

La preparación psicológica integrada en la formación global de jugadores/as de béisbol y fútbol.



GUÍA. Psicología deportiva  
2ª edición.

Laura Minaglia

---



## Índice:

1. DESCRIPCIÓN DEL CURSO.....	2
2. OBJETIVOS.....	2
3. CONTENIDOS.....	2
4. METODOLOGÍA.....	3
5. SEGUIMIENTO Y DESARROLLO DEL CURSO.....	4
6. PERSONAS TUTORAS.....	4
7. COMUNICACIÓN CON LAS PERSONAS TUTORAS.....	5
8. EVALUACIÓN.....	5
9. REQUISITOS PARA SEGUIR EL CURSO.....	5





## 1. DESCRIPCIÓN DEL CURSO

Este Curso va dirigido a todos/as aquellos/as técnicos/as y jugadores/as en activo interesados en ampliar su formación en el ámbito de la psicología deportiva. A pesar de que todos sabemos que el aspecto mental tiene un papel fundamental en el rendimiento deportivo la realidad es que dedicamos muy poco tiempo a formarnos al respecto e incluir habilidades psicológicas en nuestros entrenamientos.

El funcionamiento psicológico de los deportistas es igual de trascendental que el funcionamiento físico, técnico y táctico/estratégico. Además, el ámbito psicológico puede influir de manera positiva o negativa en el desarrollo del resto de variables, por lo que es muy importante trabajarlo en la dirección correcta. Por tanto, es necesario que la preparación psicológica se integre en el conjunto de la preparación global del atleta, como un elemento más, que va a interactuar correctamente con las parcelas física, técnica y táctico/estratégica.

## 2. OBJETIVOS

- Conocer el funcionamiento de la concentración.
- Poner en práctica diferentes técnicas para la mejora de la concentración.
- Entender el nivel de activación de los deportistas en función de sus signos externos.
- Conocer como aumentar o disminuir el nivel de activación.
- Conocer cómo funciona la motivación, sus elementos y características.
- Comprender la vinculación entre la motivación y la confianza.
- Aproximarse a la influencia de las emociones en el deporte.
- Conocer cómo afecta el estrés al rendimiento y cómo controlarlo.
- Analizar cómo afrontar el miedo al fracaso.
- Desarrollar estrategias para prepararse mentalmente para el bateo.
- Desarrollar estrategias para prepararse mentalmente para el pitcheo.

## 3. CONTENIDOS

Los contenidos del curso se estructuran en varios bloques. Las actividades dentro de cada bloque corresponden a la práctica de los contenidos del bloque, se diseñaron para su realización temporal por plazos y distribuidas de forma secuencial en el curso.

Cada bloque tiene asignado un período de tiempo para su dedicación, de forma que inicialmente permanecerán ocultos e irán haciéndose visibles a medida que se van superando los tiempos destinados al bloque anterior.

Los contenidos del curso están divididos en los siguientes módulos:



### **Módulo 1. Concentración**

- La capacidad de concentración
- ¿Cómo conseguir el estado de concentración?
- Técnicas de Concentración.
- Técnicas para entrenar la atención.

### **Módulo 2. Nivel de activación.**

- ¿Porque es tan importante que el nivel de activación sea el adecuado?
- Existen dos tipos de activación, la positiva y la negativa.
- ¿Cómo reconocemos nuestro nivel óptimo de activación?
- ¿Cómo aumentar el nivel de activación?
- ¿Cómo disminuir el nivel de activación?

### **Módulo 3. Motivación.**

- La importancia de la motivación
- "Nada sucede sin ella"
- Teorías de la Motivación
- ¿Cómo crear la necesidad?
- ¿Quién crea la necesidad?
- ¿Que necesito para motivarme?
- Relación entre Motivación y Confianza.
- Feedback, Motivación y Confianza

### **Módulo 4. Gestión de las emociones y manejo del estrés.**

- Gestión de las emociones y manejo del estrés.
- ¿Cómo se gestionan las emociones?
- La inteligencia emocional aplicada al deporte
- El estrés y el rendimiento deportivo
- ¿Cómo evitar o manejar el estrés?
- Como influyen la tensión y la ansiedad en el rendimiento deportivo
- ¿Cómo evitar el miedo al fracaso?

### **Módulo 5. Preparación mental para el bateo y el pitcheo.**

- Factores psicológicos esenciales.
- Fases del bateo y el pitcheo.
- Desarrollo de técnica para la preparación mental.

