

# Aspectos psicológicos del entrenamiento y el deporte.



Lic. Prof. Pablo Damián Blanco

**TRAYECTO DE FORMACIÓN PROFESIONAL de ENTRENADOR DEPORTIVO  
en GIMNASIA ARTISITICA FEMENINA**

**Marzo 2025**



## Pablo Damián Blanco

- Licenciado en Psicología. U.B.A. Matrícula Nacional: 31.316 Provincial: 84.390
- Profesor de Enseñanza Media y Superior en Psicología U.B.A.
- Posgrado Habilidades Psicológicas en alto rendimiento deportivo. U.B.A. APDA
- Posgrado Estrategias y Marketing. U.C.A.
- Psicoterapeuta FG. Bateson Adherida al “Mental Research Institute”. CA- USA.
- Asesoramiento a deportistas individuales y equipos.
- Instructor Internacional TKD ITF IV DAN. Comienzo de práctica año 1988.
- Asesoramiento a practicantes para mundiales, copas y panamericano TKD ITF .
- Voluntario en los Juegos Olímpicos de la Juventud Buenos Aires 2018. Pabellón Deporte Taekwon-Do olímpico.
- Maestría en Evaluación y psicodiagnóstico UBA Psicología (En Curso 2021)

# Temario Clase N°1

Introducción a la materia:

Aspectos psicológicos del entrenamiento y el deporte.

Conceptualizaciones de la Psicología y el deporte, nacimiento y desarrollo de la psicología aplicada al deporte, como disciplina científica, como campo de aplicación.

Cierre reflexiones y puesta en común.

# *Psicología deportiva*

¿Qué es?

¿Cuándo se aplica?

¿Para qué?

# Introducción

Mental

Técnica

Físico

Táctico



# Objetivo: armar un Equipo competitivo

Entrenamiento Mental

Técnico



Físico

Táctica: Acciones para implementar la **estrategia**. (Cómo, Plan C-M)

Estrategia: Camino proyectado para conseguir un fin (Plan a L plazo)

# Definiciones. ¿Qué es?

## La Psicología del Deporte

Es una rama de la psicología que estudia los procesos psíquicos y la conducta del hombre durante la actividad deportiva.



# Definiciones

## La Psicología del Deporte

Busca conocer y optimizar las condiciones internas del deportista para lograr la expresión de su potencial físico, técnico, táctico y mental adquirido en el proceso de la preparación hacia el evento deportivo.



# Definiciones

La Psicología del Deporte “La psicología deportiva abarca desde la iniciación deportiva, hasta el alto rendimiento investigando los motivos que acercan a los niños a la práctica de un deporte, los factores que lo mantienen en esa práctica y las causas que producen abandono”

Mg. Alejandra Florean, miembro de APDA (Asociación de Psicología del deporte Argentina).

# Orígenes

- Etapa de los **Precursores**. Se registran trabajos pioneros realizados en Europa y USA a finales del siglo XIX, (1890-1919). Se trata de poner de relieve la importancia de los factores psicológicos en la práctica del deporte y el ejercicio físico.
- Una segunda etapa de **Formación** (1920-1944), En esta etapa se destacan los trabajos de los psicólogos considerados como los “padres” de esta ciencia: Alexander Puni y Peter Rudik en la extinta Unión Soviética, y Coleman Griffith en los Estados Unidos. Investigaciones intentaba dar respuesta a las demandas del entorno deportivo.

# Orígenes

- Tercera etapa, llamada de **Crecimiento** (1945-1964), se inicia tras la Segunda Guerra Mundial con aportaciones sistemáticas a esta especialidad de la Psicología aplicada al deporte, sobre todo en el campo del aprendizaje motor, de la evaluación y de la personalidad.
- 4) Cuarta y última etapa. La **Consolidación** (1965- Actualidad). En 1965 se celebró en Roma el 1º Congreso Mundial de Psicología del Deporte, fundándose la «International Society of Sport Psychology». Precedida por F. Antonelli.

