

REFLEXIONES

Conferencia:

“Psicología para el Deporte y la Vida”

El deporte, independientemente de su orientación hacia la salud, recreación o competencia; tiene una esencia educativa, recordemos que mediante su práctica se busca formar no solo campeones sino mejores seres humanos y solo se va a lograr cuando a los alumnos de las escuelas de inicio al deporte y a los atletas selectivos se les concientice sobre la importancia de tener disciplina, puntualidad, respeto a las reglas, compañerismo, juego limpio y muchos otros aspectos que regularan su forma de pensar y actuar.

Actualmente, la iniciación y la práctica del deporte se han convertido en un fenómeno social de gran importancia para el bienestar de la sociedad, manifestándose de diferentes formas; una de ellas es el deporte competitivo, el cual tiene como objetivo el desarrollo de las capacidades físicas de los atletas para elevar su rendimiento, siguiendo rigurosos planes de entrenamiento, proveniente de un proceso de detección, selección y formación de talentos deportivos tomando siempre en cuenta su perfil biológico, fisiológico, psicológico y técnico en el que se exaltan sus condiciones óptimas de salud, alimentación, capacidad física, técnica, dedicación y disciplina.

Por todo ello, COMUDE-León MANIFIESTA la importancia de capacitar a los instructores y entrenadores deportivos, debido a la necesidad que se tiene para que puedan desarrollar un proceso de preparación que garantice el logro de los resultados deportivos esperados, sin que durante ese proceso se afecte la salud física o mental de los atletas.

Contribuyendo a elevar la preparación personal y profesional de nuestros instructores y entrenadores deportivos de COMUDE- León, se determinó compartir 6 conferencias en un periodo de seis semanas para su análisis y aportar de cada conferencia, en base a sus experiencias exitosas, en lo personal, que les deja como enseñanza y que consejos o mensajes le dan a sus colegas y a los deportistas.

Analizada la conferencia: **“Psicología para el Deporte y la Vida”**. Los instructores y entrenadores deportivos de COMUDE-León **MANIFIESTAN** lo siguiente:

Que nos deja de enseñanza esta conferencia

- Que la psicología deportiva se vive día a día en cada entrenamiento, es por eso que uno como entrenador debe manejar ciertos temas para ayudar a los deportistas, de este modo, tendremos más posibilidad de ser exitosos en nuestro trabajo.
- Que debo conocer las condiciones internas de mis deportistas para optimizar y lograr elevar sus capacidades técnicas, físicas y tácticas que ya adquirieron durante su proceso de aprendizaje y preparación en los entrenamientos y competencias en han participado.
- Entender que la PSICOLOGÍA es el elemento principal para conseguir la concentración, atención, motivación, auto confianza y la comunicación en el deporte y en la vida.
- Me motiva a prepararme aún más en mi trabajo, porque realmente se necesita una gran motivación para llevar a obtener resultados relevantes a los atletas que están bajo nuestra supervisión.
- Me ayudó a reforzar los conocimientos adquiridos mediante mi formación profesional, pero sobre todo reafirmar las ideas e importancia de la psicología en todos los aspectos de mi vida cotidiana, me ayudo a analizar cuanto influye mi trabajo y dirección mental en las decisiones o acciones que tengo día con día y de qué manera me enfrento a las situaciones que vivo.
- Me ayuda a entender que el rendimiento deportivo está determinado por una combinación de factores fisiológicos, técnicos, tácticos y mentales.
- Que me doy cuenta que el problema de rendimiento no es un problema físico, más bien, es psicológico, se denota que el ímpetu no es el mismo, es ahí donde como entrenador o instructor debo de mostrar especial cuidado, ya que mis palabras pueden afectar seriamente al deportista debido que somos la voz más influyente para ellos.
- Que el área psicológica es muy importante siempre y cuando se lleve a cabo de una forma adecuada, ya que representa un desahogo emocional y a la vez, un impulso para el rendimiento de los deportistas.
- Que debo seguir buscando estrategias para motivar a mis deportistas llevándolos poco a poco para que lleven una base sólida, no solo físicamente sino también mentalmente.
- Me deja claro la importancia que tiene la psicología para la vida diaria, así como para la vida deportiva ya que se tienen que reforzar los niveles de autoconfianza, control de impulsos y estrés.
- Que debo saber cómo tratar a mis atletas bajo circunstancias diferentes y como sacar de cada atleta los mejores resultados durante las competencias fundamentales, en realidad el trabajo psicológico en mi opinión es muy valioso e importante tener conocimiento del mismo para aplicar con los atletas.
- Que realmente la psicología tiene un peso fundamental para el desarrollo de la disciplina del Tiro Deportivo; la necesidad prioritaria de un especialista en psicología en este deporte y que participe en los entrenamientos dando seguimiento al plan de trabajo, dará como resultado el logro del alto rendimiento.
- Que debo creer más en mí, creer que lo que hago es relevante para los demás, aunque no lo acepten, que debo corregiré mis errores y aprender de ellos.
- Me puso a reflexionar sobre cómo llevar psicológicamente el fin de una carrera deportiva y estar dispuesto para afrontarlo.
- Que como persona siempre debo buscar un objetivo muy exacto, enfocado a lograr cosas reales para mi vida y mi profesión, no caer en la frustración, al querer lograr un objetivo inalcanzable.
- Que la psicología del deporte va de la mano del rendimiento en general de las personas en su vida y más de las que practican un deporte de alto rendimiento para poder llegar a cumplir sus meta y objetivos.

