



Monterey Condors Club

X

JFK Sport Psychology at National
University

(Programa/Servicios para pasantes)

Entrenamiento de Habilidades Mentales



Introduccion



Rogelio Santiago (Roy)

- 08/09 entrenador de lo muchachos Plata
 - Coach Scott
 - Coach Raziell
- Youth Director (Director de Juventud)

Educacion:

- licenciatura de artes en Psicología de parte CSUMB
- Actualmente estoy trabajando en obtener mi Maestría and la psicología del deporte

Experiencia Atletica:

- Taft College Soccer
- CSUMB Soccer

Adicional areas de Experiencia:

- Asesoramiento
 - Relaciones Saludables
 - Control de temperamento
 - Abuso de sustancias
 - Habilidades de afrontamiento
 - Tolerancia a la angustia



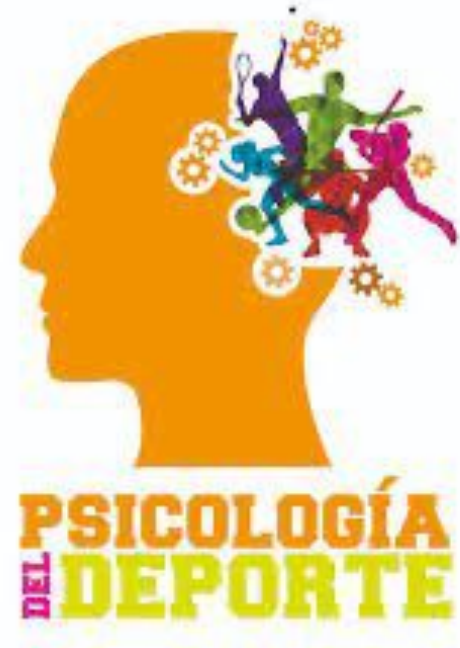
¿Qué es la Psicología del Deporte?

¿Cómo trabaja la mente de un deportista?

<https://youtu.be/RYdlPiiZ2yM>

Psicología del Deporte: El estudio científico de las personas y sus comportamientos en el deporte y ejercitar los contextos y la aplicación práctica de esos conocimientos.

<https://youtu.be/UHos21ESAZO>



Entrenamiento de Habilidades Mentales



Implica el desarrollo sistemático y la aplicación de técnicas y habilidades mentales para mejorar las cualidades mentales que promueven el rendimiento y el bienestar.

- Enfocado en habilidades para la vida

<https://youtu.be/itJfhEuYMw8>





Entrenamiento Psicológico

- Actividades mediante las cuales se entrena al deportista para la adquisición y desarrollo de habilidades psicológicas que facilitan un accionar más eficiente y que tiene como fin, sobre todo, mejorar la capacidad de autorregulación.
- Hay diversos tipos y sistemas de entrenamiento que buscan desarrollar, estabilizar y aplicar las habilidades necesarias para el movimiento en diversos contextos. Otros ayudan a preparar al deportista para la solución de diferentes problemas que exigen habilidades específicas tales como: entrenamiento en relajación, visualización, asertividad, habilidades sociales, etc.

Coaching o Acompañamiento psicológico

- Influir al deportista como individuo, y a equipos como grupos sociales, de forma tal que puedan desarrollar sus posibilidades máximas de rendimiento en la competición y entrenamiento.
- Las principales tareas del Coaching son, particularmente, la preparación psicológica en función del adversario, el desarrollo de la autoconfianza y de la fuerza de voluntad, así como la aplicación de técnicas de motivación y orientación táctica, antes, durante y después de la competición.

Orientación psicológica o Counseling

- Tiene como fin ayudar a los técnicos y deportistas a entender y solucionar, de la mejor forma posible, sus problemas psicológicos y sociales.
- Una tarea específica del psicólogo es ayudar emocionalmente a deportistas que pasan por fases de inseguridad, con el fin de que puedan encontrar la seguridad y autoconfianza.



Competencias	Habilidades
<ul style="list-style-type: none">Control de la Activación	Reconocer el nivel óptimo de activación, qué factores no contribuyen a aumentar o disminuir activación y ajustarla.
<ul style="list-style-type: none">Control Atencional	Reconocer estímulos relevantes, detectar factores que distorsionen el foco atencional, ajustar la amplitud del foco.
<ul style="list-style-type: none">Control de Pensamientos	Reconocer pensamientos funcionales, detectar creencias y pensamientos negativos, reconvertir creencias y pensamientos negativos en funcionales.
<ul style="list-style-type: none">Control de Imágenes Mentales (IM)	Reconocer IM óptimas para cada situación, detectar IM negativas y reconvertirlas.
<ul style="list-style-type: none">Control de Objetivos	Reconocer un objetivo óptimo para cada situación, detectar objetivos inadecuados y convertirlos en adecuados.
<ul style="list-style-type: none">Control Conductual	Reconocer el comportamiento óptimo, detectar desajustes conductuales, y comunicar y escuchar de forma óptima.
<ul style="list-style-type: none">Control de Emociones	Reconocer el estado emocional óptimo, detectar estímulos o situaciones desencadenantes de estados emocionales, reconvertir un estado emocional "negativo" en funcional.

Asociación con JFK School of Sport Psychology At National University



Se están asignando 2 pasantes (Sammie y Kelli) al Monterey Condors Club para trabajar con nuestro club y brindar capacitación en habilidades mentales.

¿Cómo funcionará?

- Los pasantes se reunirán con 4-5 jugadores por semana para una sesión individual 1v1 a través de Zoom o Facetime durante un total de 12 semanas seguidas. (Dependiendo de los números por equipo, potencialmente pueden tener sesiones grupales para trabajar en la construcción de la cohesión del equipo)
 - Requiere el compromiso total de los padres y los jugadores en beneficio del jugador y los pasantes (se deben cumplir las horas)
 - Cupos limitados disponibles
 - La sesión tendrá una duración de 30 minutos a 1 hora como máximo. (Promedio de 45 minutos)
 - Se requerirá que el video y el sonido estén encendidos en todo momento por parte del atleta.
 - Se aplicará la confidencialidad (directrices éticas de la AASP).
 - Todo lo que se ha trabajado con los atletas se mantiene confidencial, a menos que los atletas autorice que la información se comparta con los padres, los entrenadores o el club.
 - La confidencialidad sólo se romperá si existe una amenaza para uno mismo o para los demás.
 - Los formularios de consentimiento informado deberán ser firmados por los padres.



¿Qué necesitamos de ti?

- Por favor discuta con su hijo. Queremos que ellos también se interesen y se comprometan para que tengan una buena experiencia.
 - Queremos que participen porque quieren, no porque se sientan obligados.
- Si usted y su hijo están interesados, infórmenos de inmediato para que podamos incluirlos en la lista.
- La fecha límite para enviar sus formularios de interés y consentimiento informado será el **lunes 03/21/22**
- Enviar un correo electrónico al entrenador Mark, Marco o a mí mismo con el nombre completo de los jugadores, el mejor número de teléfono, correo electrónico, formulario de consentimiento informado firmado y horarios disponibles durante la semana en los que estarán disponibles.
 - montereycondorsdoc@gmail.com
 - montereycondorsacademysoccer@gmail.com
 - rsantiagocondorsclub@gmail.com



“

La mentalidad es lo que separa a los mejores del resto. Lo importante es el camino, pensar en el día a día y que todo es posible.

RAFA NADAL



Preguntas?