**¿Qué hace un psicólogo del deporte?**

**¿Cómo puede trabajar un psicólogo con el equipo?**

**¿Cuál es el rol del psicólogo en el equipo?**

# Psicología del Deporte

**Comprender  
al atleta**

**Armar el  
“traje a  
medida”**

**Detectar  
habilidades**

**Identificar  
Oportunidades**

**Influir**

**Intervenir**

**Evaluar**

## ¿Cuándo?

## Demanda

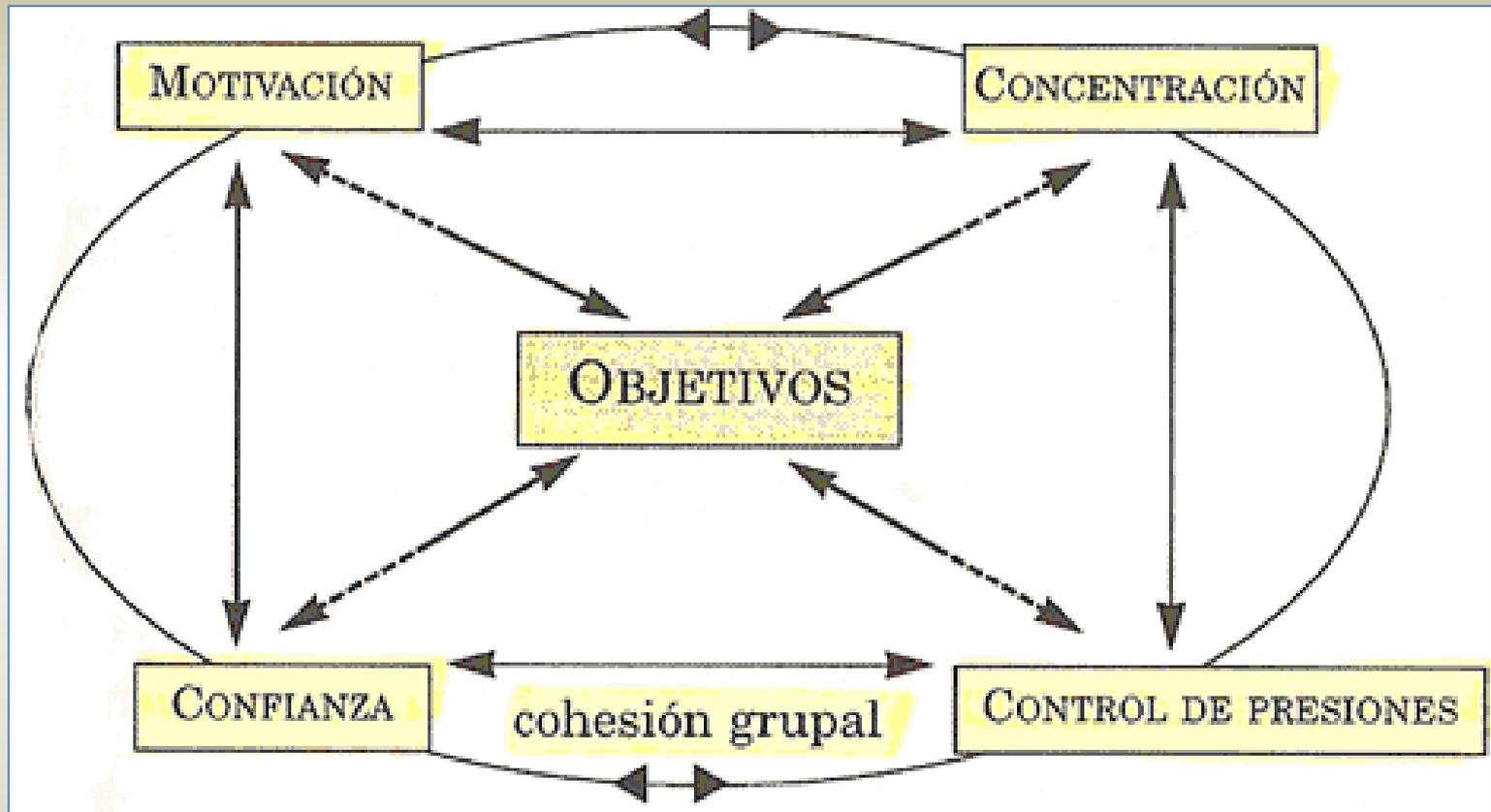
- Deportista
- Entrenador o jefe de equipo
- Padres
- Club- institución deportiva
- Representante

Pre  
temporada

Temporada  
competiciones

Post competición

Pilares sobre los que se asienta el Rendimiento del deportista en el aspecto mental.



Esquema extraído del libro "psicología del jugador de fútbol" (M. ROFFE,1999)

