

# EL ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO EN EL PILOTARI



I JORNADES SOBRE PREPARACIÓ FÍSICA EN PILOTA VALENCIANA.

VINALESA NOVIEMBRE 2015

RAIMON SALAZAR BONET

## ¿ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO?

**¿ORÍGEN?** MIS RECURSOS PERSONALES SON INSUFICIENTES PARA AFRONTAR LA SITUACIÓN

**JUGADOR**

SOLUCIONAR PROBLEMAS DE LA VIDA COTIDIANA

DAR LA MEJOR VERSIÓN DEPORTIVA DE UNO

**PSICÓLOGO**

RELACIÓN ENTRE PERSONAS PARA ALCANZAR MÁXIMO RENDIMIENTO

TRASLADO DE SITUACIÓN ACTUAL A LA DESEADA

## ¿VOY O NO VOY?



SE VENDEN 11 GALLINAS BLANCAS POR FALTA DE HUEVOS



### Rafa Nadal: "Este año mi lesión ha sido mental" – MARCA (9-11-2015)

"Por primera vez en mi carrera profesional no he sido dueño de mis emociones en la pista, no he tenido el control de mis nervios, he pasado malos ratos, pero lo he superado", dijo Nadal. Además, admitió que este año, por esa inseguridad mental, llegó a dudar de "cómo pegarle a la bola".

## ¿EN QUÉ ME PUEDE AYUDAR ?



DEPORTE



Cogniciones ,  
Emociones y  
Comportamiento.

Cambio de  
perspectivas y  
reelaboración de  
creencias.

Aprendizaje

## ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO

### Ámbitos de actuación:

El deporte de  
rendimiento (élite y  
alto nivel)

Otros niveles de  
competición y  
deporte de  
iniciación

El deporte de ocio,  
salud y tiempo  
libre

## ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO

### Colectivos de actuación:

Deportistas

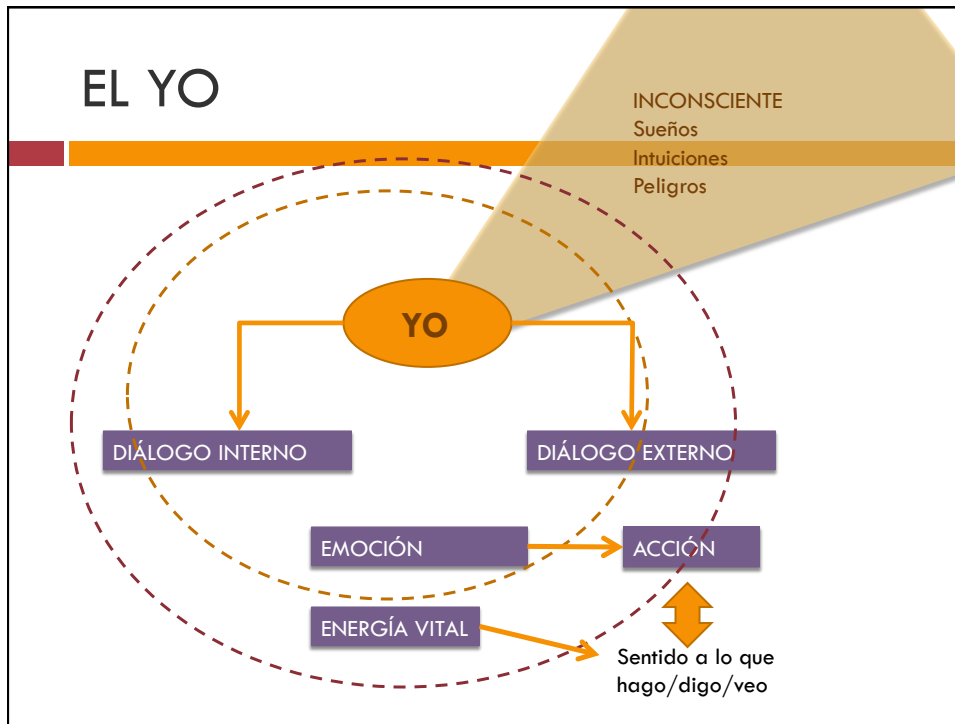
Entrenadores,  
técnicos deportivos y  
otros profesionales  
del área

Padres de  
deportistas

Árbitros y jueces  
deportivos

Directivos y  
representantes

Población general



## CREENCIAS

*" No es cierto que los seres humanos somos seres racionales por excelencia. Somos, como mamíferos, seres emocionales que usamos la razón para justificar u ocultar las emociones en las cuales se dan nuestras acciones. "*

*"Soy absolutamente responsable de lo que digo y maravillosamente irresponsable de lo que tú escuchas".*

**Humberto Maturana**

## Las creencias determinan los pensamientos

### CON UNA BUENA ACTUACIÓN

#### DEPORTISTA CON CONFIANZA

- ESTO ES LO NORMAL
- YO SOY ASÍ
- SOY ASÍ DE BUENO
- LO VOLVERÉ A HACER EN EL FUTURO

SE REAFIRMA EN SUS CREENCIAS  
ÚTILES

#### DEPORTISTA INSEGURO

- HA SIDO UNA CASUALIDAD
- ESTE NO SOY YO
- HA SIDO EXCEPCIONAL
- DIFÍCILMENTE LO VOLVERÉ A HACER

SE REAFIRMA EN SUS CREENCIAS INÚTILES

## Las creencias determinan los pensamientos

### CON UNA MALA ACTUACIÓN

#### DEPORTISTA CON CONFIANZA

- ESTO ES UNA EXCEPCIÓN
- ESTE NO SOY YO
- SOY MEJOR QUE TODO ESTO
- LA PRÓXIMA VEZ ME SALDRÁ MEJOR

SE REAFIRMA EN SUS CREENCIAS ÚTILES

#### DEPORTISTA INSEGURO

- SIEMPRE ME PASA IGUAL
- SOY ASÍ DE MALO
- REALMENTE NO LO SE HACER BIEN
- ME VOLVERÁ A PASAR.

SE REAFIRMA EN SUS CREENCIAS INÚTILES

## El deportista y la carga (Ferrán Suay)