## **4. METODOLOGÍA**

Se utilizarán materiales didácticos de apoyo en los que se recogerán los principales contenidos teóricos de cada módulo, y así servir de base conceptual para la posterior realización de actividades. También se incluirán artículos, vídeos y presentaciones para una mayor claridad de los contenidos. Además, el alumno tendrá siempre a su disposición la ayuda de los compañeros y el tutor del curso a través de los diversos foros abiertos en la plataforma.



Cada módulo, por tanto, constará de una formación teórica y una actividad a desarrollar. Al finalizar el curso se desarrollará un trabajo final sobre todos los contenidos desarrollados a lo largo del proceso de aprendizaje.

## 5. SEGUIMIENTO Y DESARROLLO DEL CURSO

Serán requisitos primordiales:

- Elaboración de un perfil de vosotros mismo incluyendo fotografía y tus datos personales.
- Presentación en el foro con tu nombre, club/equipo, origen, experiencia deportiva...
- Superación de los módulos propuestos en el diseño del curso a través de la realización de las actividades propuestas.

<b>Módulo 1</b>	Concentración	2 horas
<b>Módulo 2</b>	Nivel de activación.	2 horas
<b>Módulo 3</b>	Motivación	2 horas
<b>Módulo 4</b>	Gestión de las emociones y manejo del estrés.	2 horas
<b>Módulo 5</b>	Preparación mental para el bateo y el pitcheo.	2 horas
TOTAL HORAS		10 horas

Módulo	Actividad	Fechas
1	Cuestionario «Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo» C.P.R.D.	Del 13 al 19 de abril.
2	Análisis de un caso propio del nivel de activación de un equipo y/o jugador.	Del 13 al 19 de abril.
3	Participación en el foro	Del 13 al 19 de abril.
4	Análisis y descripción de un caso práctico	Del 20 al 26 de abril.
5	Diseño de plan	Del 20 al 26 de abril.

## 6. PERSONAS TUTORAS

### **Laura Minaglia**

*Licenciada en Psicología, especialista en psicodiagnóstico de Rorschach y técnicas proyectivas, con numerosos cursos y postgrados en materia de salud mental, psicoanálisis, coaching, y crecimiento personal y deportivo. Jugadora de División de Honor y entrenadora nacional de sófbol, forma parte del staff de la selección nacional absoluta de sófbol.*



## 7. COMUNICACIÓN CON LAS PERSONAS TUTORAS

Este primer mensaje servirá de presentación tanto al resto de la comunidad de aprendizaje, como a los tutores y tutoras del curso. Existen varias opciones de comunicación con tu tutor:

- A través de los foros existentes en cada curso, por ejemplo, el foro de consultas. La comunicación que se realiza en los foros es pública, es decir, cualquier participante en el curso podrá leer tus intervenciones en el foro o posts.
- A través del sistema de mensajería interna de la plataforma. Los mensajes enviados por este medio son privados entre ti y tu comunicante, ya sea lo/a tutor/la o cualquier otro participante.

## 8. EVALUACIÓN

Será necesario superar cada módulo con una nota en los cuestionarios, pruebas y trabajos superior al 5 sobre 10. Además, será fundamental entregar las actividades dentro de los plazos propuestos. En caso contrario el módulo no presentado quedará pendiente.

## 9. REQUISITOS PARA SEGUIR EL CURSO

Para participar en el curso, únicamente se precisa de un ordenador con conexión a internet. Siempre que sea posible, es interesante disponer de dos navegadores actualizados (Mozilla, Explorer, Chrome...) porque a veces, cuando se accede MOODLE, puede dar errores en la visualización; entonces se deberá probar con otro explorador. Estas cuestiones son ajenas a las personas responsables de la gestión de la actividad y a las personas tutoras.

El resto de los materiales serán de uso cotidiano en todas las aulas, siempre que cumplan los siguientes requisitos:

- Sirvan de fuentes de información y las puedan emplear cómo tales (documentos escritos, diferentes tipos de textos, recursos @TIC...).
- Muy variados para que las aulas se conviertan en un lugar dinámico donde entren y salgan distintos materiales capaces de disparar intereses.

Nota: Esta guía puede sufrir cambios o modificaciones que serán notificadas por los canales habituales de comunicación del curso (correo o foro de noticias y anuncios).