

EL PAPEL DE LA PSICOLOGÍA DEPORTIVA EN EL DEPORTE ACTUAL, LA IMPORTANCIA DE LA PREVENCIÓN.

¿Qué actuaciones preventivas podemos llevar a cabo desde la psicología deportiva que “nos ayuden a ser mejores” ?

Lara Jiménez CL04751 y Raúl González CL04904

- 1 El establecimiento de objetivos que dirijan la actividad deportiva.
 - 2 La implantación de programas y planificación de la temporada.
 - 3 La identificación y gestión de las emociones relacionadas con los comportamientos deportivos
 - 4 La optimización de las comunicaciones interpersonales en el entorno deportivo
 - 5 El fomento de la cohesión de equipo y liderazgo.
 - 6 El desarrollo de habilidades psicológicas que doten y/o potencien competencias que se puedan precisar en un futuro.
 - 7 El diseño e implantación de herramientas psicológicas específicas a las necesidades deportivas.
 - 8 El desarrollo de habilidades de afrontamiento ante las demandas de las situaciones deportivas
 - 9 La identificación y modificación, si precisa, de pensamientos y creencias relacionadas con la actividad deportiva.
 - 10 El fomento de la autoconfianza, autoestima y autoeficacia del deportista/entrenador.
- Y MÁS**
Estas son las principales acciones, ¡pero hay mucho más!

Pau Gasol lo tiene claro

“No es que algo me esté pasando, sino que es algo que me ayude a ser mejor”.