# Desafíos del psicólogo hoy



Claridad en  
el rol

Claridad en áreas  
posibles de  
intervención

Ámbitos de  
aplicación

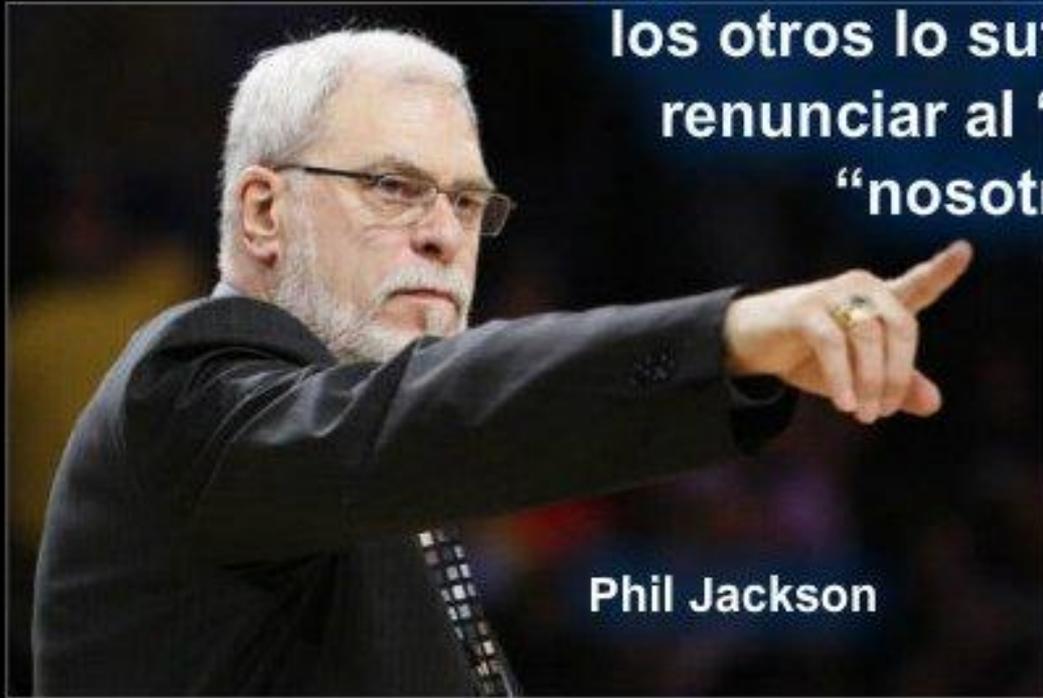
(evaluación, asesoramiento, intervención)

# Ámbitos de aplicación

- Arbitraje o juicio deportivo
- Deporte competitivo
- Asistencia en la dirección de entidades deportivas
- Tercera edad
- Deporte y actividad física en discapacitados.
- Deporte infantil o iniciación
- Retiro del deporte
- Tratamiento de lesiones
- La clase de educación física

# Habilidades del Entrenador

Los buenos equipos acaban por ser grandes equipos cuando sus integrantes confían los unos en los otros lo suficiente para renunciar al “yo” por el “nosotros”.



Phil Jackson

# La Psicología y Liderazgo

Tarea del líder consistirá en : Reducir

Incomodidad, inseguridad  
del atleta o el equipo  
absorbiendo la incertidumbre



Generando

Confianza

Seguridad

# Registro de Entrenador



**CURSO NACIONAL  
COACH**

**NIVEL 2**

Comité de Coaches y Atletas

## Auto-registro Entrenador

Fecha:

Nombre y apellido completo:

Edad:

Profesor

Graduación:

Vive en:

¿Cómo lo veo a \_\_\_\_\_ últimamente en el entrenamiento y en los torneos?

-

¿Cuáles son sus fortalezas?

¿Cuáles son sus puntos a mejorar?

Evalúe su desempeño en últimos torneos:

Muy Bueno \_\_\_\_\_ Bueno \_\_\_\_\_ Regular \_\_\_\_\_ Malo \_\_\_\_\_

¿Por qué?

Actitud:

¿Qué puntaje de 1 a 10 le pondría a su actitud el día del torneo? \_\_\_\_\_

¿Por qué?

Planificación:

Cumple con la planificación diseñada: Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

Porque no cumple,

# Test de deseos y temores

<b>Test de los 10 deseos y 5 temores</b>		Fecha:
Nombre y apellido completo:	Edad:	
Apodo:	Vive en:	
Consigna: la idea de este test es conocerlo más y poder brindarle todo lo que pueda necesitar. Por favor sea sincero. Se asegura la confidencialidad de la información. Luego se le hará una devolución de los resultados.		
Complete, usando la imaginación 10 deseos y 5 temores		
1.Yo deseo:		
2. Yo deseo:		
3. Yo deseo:		
4. Yo deseo:		
5. Yo deseo:		
6. Yo deseo:		
7. Yo deseo:		
8. Yo deseo:		
9.Yo deseo:		
10.Yo deseo:		
1. Yo Temo:		
2. Yo Temo:		
3. Yo Temo:		
4. Yo Temo:		
5. Yo Temo:		

# La Planificación

- Organiza
- Metas de proceso
- Metas de resultado
- Permite evaluar
- Permite visualizar objetivos grupales

Planificación Anual												Fecha: / /	
Nombre y apellido												Graduación	
Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic		

**Pre-temporada (preparación física)**  
Torneo interno  
Torneo nacional  
Torneo internacional  
Seminarios de capacitación técnica.  
Reuniones de escuela

Lic. Prof. Pablo Blanco. 11-3175-1660 IV Dan TKD-ITF licpablo@hotmail.com  
Psicólogo especializado en deporte. Director página Fuerza Mental

