es un deporte de combate cuerpo a cuerpo en se caracteriza por divisiones de peso corporal.

consiste fundamentalmente en posiciones y posturas; de pie y en cuatro puntos; agarres, proyecciones, derribes, empujones, viradas con traslado y con proyecciones. Se plantea que la estabilidad de los resultados deportivos dependen del grado de madurez de la personalidad y el volumen de los motivos del deportista.

SISTEMA NERVIOSO CENTRAL

El sistema nervioso es una extensa red de comunicación formada por células especializadas y nervios que regula el funcionamiento del organismo, controla las relaciones con el medio exterior y determina las funciones mentales. Está formado por el sistema nervioso central y periférico. Su actividad se basa en las neuronas; que transmiten mensajes mediante estímulos eléctricos y conexiones bioquímicas.



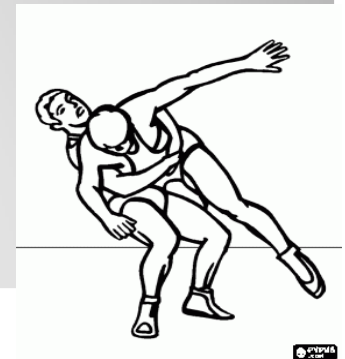
ESTRÉS

(del inglés ***stress***, 'tensión') es una reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada.



Causas que ocasionan el estrés:

- 1.- Sociales: trabajo, familia, discusiones entre atleta – entrenadores, atleta – atleta, parejas. Padres y padres. otras relaciones.
- 2.- Biológicas: enfermedades, sucesos ligados a procesos degenerativos, la menstruación en las atletas.
- 3.- Químicas: alcohol, tabaco, drogas.
- 4.- Climáticas: frío, calor.



DISTRÉS

El distrés es el estrés desagradable. Es el que ocasiona un exceso de esfuerzo en relación con la carga, va acompañado siempre de un desorden fisiológico, las catecolaminas producen una aceleración de las funciones y éstas actúan alejadas del punto de equilibrio, hiperactividad, acortamiento muscular, somatizaciones, en suma envejecimiento prematuro, son los efectos secundarios del estrés negativo.



EUSTRÉS

Es el estrés positivo, la relación con las impresiones del mundo externo y del interior no producen un desequilibrio orgánico, el cuerpo es capaz de enfrentarse a las situaciones e incluso obtiene sensaciones placenteras con ello, el eustrés permite experimentar el mundo como un lugar en que cada milímetro es delicioso.



EMOCIONES

Las emociones están presentes en la vida de todas las personas, prácticamente en todo lo que hacemos; las emociones son respuestas a estímulos significativos que se producen en tres sistemas o componentes:

- (1) el neurofisiológico – bioquímico,
- (2) el motor o conductual (expresivo) y
el cognitivo o experiencia (subjetivo).

Las emociones pueden ser organizadoras de la conducta como también desorganizadoras porque dependen de 2 procesos corticales importantes:

- Excitación.
- Inhibición.

ESTADOS EMOCIONALES

1. Fiebre de arrancada.
2. Apatía de arrancada.
3. Estado de autocomplacencia.
4. Estado de disposición combativa.



¿CUANDO SE PRESENTAN LOS ESTADOS?

Se manifiestan antes, durante y a veces al final de la competencia.

Por ello la preparación psicológica abarca los 3 periodos del entrenamiento deportivo:

- Preparación General.
- Preparación Especial.
- Preparación Precompetitiva.



TEMPERAMENTO EN EL DEPORTE

El temperamento es la peculiaridad e intensidad individual de los afectos psíquicos y de la estructura dominante de humor y motivación. El término proviene del latín *temperamentum*: 'medida'. Es la manera natural con que un ser humano interactúa con el entorno.

TIPOS DE TEMPERAMENTO:

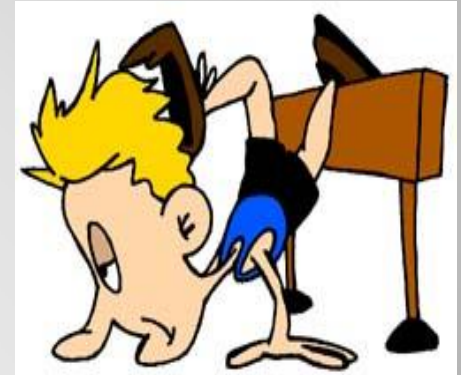
- FLEMÁTICO.
- SANGUINEO.
- COLERICO.
- MELÁNCOLO.