- Que, en lo personal, como docente y como entrenador siempre debo comprometerme a trabajar e inculcar a mis alumnos una formación integral basada en los valores y actitudes positivas ante el deporte y la vida.
- Me apor to herramientas para comunicarme mejor con mi familiar, ser más empático, a valorar más lo que tengo y a disfrutar de cada momento de la vida porque todo cambia en un instante.
- Me llamo mucho la atención el “entrenamiento imaginario” ya que, en efecto, es una práctica que realizamos a de manera inconsciente en todos los ámbitos tanto deportivos como personales, así que tomo su consejo para hacerlo consciente y me lo llevo para mi vida.
- Que siempre trabajare con un estado emocional positivo, teniendo en mente los valores morales como el ser: servicial, honesto, amable, respetuoso, trabajar en aquellas cosas que se me dificultan para superarlas y cumplir las metas personales.
- Que como instructor de cualquier disciplina me debe quedar claro que primero debo entender que somos personas y después formadores y que tenemos que dar ejemplo primero de nuestra persona.
- Que debo de ver el deporte desde la forma mental y no solo física o atlética, así como lo importante de este aspecto en el ámbito deportivo y personal para cumplir mis metas que determine y afrontar los desafíos que se presenten en mi vida ya sean deportivos o personal.
- Que en la medida de lo posible es bueno platicar con un psicólogo del deporte, ya que siempre me nutrirá de motivación para atender a mis atletas.
- Que como entrenador debo tener comunicación cercana con los padres de familia de mis atletas, para llegar a un acuerdo sobre las formas de trabajo, de esta manera existirá un compromiso y respeto a la autoridad.
- Que debo ser un gran guía de mi disciplina deportiva, motivar a mis alumnos y esforzarme para dar más de mi día a día.

Mensaje para los entrenadores e instructores:

- Siempre establece objetivos y metas deportivas sin descuidar el factor psicológico de tus atletas, de esta forma, conseguirás el máximo rendimiento de manera individual y de equipo.
- Recuerda que, ser un gran motivador y conocer a tus atletas, es la mejor manera de llegar al éxito.
- Dale importancia a cada elemento, en relación al trabajo psicológico que realizas con tus deportistas; recuerda que la exigencia para que tus atletas realicen el entrenamiento deberá ser distinta, debe depender del tipo de carácter, logros, objetivos, etc., de cada uno de ellos.
- El poder entender a tus atletas en acciones competitivas, el calmar sus nervios y el hablarle de forma efectiva, sin duda, se verá reflejado el disfrute y su pasión a la hora del entrenamiento y de la competencia, lo que se reflejará en resultados positivos tangibles.
- La relación Atleta-Entrenador a base de comunicación y empatía, logra resultados extraordinarios.
- Si el aspecto psicológico no se encuentra en niveles altos, aunque los otros tres aspectos (técnica, táctica y física) estén completos y se cumplan al 100%, el rendimiento durante el entrenamiento será mínimo.
- Recuerda que la motivación se construye a base de objetivos realistas para evitar la frustración en tus atletas.
- Como entrenador debes afrontar tu compromiso de máximo responsable de la preparación deportiva, incluida la preparación psicológica, de manera consciente, positiva y con conocimientos suficientes, ya que también con frecuencia se aprecian actitudes y comportamientos que generan climas psicológicos e influencias desfavorables, debidos entre otras causas a un inadecuado manejo de la comunicación o de los recursos para estimular la motivación, la regulación emocional o la confianza en sí mismos.

