

INFORME CONCENTRACIÓN DEL PNTD CAR MADRID DICIEMBRE 2012.

ANEXO PSICOLOGÍA.

Eduardo Lázaro Ezquerro
Psicólogo RFETM CAR Madrid.

El día 29 de diciembre durante la concentración en el CAR de Madrid organizada por el PNTD hemos dedicado un espacio para el entrenamiento psicológico en el que han participado los dos entrenadores y los 18 jugadores concentrados en una reunión de grupo desarrollada de 09:30 h a 11:30 h.

Los temas tratados han sido los siguientes:

- Características que deben reunir los deportistas de alto rendimiento de tenis de mesa.
- Neuroplasticidad y aprendizaje.
- Gestión de errores.
- Conveniencia de una adecuada higiene del sueño en el deporte.

Mediante una dinámica de grupo en la que se explicaron inicialmente las características que el grupo de jugadores del CAR establecieron en este año como características deseables en un jugador de alto rendimiento de tenis de mesa (se incluye tabla resumen al final del documento) se planteó una reflexión individual que posteriormente se debatió en los cuatro grupos establecidos por edades, para finalizar con una puesta en común de todo el grupo en la que se expusieron propuestas concretas para mejorar la característica ORDENADO (Distribuir tu tiempo, Planificarte el día a día, Puntualidad) como por ejemplo: apagar el móvil para determinadas tareas (estudiar, entrenar, etc.) tener una planificación de estudio, acostarse todos los días a la misma hora, tener un horario establecido, llegar unos minutos antes a las citas, etc.

La finalidad de esta práctica es mentalizar y motivar a los jugadores para que tomen conciencia del esfuerzo que supone el deporte de alto rendimiento y de que cuanto antes se adquieran los hábitos y las características adecuadas mayores éxitos se podrán alcanzar tanto en lo deportivo como en lo personal.

Otro aspecto tratado en la reunión fue el del funcionamiento cerebral en relación con el aprendizaje de las destrezas deportivas. Para fijar conceptos sobre el tema se utilizó un vídeo sobre el funcionamiento de la coordinación

neuromotora, la memoria y la toma de decisiones en la práctica deportiva de alto rendimiento. De esta forma los participantes comprobaron que existe una argumentación científica sobre la necesidad de realizar entrenamientos de calidad para poder mejorar su rendimiento.

También dedicamos un espacio a la forma conveniente de asumir los errores no forzados. Para ello analizamos unas imágenes sobre un partido de tenis de mesa de alto nivel en el que se produce un error no forzado y cómo lo asumen ambos jugadores.

Para finalizar, se hicieron algunas recomendaciones sobre los hábitos de sueño y su relación sobre el rendimiento escolar y deportivo. En este sentido se pusieron diversos ejemplos con el apoyo de material audiovisual para que los deportistas den la importancia que requiere a un tema de salud tan importante como dedicar el tiempo suficiente a dormir en condiciones adecuadas.

La valoración que podemos hacer de esta actividad es muy positiva ya que los deportistas concentrados participan en una dinámica de grupo con deportistas que pertenecen al CAR y pueden conocer y cambiar impresiones sobre algunos aspectos que solemos trabajar en este tipo de reuniones de psicología deportiva.

Madrid, a 2 de enero de 2012.

A handwritten signature in blue ink, consisting of several fluid, overlapping loops and lines.

CARACTERÍSTICAS DEL DEPORTISTA DE ALTO RENDIMIENTO

DEDICACIÓN

- Sacrificio
- Intenta dar el máximo
- Dedicación y superación personal
- Entrenamiento duro
- Esforzarse al máximo
- Capacidad de esfuerzo
- Trabajador
- Ser constante en los entrenamientos

SALUD

- Vivir sano
- Alimentación variada

AMBICIÓN

- Ambición
- El conformismo no vale
- Querer ganar en todo momento
- Que el deporte sea tu vida o tu prioridad

MADUREZ

- Compromiso
- Responsabilidad
- Madurez
- Persona con grandes capacidades
- Seriedad
- Ser consciente de lo que eres
- Coherencia

LUCHADOR

- Empeño
- Fuerte
- Valiente
- No rendirse
- Luchar en momentos difíciles
- Capacidad de levantarse cuando es derrotado

RESULTADOS

- Obtiene buenos resultados
- Rendir al máximo

ORDENADO

- Distribuir tu tiempo
- Planificarte el día a día
- Puntualidad

COMPAÑERISMO

- Compañerismo
- Cohesión de equipo