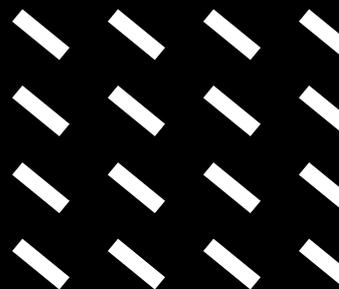


# PREPARACIÓN PSICOLÓGICA PARA EL RENDIMIENTO DEPORTIVO



para  
deportistas  
equipos  
entrenadores/as



## PROGRAMAS

## PREPARACIÓN PSICOLÓGICA PARA EL RENDIMIENTO DEPORTIVO

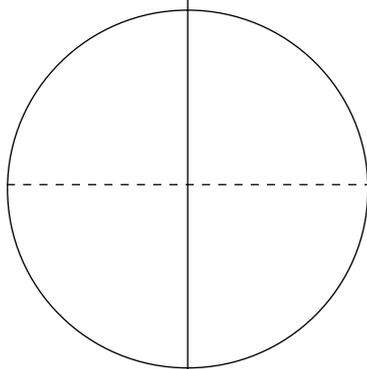
*“A veces me he equivocado  
de camino, pero he aprendido que  
no sirve de nada lamentarse: sólo tengo  
que asumir el error y recuperar el tiempo  
perdido en la carrera”*

*Kilian Jornet*

Planes personalizados  
para deportistas, equipos  
y entrenadores/as que aspiran  
a un salto cualitativo en su  
preparación ante los retos  
competitivos y/o de mejora  
del rendimiento.

Sesiones informativas  
o de orientación a familias  
o entidades al cargo del desarrollo  
de deportistas (federaciones,  
escuelas, clubes deportivos...).

Un aprendizaje riguroso  
de capacidades, técnicas  
y metodologías psicológicas,  
fundamentado en modelos  
de investigación científicos  
y una experiencia contrastada  
con deportistas de élite mundial.



**MODELO  
DE APRENDIZAJE**

**Concebimos el rendimiento como un resultante de una correlación de factores de orden diverso:**

**I. Procesos Internos individuales**

(cognitivos, afectivos, psicomotores...)

**II. Dinámicas Relacionales-Grupales**

(compañeros, entrenador, equipo, club...)

**III. Condiciones del Entorno**

(familias, afición, medios, comunidad...)

Según las finalidades de aprendizaje, la preparación implica conocer, comprender y captar vivencialmente estas fuerzas internas y externas, como se retroalimentan sistémicamente y de qué manera afectan a los resultados.

La metodología pone el acento en el proceso de comprensión y apropiación de estas capacidades hasta que sus "aprendices" pueden utilizarlas de forma autorregulada y así, convertirse en autodidactas. Todo este proceso requiere necesariamente del compromiso y dedicación de las personas implicadas.

Hacerlo proporciona herramientas potentes para comprenderse mejor como un todo – física y mentalmente – así como también el entorno que nos rodea, en vistas a consolidar el máximo potencial y dar la respuesta más eficiente ante situaciones de elevada exigencia.

Al mismo tiempo se genera un "lenguaje propio" sobre la conciencia perceptiva de estos diferentes ámbitos, que sirve como base para una comunicación inequívoca y efectiva entre el/la deportista, el entrenador/a y los miembros de su equipo.

La finalidad última consiste en que este "(auto)-conocimiento" y su "ejecución" se conviertan en una sola cosa, de forma natural y automática, en el momento de la práctica deportiva.

Las aplicaciones y beneficios de este proceso, entre otros, pueden ser:

- **aumentar la concentración y los niveles de atención**
- **mejorar tiempos de reacción y toma de decisiones en competición**
- **optimizar la ejecución motriz y el tono muscular requeridos**
- **gestionar la ansiedad, las emociones y la presión**
- **gestionar eficientemente el propio umbral de fatiga**

El Programa se orienta principalmente a reforzar la *Capacidad Propioceptiva Senso-Motriz* del deportista, es decir, de desplegar la ejecución motora más efectiva en cada momento a partir de aprender a utilizar óptimamente los datos que dispone sobre su estado psicofísico y las circunstancias específicas.

Trabajar estos procesos, sobre los que el deportista no es consciente del todo, permite aflorar muchos de los resultados perseguidos en una idónea 'preparación psicológica' y a los que el lenguaje cotidiano hace referencia: 'autoconfianza', 'motivación', 'fuerza mental', 'buenas sensaciones'...

Como soporte potenciador, en este proceso disponemos de técnicas de biofeedback con la ayuda de instrumentos detectores de GSR (Galvanic Skin Resistance) para medir el aprendizaje senso-motriz a partir del registro de la actividad electro-dérmica de la piel.

*"las habilidades motoras tienen tanto de sensorial como de motriz"*  
(Barbara Knapp 1963)

Las aplicaciones y beneficios de este proceso, entre otros, pueden ser:

- renovar la cohesión y la identidad para asumir nuevos hitos
- aumentar la capacidad competitiva del equipo
- reforzar la resiliencia después de situaciones críticas
- revertir relaciones conflictivas o improductivas
- sintonizar los diversos intereses de los miembros y los objetivos comunes

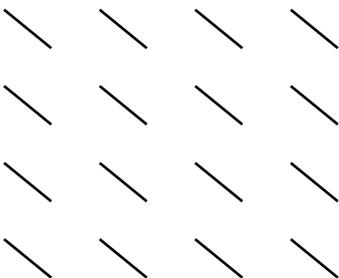
El Programa parte de la base de que todo equipo que aspira a un alto rendimiento pasa, en un momento u otro, por fluctuaciones en su funcionamiento interno y/o resultados. Es tan importante alcanzar este máximo potencial como gestionarse en estas dificultades naturales y esperables, especialmente ante contextos de presión y adversidad.

