

"Desarrollo de la fortaleza mental en deportistas: evaluación e intervención interdisciplinar"

Miércoles 13 de noviembre de 2013. _____

Dr. D. Juan González Hernández

Doctor en Psicología.
Profesor Asociado de Personalidad y Evaluación del Deportista de la Universidad de Murcia.
Responsable del Área Psicoeducativa del Elche CF
Master en Psicología de la Actividad Física y del Deporte. COP Valencia
Presidente de la Sociedad Murciana de Psicología del Deporte y de la Actividad Física

La práctica de actividad física ofrece al ser humano la posibilidad de dirigir sus esfuerzos hacia algún proceso de mejora, bien saludable, bien de rendimiento deportivo, incluso en algunos casos, hasta terapéutico.

Los citados procesos permiten que dispongamos caminos de logros, la oportunidad de adquirir conocimientos acerca de los que hacemos y de nosotros mismos (autoconocimiento), de valorar el esfuerzo y el valor del trabajo.

Los nuevos enfoques explicativos de la personalidad en el alto rendimiento deportivo (Jones, 2002; Gould, Dieffenbach y Moffett, 2002) persiguen describir cada vez con más detalle, las variables de personalidad que median para alcanzar los máximos objetivos deportivos. Principalmente centradas en las características personales que han facilitado a deportistas de muy alto rendimiento (olímpicos, campeones,...) a poder alcanzar sus objetivos y adaptarse a dificultades a lo largo de su proceso.

En el taller se presentarán "indicadores psicológicos" y formas para trabajar con ellos, para que faciliten al deportista la percepción de sus ejecuciones, para que la práctica deportiva se realice con mayor claridad, realismo y capacidad, plantearlas como retos superables (o al menos, menos temibles), que faciliten la adquisición de habilidades que permiten el mantenimiento psicológico en el esfuerzo (perseverancia), en la constancia (factores de resiliencia), disfrutar con la actividad deportiva propiamente dicha (bienestar psicológico), emplear un mayor esfuerzo ante las dificultades (autosuperación) y, en el caso de no superarla (no conseguir lo propuesto), recuperar la percepción de eficacia de manera rápida.

Programa:

1. Explicación del Modelo de Mental Toughness (Fortaleza Mental).
2. Entendimiento interdisciplinar del trabajo para el desarrollo de la fortaleza mental en el deporte.
3. Habilidades y estrategias psicológicas para entrenar la fortaleza mental.
4. Ejercicios aplicados para el entrenamiento psicológico de la fuerza mental.

Material complementario para la sesión:

- ✓ Gould, D., Dieffenbach, K, y Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in olympic champions. *Journal of applied sport psychology*, 14(3), 172-204.
- ✓ Graham Jones (2002): What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers, *Journal of applied sport psychology*. 14(3), 205-218.