

Lander Hernández

Psicólogo deportivo

PSICOLOGÍA DEPORTIVA

Guía de Inicio

www.psicologodeportivo.online

¿Qué es la Psicología Deportiva?

Es la rama de la psicología que estudia los procesos mentales y el comportamiento de las personas en contextos deportivos y de actividad física. Esta disciplina trabaja tanto con deportistas de élite como con atletas amateurs para potenciar su rendimiento y bienestar.

 Psicología Deportiva

¿Para qué sirve?

- ✓ Optimizar el rendimiento deportivo mediante el entrenamiento de habilidades mentales específicas
- ✓ Desarrollar estrategias para gestionar la presión competitiva y situaciones de alto estrés
- ✓ Favorecer la motivación, autoconfianza y bienestar general del deportista
- ✓ Mejorar la cohesión y comunicación en equipos deportivos
- ✓ Facilitar la recuperación psicológica de lesiones deportivas y prevenir el burnout

Preparación Psicológica Integral

Al igual que entrenas tu cuerpo, tu mente necesita preparación sistemática para alcanzar el máximo rendimiento. La preparación psicológica debe formar parte integral de tu plan de entrenamiento.



Entrenamiento Integral

La excelencia deportiva requiere un equilibrio entre preparación física, técnica, táctica y psicológica. Todos estos aspectos deben trabajarse de forma sistemática.



Normalización

Los mejores deportistas del mundo consideran el trabajo psicológico tan esencial como su entrenamiento físico. No es algo "extra", es una parte fundamental de su preparación.



Ventaja Competitiva

Con niveles similares de preparación física, quien tiene mejor preparación mental obtiene mejores resultados. La psicología puede ser el factor diferencial que te lleve al siguiente nivel.

“

El entrenamiento mental no es opcional para quien aspira a la excelencia. Es tan imprescindible como el físico, el técnico y el táctico.

A mayor nivel de competición, mayor importancia del factor psicológico.

Tu Primera Sesión

¿Qué puedes esperar?



Diálogo inicial

1

Compartirás tus expectativas, objetivos deportivos y las dificultades que estés experimentando. Es importante que seas honesto para que pueda conocerte mejor y entender tus necesidades específicas.



Evaluación

2

Valoraré tus necesidades específicas y fortalezas mentales para crear un plan personalizado. Utilizaremos diferentes herramientas según tus objetivos y características individuales.



Plan de acción

3

Estableceremos los primeros objetivos, frecuencia de sesiones y herramientas que utilizarás. Todo adaptado a tu calendario deportivo y necesidades particulares para lograr resultados efectivos.

66

La primera sesión no es para resolver todo, sino para crear un espacio de confianza donde comenzar a trabajar juntos.

No hace falta tener un problema para buscar ayuda, se trata de optimizar tu rendimiento y desarrollar todo tu potencial.

Beneficios de Trabajar Juntos

La psicología deportiva aporta múltiples ventajas que te ayudarán a potenciar tu rendimiento y bienestar como deportista.



Control Emocional

Aprenderás a gestionar la ansiedad, frustración y estrés de manera efectiva durante entrenamientos y competiciones.



Mejora de Concentración

Desarrollarás técnicas para mantener el foco en los estímulos relevantes y evitar distracciones en momentos decisivos.



Autoconfianza

Fortalecerás la confianza en tus capacidades y potencial, elemento clave para afrontar retos y superar obstáculos.



Cohesión de Equipo

En deportes colectivos, mejorarás la comunicación y el trabajo en equipo, creando un ambiente óptimo para el rendimiento grupal.



Apoyo en Recuperación

Recibirás soporte psicológico durante la rehabilitación de lesiones, acelerando tu recuperación integral y previniendo recaídas.

Dato importante



Los deportistas que trabajan regularmente con psicólogos deportivos muestran hasta un 30% más de consistencia en su rendimiento y mejor gestión de la presión competitiva.

Variables Psicológicas Clave

Factores mentales determinantes que influyen directamente en tu rendimiento deportivo y que podemos trabajar juntos.



Motivación

Fuerza que impulsa a iniciar y mantener la conducta deportiva. Puede ser intrínseca (disfrute personal) o extrínseca (logros, reconocimiento).



Autoconfianza

Creencia en las propias capacidades para ejecutar con éxito conductas requeridas y producir resultados esperados en situaciones deportivas.



Control de estrés

Capacidad para gestionar la presión durante competiciones y situaciones exigentes, evitando que afecte negativamente al rendimiento.



Nivel de activación

Estado de alerta fisiológica y mental que va desde la somnolencia hasta la excitación extrema. Cada deportista tiene un nivel óptimo para su rendimiento.



Concentración

Capacidad para mantener el foco atencional en los estímulos relevantes durante la práctica deportiva, evitando distracciones internas y externas.



Cohesión de equipo

Tendencia de un equipo a mantenerse unido en la búsqueda de sus objetivos. Incluye aspectos sociales (relaciones) y de tarea (trabajo conjunto).



Resiliencia

Capacidad para sobreponerse a adversidades, adaptarse positivamente a situaciones desafiantes y recuperarse tras fracasos o lesiones.



Las variables psicológicas pueden explicar hasta un 40% del rendimiento deportivo.

Las habilidades mentales son tan entrenables como las físicas, y a menudo marcan la diferencia entre buenos deportistas y grandes campeones.

Dudas Frecuentes

Resolviendo tus preguntas sobre psicología deportiva



¿Necesito tener un problema para acudir?



No. La psicología deportiva no solo aborda problemas, sino que también optimiza habilidades mentales y mejora el rendimiento en cualquier nivel. Es como tener un entrenador para tu mente.



¿Cuánto tiempo tardaré en ver resultados?



Cada deportista es diferente. Algunos experimentan mejoras tras pocas sesiones, mientras que otros necesitan más tiempo. El trabajo constante y la aplicación de técnicas en los entrenamientos aceleran los resultados.



¿El psicólogo deportivo me motivará?



Más que motivarte puntualmente, te enseñaré estrategias para gestionar tu propia motivación de forma autónoma y sostenible, tanto en momentos buenos como difíciles.



¿Es confidencial lo que hablo con el psicólogo?



Absolutamente. La confidencialidad es un pilar fundamental. Solo se compartirá información específica con entrenadores o equipo si tú lo autorizas expresamente.



¿Sirve para todos los deportes?



Sí. Aunque las técnicas específicas pueden variar, los principios básicos de la psicología deportiva son aplicables a cualquier disciplina, desde deportes de equipo hasta individuales.

¿Sigues con dudas?

No te preocupes, es normal tener preguntas antes de iniciar un proceso de trabajo psicológico. En tu primera sesión responderé todas tus inquietudes y adaptaré la intervención a tus necesidades específicas.

Lander Hernández

Psicólogo deportivo

¡Contáctame!

Da el primer paso hacia tu mejor versión deportiva



Información de Contacto



639203428



landerpsicologo@gmail.com



www.psicologodeportivo.online

 Da el primer paso hacia tu mejor rendimiento

www.psicologodeportivo.online