SOBREENTRENAMIENTO

Es un estado de agotamiento que frena los progresos en el gimnasio o incluso en el peor de los casos los hace retroceder.

El sobre entrenamiento afecta al sistema nervioso simpático y parasimpático; negativamente de las siguientes formas:

- Pulsaciones más altas en reposo
- Falta de apetito.
- Presión sanguínea alta
- Pérdida de peso.
- Problemas para dormir.
- Irritabilidad.
- Fatiga más temprana.



La sociometría

Este instrumento permite la evaluación del funcionamiento y los vínculos que se establecen dentro del grupo como: la influencia de un líder, las consecuencias que tiene en el grupo la incorporación de nuevos sujetos, el grado de aceptación social que tiene un atleta, “destacado”, entre sus compañeros, la influencia que tienen ciertos factores diferenciadores (sexo, edad, religión, raza, otros) en las elecciones o rechazos de los atletas que integra el grupo

Test sociométrico

- Pretende analizar las relaciones sociales que se establecen entre los miembros del grupo.

- Relaciones sociales:



De atracción o rechazo

Preferencia de interacción

De interactivas de hecho



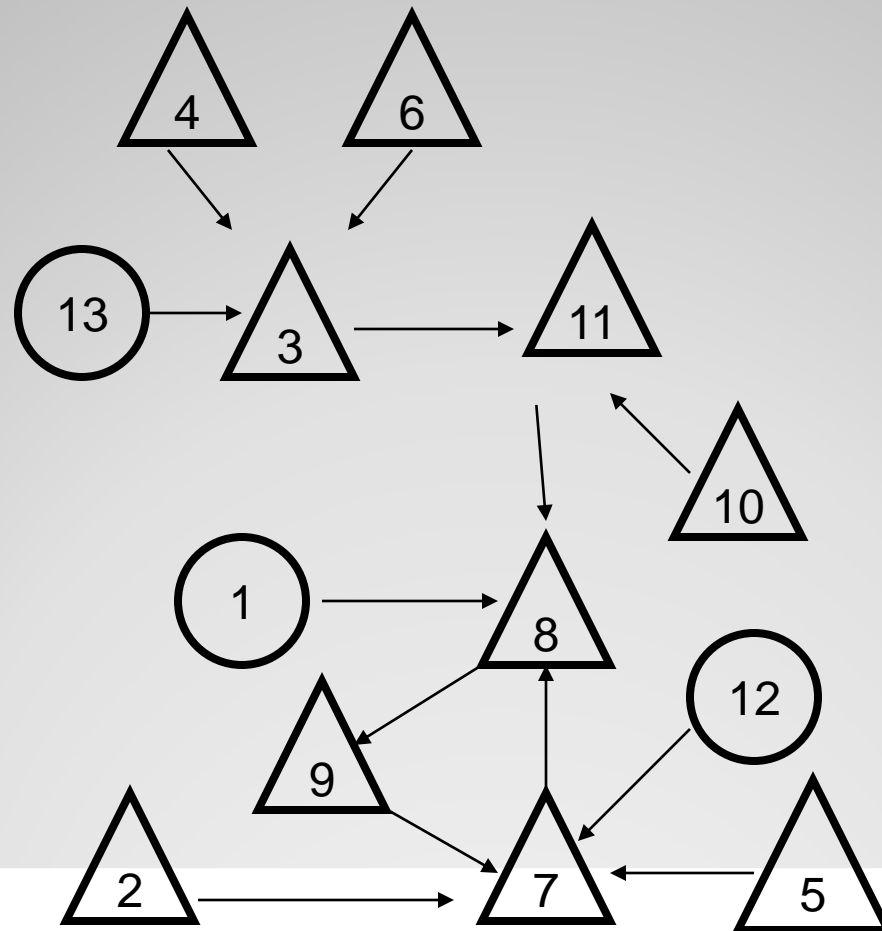
- El test sociométrico solicita al encuestado escoger a otra persona de su grupo.
- El criterio para la elección y las preguntas pueden variar según lo que se pretenda averiguar.

