



## PROGRAMA PSICOLOGÍA

### PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN LA ACADEMIA RIBA COMPETICIÓN 2009-2010

#### 1º OBJETIVOS DE ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO CON DEPORTISTAS:

- Mejorar su rendimiento como deportistas desarrollando i entrenando habilidades psicológicas que impliquen control de las conductas, control de las emociones, control de los pensamientos y de las imágenes mentales, control de la atención y aumento de la motivación. Habilidades psicológicas específicas como el saber ganar o perder, el fairplay, saber controlarse en momentos de dificultad, diversión..
- Ayudar en el proceso de crecimiento i desarrollo personal
- Trabajar en la dirección en que disfrute el deportista

#### 2º OBJETIVOS DE ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO CON ENTRENADORES:

- Entrenamiento en el establecer objetivos tanto en aspectos propios del deporte como de comportamientos (actitudes con compañeros o adversarios, puntualidad, asistencia..)
- Dar directrices conductuales delante situaciones de acierto, errores..
- Recomendaciones para mejorar habilidades, autoconfianza y diversión de los jugadores
- Aprender a identificar momentos educativos y dar un modelo a imitar
- Estrategias para el control de estrés.

#### 3º OBJETIVOS DE ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO CON PADRES

- Escuela de padres con la finalidad de que pasen a ser una ayuda para el entrenador y beneficiarse del proceso formativo de sus hijos mediante workshops diseñados para el asesoramiento y formación
- Transmitir conocimientos y sugerencias que ayuden a mejorar su comportamiento
- Concienciar que son un modelo para sus hijos y a la vez estos copiaran sus conductas y actitudes
- Reflexiones sobre las causas que motivan conductas positivas i negativas
- Reflexiones sobre la responsabilidad/obligación en el trabajo que hacen los entrenadores

## **PLANIFICACION DE LAS SESIONES DE INTERVENCION PSICOLOGICA DURANTE LA TEMPORADA 2009-2010**

SEPTIEMBRE: Evaluación e historial del deportista (perfil del deportista)

OCTUBRE-NOVIEMBRE: Desarrollo en valores sociales y personales (respeto a normas, compañeros, rivales, entrenadores, y trabajo en equipo y asumir responsabilidades individuales)

DICIEMBRE-ENERO: Programa motivacional (establecimiento de objetivos, percepción del dominio de responsabilidades)

FEBRERO: Refuerzo de auto confianza. Potenciar el proceso de maduraron emocional (conocer recursos propios y saber utilizarlos. Potenciar pautas de pensamiento positivo)

MARZO: Activación (inicio a la preparación para el autocontrol de la activación)

ABRIL-MAYO: Atención y concentración (entrenamiento atencional, detectar aspectos que puedan interferir en la atención, control de la actividad cognitiva)

JUNIO: Evaluación de resultados (valoración de la evolución en el entrenamiento psicológico).

### **FASE DE PLANIFICACION DE LA INTERVENCION PSICOLOGICA**

1º planificación de las sesiones de trabajo psicológico con deportistas (1 sesión semanal de 1h: 30 minutos en horario de 12:30h a 14h)

2º Planificación de trabajo de asesoramiento psicológico con técnicos (1 sesión mensual)

3º Planificación de las sesiones psicológicas para la escuela de padres (3 sesiones durante el curso, (sábado de 10 a 13h)

### **COLABORADORA EXPERTA: M<sup>a</sup> ANTONIA JORDA COSTA**

Licenciada en Filosofía y letras. Master en Psicología de la Actividad física y del deporte UNED. Publicaciones "Comunicación de entrenadores y técnicos a un grupo privado de alta competición en tenis (2007)". Experiencia de intervenciones psicológicas en deportistas infantiles, cadetes, junior de tenis, padel, golf...