

ASPECTOS PSICOLÓGICOS DE LA DETECCIÓN DE TALENTOS DEPORTIVOS

Federación Española de Bádminton
Área de Psicología Deportiva
Maya Bischoff Penas

1) El entrenamiento psicológico

- Qué es el entrenamiento psicológico
- Papel del psicólogo deportivo en el alto rendimiento (AR)

2) Psicología y detección de talentos deportivos: ejemplo de SBC

- Características psicológicas en la detección de talentos deportivos
- Ejemplo del proyecto SBC

3) Psicología del deporte para los deportistas jóvenes

- Motivos por los que los niños practican deporte
- Consecuencias prácticas y aplicaciones

1) EL ENTRENAMIENTO PSICOLOGICO

QUE ES EL ENTRENAMIENTO
PSICOLOGICO

- Psicología deportiva= estudio científico de las personas y su conducta en el contexto del deporte
- Importancia de la mente en el rendimiento deportivo. Cuerpo y mente no son separables
- Psicología > connotación negativa; el « loquero »; sinónimo de que algo va mal

La preparación mental

- Objetivo: no es preguntarse continuamente si algo va mal, si hay algo que no funciona, si no que forma parte del entrenamiento, debe ser un plus que nos permita alcanzar el objetivo que nos hayamos fijado: dar lo mejor de nosotros mismos
- Complemento de una buena preparación física, técnica y táctica

1) EL ENTRENAMIENTO PSICOLOGICO

PAPEL DEL PSICÓLOGO DEPORTIVO EN
EL AR

- Escucha y apoyo
- Desarrollar y potenciar habilidades psicológicas

Etapas del asesoramiento de los deportistas:

- 1) Evaluación
- 2) Objetivos y planificación
- 3) Entrenamiento mental con técnicas de psicología deportiva

> Ejemplo práctico

2) PSICOLOGIA Y DETECCION DE TALENTOS DEPORTIVOS: EJEMPLO SBC

CARACTERISTICAS PSICOLOGICAS EN
LA DETECCION DE TALENTOS
DEPORTIVOS

Talento

« determinada combinación de las **capacidades motoras y psicológicas**, así como de las aptitudes **anatomofisiológicas** que crea, en conjunto, la posibilidad potencial para el logro de altos resultados deportivos en un deporte concreto » (Zatsiroski, 1989)

Talento

« talento es aquel niño, adolescente o joven, que posee habilidades naturales para el deporte, **por encima de la población de sus similares en edad** » (Moraes y Frometa, 2005)

Detección de talentos

- Tema espinoso
- Exigencias competitivas cada vez mayores obligan a una selección más temprana
- Resultados dependen de la calidad de la detección de los principiantes
- Concretar intereses y expectativas de los niños
- Evita frustración y abandono por falta de éxito de los que no tienen las condiciones previas necesarias

- Deportes abiertos (bádminton) > detección más delicada > seguimiento a largo plazo
- Habilidades psicológicas > entrenables y mejorables !!!

2) PSICOLOGIA Y DETECCION DE TALENTOS DEPORTIVOS: EJEMPLO SBC

EJEMPLO DEL PROYECTO SBC

- Concentración / Foco atencional
- Ansiedad estado precompetitiva
- Motivación
- Persistencia/ Determinación
- Competitividad
- Autoconfianza
- Apoyo familiar

3) PSICOLOGIA DEL DEPORTE PARA DEPORTISTAS JOVENES

MOTIVOS POR LOS QUE LOS NIÑOS
PRACTICAN DEPORTE

Motivos para la participación en el deporte no escolar de los jóvenes (Edwing y Seefeldt, 1989)

CHICOS

- 1) Pasarlo bien
- 2) Hacer algo para lo que se tienen cualidades
- 3) Mejorar las destrezas
- 4) Por la emoción de la competición
- 5) Estar en forma
- 6) Por el desafío de la competición
- 7) Hacer ejercicio
- 8) Aprender nuevas habilidades
- 9) Formar parte de un equipo
- 10) Pasar a un nivel de competición más elevado

CHICAS

- 1) Pasarlo bien
- 2) Estar en forma
- 3) Hacer ejercicio
- 4) Mejorar las destrezas
- 5) Hacer algo para lo que se tienen condiciones
- 6) Aprender nuevas destrezas
- 7) Por la emoción de la competición
- 8) Formar parte de un equipo
- 9) Hacer nuevos amigos
- 10) Por el desafío de la competición

3) PSICOLOGIA DEL DEPORTE PARA DEPORTISTAS JOVENES

CONSECUENCIAS PRACTICAS Y
APLICACIONES

9 PAUTAS DE ENTRENAMIENTO

- 1) Cuando los niños estén haciendo las cosas bien, hacerles muchos elogios y darles estímulos
- 2) Hacer elogios de forma sincera
- 3) Desarrollar expectativas realistas
- 4) Recompensar el esfuerzo tanto como el resultado

- 5) Centrar la atención en la enseñanza y el entrenamiento de destrezas
- 6) Recompensar la técnica correcta, no solamente el resultado
- 7) Cuando se corrigen errores, utilizar un enfoque tipo « sandwich »
- 8) Crear un entorno que reduzca el miedo a intentar nuevas destrezas
- 9) ¡Ser entusiasta!

¡GRACIAS POR VUESTRA ATENCIÓN!