# Planificación.

## La Planificación y Programación de metas

### Herramienta de Motivación- Metas

- Concretas “Quiero ir a un selectivo”
- Claras “Integrar la selección”
- Realistas “Acomodar horarios de trabajo”
- “Entrenar 4 veces a la semana”
- Desafiantes “Competir en una copa del mundo”. “Generar ingresos y ahorros”

Trabajo de metas a Corto- Mediano- Largo plazo	
Fecha:	
Nombre y apellido completo:	
Edad:	
Apodo:	
Vive en:	
Deportivas	
Personales	
CORTO PLAZO (Marzo año en curso)	
MEDIANO PLAZO (diciembre )	
LARGO PLAZO (Julio año próximo)	
<small>Lic. Prof. Pablo Blanco. 11-3175-1660 IV Dan TKD- ITF licpablo@hotmail.com Psicólogo especializado en deporte. Director página Fuerza Mental.</small>	

# Planificación.

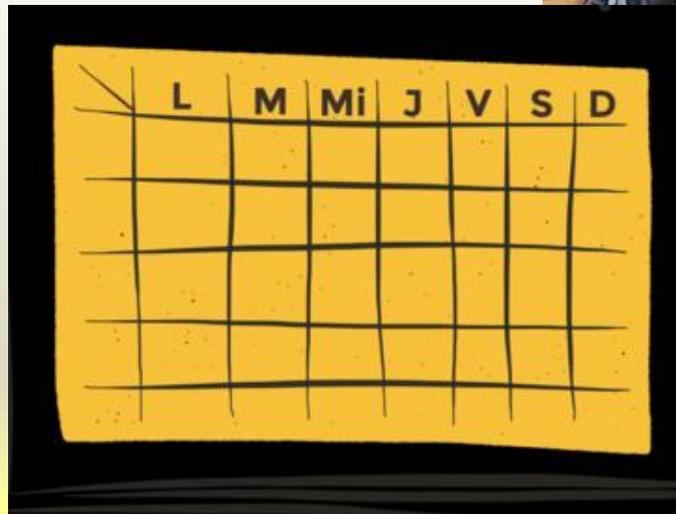
## Programación de metas

Herramienta de Motivación

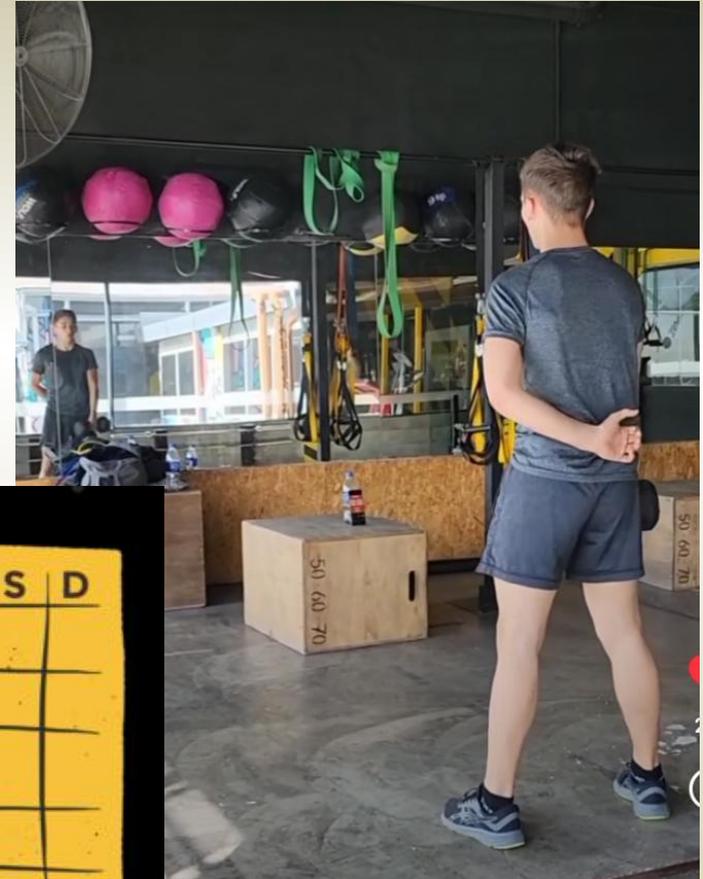
La tercer Columna

- La del compromiso.

¿Que estas dispuesto/ a dar?



	L	M	Mi	J	V	S	D



*«Los éxitos tienen que ser primero visualizados, tienen que aparecer en tu mente a través del ojo interior.»*  
(Jörg Löhr)





“Toma tu pasión y haz que suceda”

Muchas Gracias

Lic. Prof. Pablo Blanco



lic.pabloblanco