- La preparación psicológica, te servirá para conocer el comportamiento crítico que sufre tu atleta o las personas en general que practican algún deporte por salud para poder entenderlas y atenderlas.
- Debes recordar siempre, que eres formador, que tu misión, es establecer entornos correctos y adecuados para que tanto los atletas y tu tengan excelentes niveles de motivación.
- Tener atletas con un buen seguimiento psicológico, incrementará su seguridad para afrontar mejor cada experiencia y descubrir sus capacidades para tomar mejores decisiones.
- El profesional de la psicología tiene y debe de participar en todo el proceso del entrenamiento de los atletas, desde el calentamiento hasta el final de la sesión, de esta forma, llegará a conocer su comportamiento para determinar su apoyo en el aspecto emocional.
- Importante señalar que cuando tu atleta cometa error o pierda una competencia no es un factor negativo, debes sacarle partido a esta experiencia, el atleta debe enfocar que hizo bien o mal y tener su propio aprendizaje.
- Al atleta siempre debes ayudarlo a buscar objetivos realistas y que sean alcanzables, señalarle que con tener talento no basta, que necesita acompañarse de una alta motivación y disciplina.
- Cuando una estrategia no te funciona, hay que cambiarla, pero nunca presionar a tus alumnos.
- Como entendedor debes darte cuenta cual es el apoyo que necesitas para que tu como formador puedas ofrecer una buena enseñanza mental a tus alumnos y así, poder motivar su crecimiento con responsabilidad.
- Es importante que aprendas a aplicar la psicología deportiva, en virtud de que, con tu actitud, puedas ofrecer una excelente clase o a al contrario, impartir una mala clase que llegara a afectar emocionalmente a tus alumnos.
- Recuerden que en todo momento del entrenamiento se maneja la psicología en el deportista, pero hay un momento del macro donde se trabaja con mayor intensidad.
- Realizar ejercicios de meditación, ayudara a tus alumnos a saber respirar, a relajarse, a tener control de su cuerpo, a un mejor manejo de la energía y a entrenar en imaginación, esto es, situarse en el aquí y en el ahora.
- Es importante que como entrenador te apoyes de la psicología del deporte para saber cuándo exigir más a los atletas y cuando darles mensajes alentadores para subir su nivel de confianza.
- Es muy importante mantener una buena motivación con tus alumnos y saber qué tipo de palabras necesitan ellos para realizar eficientemente su entrenamiento y lograr sus metas, debes construirles a tus alumnos una buena autoestima y capacidad mental para que puedan sentirse bien a la hora de entrenar.
- Ser siempre positivos, tolerante, plantear objetivos, captar la atención y transmitir confianza a los alumnos, ayudar a lograr las metas de cada uno de ellos y que en cada sesión de entrenamiento se sientan motivados y disfruten la actividad que se realiza.
- Fundamental es el integrar dentro de tu plan de entrenamiento ejercicios que fortalezcan la mentalidad de tu atleta y no solo a la hora de la competencia si no, también en lapso de los entrenamientos que a mi parecer son los que fortalecen el carácter de los atletas y toman con seriedad tanto los entrenamientos como las competencias.
- Como entrenador debes saber cómo atraer la atención de tus atletas, para ello debes tener las siguientes cualidades: conocimientos, vocabulario, aspecto físico, colocación y tono de voz; también es importante saber manejar la frustración a partir de un fracaso y buscar un nuevo objetivo para volver a motivarlos.
- Como entrenador eres quien influye más en el atleta por lo cual, tienes que estar preparado no solo en el conocimiento de la técnica de tu disciplina sino también, en la gestión de personas.
- Recuerda siempre que como entrenador eres parte de la formación integral de tus atletas, mucho de lo que digas o hagas, se verá reflejado en esa persona y debes de ser consciente del entorno que

rodea a esa persona para saber cuándo darle un comentario y cómo lo puede tomar en ese momento, puedes reforzarlo positivamente o incluso negativamente sin querer hacerlo.

