

INFORME CONCENTRACIÓN DEL PNTD CAR “INFANTA CRISTINA” 2012.

ANEXO PSICOLOGÍA.

Eduardo Lázaro Ezquerro
Psicólogo RFETM CAR Madrid.

INTRODUCCIÓN.

Los días 19 y 20 de diciembre durante la concentración en el CAR “Infanta Cristina” organizada por el PNTD hemos dedicado un espacio para el entrenamiento psicológico en el que han participado los cinco entrenadores y los doce jugadores concentrados.

Se han realizado entrevistas individuales y sesiones de grupo que se describen a continuación.

TRABAJO CON ENTRENADORES.

El trabajo con entrenadores se planteó mediante la observación del entrenamiento y posterior feedback, entrevistas individuales durante los entrenamientos y en los ratos libres, una reunión de grupo después de la cena del día 19 y su asistencia y participación en las reuniones de grupo con los jugadores.

Los principales temas tratados fueron:

- Metodología y disciplina con los jugadores (comportamiento en los entrenamientos, horarios, comidas, utilización del teléfono móvil, etc.).
- Relación con los padres (presencia en los entrenamientos y en competición, comunicación, cooperación, etc.).
- Recomendaciones para las sesiones de entrenamiento (planificación, organización, dinamismo, presencia del entrenador, comunicación, etc.).

TRABAJO CON JUGADORES.

El trabajo con jugadores se realizó mediante dos reuniones de grupo de 16:00 h a 17:00 h, los días 19 y 20, y una entrevista individual con cada uno de los jugadores en el entrenamiento del día 20 por la mañana, en el que se recogieron sus necesidades psicológicas y se les orientó en su mejora.

En las entrevistas individuales los principales temas tratados fueron:

- Pensamientos negativos
- Falta de confianza
- Enfados
- Desánimo
- Falta de concentración

En las reuniones de grupo se trataron los siguientes temas:

- Día 19:
 - Psicología aplicada al tenis de mesa.
 - Neuroplasticidad y aprendizaje.
 - Nivel de juego y autocontrol emocional.
 - Gestión de errores y perseverancia.

- Día 20:
 - Características de los deportistas de alto rendimiento (dinámica de grupo).
 - Beneficios de la relajación como técnica de reguladora de la activación. Postura de relajación sentado. Respiración abdominal. Práctica de relajación

CONCLUSIONES.

La principal conclusión que podemos destacar de esta concentración es que se genera un ambiente de entrenamiento y convivencia muy beneficioso para asentar conocimientos y práctica deportiva que se extiende a la percepción que los deportista más jóvenes puedan tener sobre el tenis de mesa de alto rendimiento.

El hecho de que cinco entrenadores interactúen con 12 jugadores de ambos sexos en edades comprendidas entre 9 y 13 años durante varias jornadas completas de entrenamiento propicia el aprendizaje y la transferencia de estilos de comportamiento relacionados con la dedicación, el esfuerzo, la disciplina, el compañerismo, los hábitos saludables de vida y los conocimientos técnicos que son la base para el desarrollo de talentos en el deporte.

Desde el punto de vista de la psicología deportiva se observa la necesidad de intensificar el trabajo individual con los deportistas y la formación de entrenadores para afrontar los problemas que generan a nivel psicosocial las relaciones con los padres y el estilo personal de interacción en los entrenadores, así como la negatividad, la gestión de errores, el autocontrol emocional, la confianza y la concentración en los jugadores.

Para finalizar, quisiera agradecer a la RFETM que me haya dado la posibilidad de participar en esta concentración tan enriquecedora para mí, felicitar a la dirección del PNTD por la excelente organización y destacar la encomiable labor realizada por los entrenadores que con su dedicación han conseguido que esta concentración sea un paso importante en la progresión de los 12 jugadores concentrados a los que también felicito (incluyendo a sus padres que han facilitado su participación) por haber demostrado que a pesar de su corta edad tiene mucho que aportar al tenis de mesa en el difícil camino de alcanzar los éxitos que todos deseamos y que iremos consiguiendo si seguimos trabajando en esta línea.

Madrid, a 2 de enero de 2012.

A handwritten signature in blue ink, consisting of several fluid, overlapping loops and strokes.