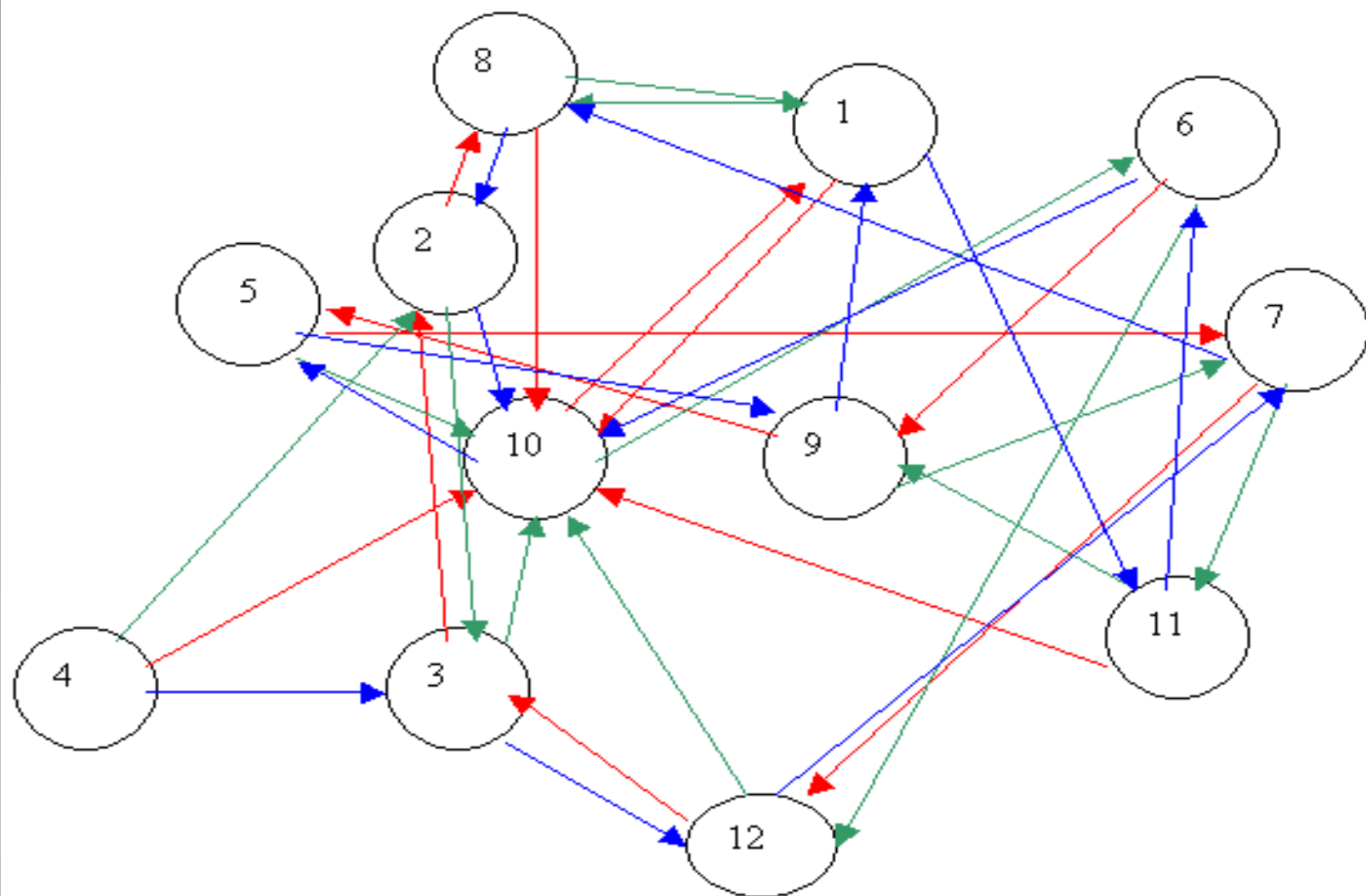
Matriz Sociométrica

Representación de una estructura de relaciones mediante una tabla de doble entrada en la que se reflejan las elecciones de los sujetos.

ELECTORES/AS

Ejemplo de Sociograma







*Que el deporte sea siempre
una escuela de nobleza.*

Federico Mayor.

Gracias por su Atención