- Tu rol como entrenador, es ser una persona que aspiran al éxito, a la cima, organizado, entusiastas, consciente, abierto, dominante, resistente y maduro, además para poder entender a tus deportistas tienes que ser: motivador, actualizado, saber escuchar, disciplinado, predicar con el ejemplo, plantarte metas, tener autoconfianza, y tienes que estar bien en los cuatro factores, tanto físicos, tácticos, técnicos y psicológicos.

Mensaje para los deportistas:

- Al existir comunicación con tus entrenadores en el establecimiento de objetivos, te proporciona una mejor motivación y mayor responsabilidad en tu disciplina deportiva.
- Recuerda que el talento no lo resuelve todo, se necesita del trabajo consciente, inteligente y motivador.
- Ten presente siempre que se entrena para obtener resultados positivos en la competencia.
- Interioriza que todo se acaba, que la etapa o el tiempo de atleta pasa rápidamente, que ese tiempo de deportista hay que vivirlo con intensidad y motivación.
- La visualización es una herramienta muy importante, que te ayudara cuando no existen los medios físicos, esto se aprende mediante ejercicios previos de respiración, con este ejercicio lograrás llegar a la competencia con el mayor número de elementos controlados, incrementando el nivel de autoconfianza, de la mano del entrenamiento, se disminuirá el esfuerzo consiente inicial y el perfeccionamiento de la técnica disminuyendo la frustración por incumplimiento, ya que con la visualización ya llevaste a tu mente a los niveles de estrés experimentados durante la competencia.
- Tarde que temprano debes saber que va a ocurrir la derrota, por lo que no debes enfocar el fallo como una forma negativa, más bien, dale el enfoque como un proceso de tu formación que deberás superar.
- Debes tener mucha confianza con tu equipo multidisciplinario, por lo importante de tu formación integral como atleta, ya sea de inicio al deporte o atleta de alto rendimiento.
- Estar preparado psicológicamente, representa el autocontrol no solo durante una competencia sino durante toda la temporada.
- Es una gran experiencia el saber que apoyado en la psicología puedes dominar tus miedos, tus tensiones emocionales, tu pre-arranque competitivo, en fin, te sirve de mucho esta ciencia aplicada al deporte; los que sean capaces de confiar en ella, se verán muy beneficiados al final de cualquier ciclo competitivo.
- El tener una buena atención psicológica, te llevara al éxito como persona y como atleta, siempre estarás motivado(a) a seguir entrenando a pesar de los obstáculos que enfrentas día a día, recuerda que, con tu trabajo constante y metódico, llegaras hasta donde tu desees.
- Ten en mente siempre que todo tu trabajo, todo tu entrenamiento, todo tu esfuerzo, todo tu sacrificio, en general, todo lo que logres siempre será en beneficio del equipo.
- Al realizar tu práctica hazlo con pensamientos positivos, que te permitan visualizar (imaginar) tu rutina del día sobre de sí mismo.
- Cuando te sientas acompañado y apoyado por tus entrenadores, ayudara enormemente tu evolución deportiva y cuando enfrentes dificultades te ayudara en la medida de lo posible a superarlas.
- Debes no solo soñar con un objetivo deportivo si no trabajar tu mente para lograrlo y es aquí donde toma importancia la psicología en ti como atleta ya que por más fuerte que seas, o por más talento que poseas si no tiene la fuerza mental y el hambre de lograr los objetivos, jamás lo lograras, si no aprendes a controlar tus emociones, terminarás por echar a perder todo tu trabajo.