El aprendizaje radica en que los miembros del equipo puedan identificar por sí mismos estos estados, anticiparlos en la medida de lo posible y saberse gestionar de forma efectiva.

Si bien el foco es el equipo, el proceso tiene en cuenta que el entrenador/a es una pieza imprescindible en este proceso. De aquí que el acompañamiento sea también una oportunidad para que éste/a incorpore nuevas perspectivas de gestión de equipos.

En este proceso utilizamos la metodología de la *Transnovación Organizativa*<sup>®</sup> (creada por el Instituto Innova) que se fundamenta en una perspectiva sistémica y psico-dinámica para el tratamiento de situaciones grupales en contextos de elevada exigencia.

*“no hay que forzar ni empujar el rendimiento, sólo crear las condiciones para que emerja”*



Las aplicaciones y beneficios de este proceso, entre otros, pueden ser:

- **reconducir dinámicas grupales, conflictos entre compañeros/as de equipo o situaciones críticas de algún deportista**
- **regular el propio estado emocional y su repercusión en el equipo y en su rendimiento**
- **gestionar eficientemente las relaciones políticas con su entorno (club, equipo, directivo, medios...)**
- **comprender y mejorar las relaciones entre el entrenador/a y el el equipo en vistas a su rendimiento**
- **enriquecer y ampliar sus prácticas y modelos de entrenamiento y gestión de equipos**

La figura del entrenador/a y su papel de liderazgo es clave en la creación de condiciones que lleven al equipo a su máximo potencial. Cada profesional ha construido un modelo que da lugar a una manera singular de orientar sus métodos de entrenamiento (táctico, técnico, humano...). Son modelos implícitos que incluyen teorías, valores e imágenes sobre uno mismo, los demás, el aprendizaje, el desarrollo, el liderazgo, etc.

El Programa propone la exploración de este modelo como paso previo para introducir nuevos sistemas de preparación y entrenamiento que contribuyan a los retos de rendimiento y mejora perseguidos.

El acompañamiento se apoya en la metodología Liderazgo en Acción®, creada por el Instituto Innova, que permite un asesoramiento en el rol para profundizar en las dimensiones menos obvias de la gestión y el liderazgo de equipos.

*“sólo podemos hacer las cosas de forma diferente, si cambiamos la perspectiva desde la que miramos”*

**Albert Viadé Sanzano**

Socio-Cooperante del Instituto Innova. Doctor en Psicología. Ha sido profesor asociado de la UB y la UOC en asignaturas sobre "Psicología del Rendimiento Deportivo". Miembro fundador de la Asociación Catalana de Psicología del Deporte y Psicólogo oficial del Equipo Español de Deportes de Invierno en las Olimpiadas de Albertville 1992. Investigador y desarrollador de instrumentos de registros electro-fisiológicos (EMG y GSR). Desde los años 80 ha acompañado deportistas y medallistas que han logrado la élite mundial: Blanca Fernández Ochoa (esquí), Melcior Mauri (ciclismo), Valentín Massana (marcha atlética), Juan Gisbert (tenis), Carlos Folguera (hockey patines), entre otros. Autor del libro "Psicología del rendimiento deportivo" Editorial UOC 2003, Barcelona.

**David Sierra Lozano**

Socio-Consultor del Instituto Innova. Post-grado en RRHH y Consultoría de Procesos, U.B. MIT Sloan Business Process Design for Strategic Management Program. Coordinador del Área de Rendimiento Deportivo. Especializado en la perspectiva sistémica aplicada a la psicodinámica de grupos y el desarrollo de equipos en entornos exigentes. Autor de diversos artículos especializados sobre equipos y sistemas de trabajo. Asesor en el rol de liderazgo. Staff del Seminario Internacional 'Liderazgo, Innovación y Poder'.

**“Lo que me ha aportado este tipo de trabajo es un 110% sobre el 100% de mi rendimiento usual”.**

*Atleta especialista en marcha atlética y medallista*

**“En los equipos que he podido contar en mi staff con un/a profesional de la psicología deportiva, he constatado la optimización del rendimiento, tanto a nivel personal, como de grupo y sus individualidades”.**

*Entrenador de equipos de alto rendimiento de Handbol (ASOBAL y División de Honor Femenina).*

**“Con la preparación del control de la atención, tengo la sensación de que los tiempos de calentamiento se hacen más cortos”.**

*Atleta especialista en 1500m*

**“Fue clave trabajar más la autopercepción para mejorar el rendimiento”.**

*Ciclista profesional de elite*

**“Una dinámica de grupo antes de una competición importante ayudó a que todas las jugadoras se sintieran importantes y con confianza en el equipo y en lo que hacían”.**

*Entrenadora de Voleibol de equipo femenino senior*

**“En la tarea deportiva es más importante que tú mismo no seas tu enemigo”.**

*Deportista de élite de Tiro Deportivo (modalidad: Pistola Velocidad)*

**“Lo que aprendí para luchar una carrera me ha servido para confrontarme con muchos retos profesionales”.**

*Ciclista de élite amateur y neo-profesional*

**innova**  
institut per a la innovació  
organitzativa i social

**25<sup>è</sup>**  
1994  
2019 ANIVERSARI

**innovaccio.net**

**C. TARRAGONA 102 (INTERIOR)  
08015 BARCELONA**

**TEL +34.93.415.30.99  
INNOVA@INNOVACCIO.NET**