

Relaciona las características siguientes con los diferentes tipos de entrenadores existentes:



Usa el razonamiento para dar instrucciones

Elegir...

Alto nivel de control pero bajo afecto

Elegir...

Se considera el estilo ideal

Elegir...

Indiferencia hacia la actividad

Elegir...

Elevado nivel de afecto

Elegir...

Ausencia de reglas internas

Elegir...

Suele utilizar el castigo

Elegir...

Exigen y ofrecen poco a los deportistas

Elegir...

En psicología;

¿Qué tipos de respuestas conductuales, fisiológicas y cognitivas se suelen usar para evaluar los procesos mentales?.

Y para ello, ¿Qué procedimientos e instrumentos de evaluación se pueden utilizar?

Conductuales:

Elegir...

Fisiológicas:

Elegir...

Cognitivas:

Elegir...

Procedimientos:

Elegir...

Instrumentos de Evaluación

Elegir...

Relaciona las siguientes características con los diferentes procesos de motivación y afrontamiento de la alta competición.



No hay forma de conseguir un alto nivel de excelencia sin un alto grado de...

Elegir...

Abandono de la práctica deportiva por deterioro progresivo de la motivación

Elegir...

Mantiene el deseo y la decisión de seguir en el deporte

Elegir...

Demostración de superior capacidad sobre los demás

Elegir...

Viene determinado por el grado de diversión que se obtiene de la participación deportiva

Elegir...

Predisposición individual hacia lo que el sujeto experimenta

Elegir...

Imprescindible para el mantenimiento de actitudes y compromisos

Elegir...

Se preocupa por alcanzar éxitos, la fama, incrementar ingresos,...

Elegir...

Rellena los espacios:

- La preparación  debería de integrarse como un elemento más interactuando adecuadamente con las parcelas  ,  y

- Dentro de las Teorías motivacionales más importantes, se destacan algunas como:

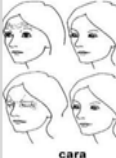

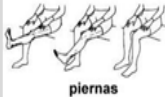
- La Teoría  de (  , 1985), según esta teoría la satisfacción de las necesidades psicológicas producirá un aumento en la

- La Teoría  de (  , 1989) esta teoría explica que existen dos tipos de orientaciones motivacionales:

- La primera denominada “  ” hace referencia a los procesos de  , donde el éxito o el fracaso dependen de la  que resulta de comparar la  con la de los otros.

Una sesión de relajación, según el **modelo de Jacobson**, debe seguir diferentes fases, relaciona las características con sus objetivos.

Ayúdate para ello de este enlace. <https://w3.ual.es/Universidad/GabPrensa/controlxamenes/pdfs/capitulo08.pdf>

FICHA			
Sesión: Relajación		Duración Total:	Instalaciones: Lugar tranquilo
Objetivos:			
Material recomendado:			
Edades recomendadas:			
Periodo	Descripción	Representación Gráfica	Minutos
Parte principal	1ª FASE:	 cara	
	2ª FASE:	 brazos	
	3ª FASE:	 piernas	
Observaciones:			

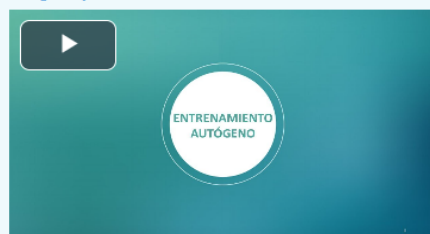
Realiza un trabajo de investigación, ayudándote de los siguientes enlaces, y responde a las preguntas.



<https://psicocode.com/clinica/tecnicas-de-relajacion-3-formas-de-controlar-los-nervios/>

<https://psicologiaymente.com/clinica/relajacion-progresiva-jacobson>

<https://lamenteemaravillosa.com/entrenamiento-autogeno-y-como-realizarlo/>



Puede practicarse de forma autodidacta aunque es recomendable contar con la guía de un profesional cualificado, al menos al inicio

De las técnicas de relajación que aparecen hay una que se basa sobre todo en la respiración, y es la de...

El entrenamiento que se debe realiza a lo largo de un mínimo de siete semanas es...

Ambas técnicas utiliza el poder de la mente para conseguir los objetivos

El entrenamiento autógeno es una técnica de control de la tensión muscular que logra reducir la ansiedad evocando sensaciones corporales como el calor o la pesadez.

Según uno de los videos el entrenamiento autógeno se realizaría con la secuencia: 1º sensación de pesadez, 2º sensación de calor y por último sensación de frescor.

Mediante el entrenamiento autógeno se persigue otorgar al paciente una herramienta sencilla y eficaz para controlar su propio nivel de activación.

El principal uso que se le da en la actualidad a la relajación progresiva es como tratamiento adyuvante en casos de ansiedad excesiva.

En ambas técnicas hay ausencia de movimiento.

Sería recomendable empezar por el entrenamiento autógeno y posteriormente realizar la relajación progresiva.

Tanto la relajación progresiva de Jacobson y como el entrenamiento autógeno de Schultz son complementarios.

Indica cual de las siguientes afirmaciones son verdaderas o falsas.



Los deportistas de alto nivel pueden acudir a un programa de ayuda creado por el Consejo Superior de Deportes denominado DAPRO

Elegir...

La ansiedad del deportista puede variar según los apoyos sociales percibidos

Elegir...

Los cuestionarios, test, inventarios, entrevistas,... son procedimientos de registro y análisis de la actuación psicológica de las personas deportistas

Elegir...

La permanencia de un deportista de alto nivel en el deporte depende en gran medida de la actitud positiva o no del núcleo familia

Elegir...

En el Macrosistema del deportista se encuentran, los compañeros, rivales, entrenador, club, colegio y amigos

Elegir...

La preparación psicológica del deportista es tan necesaria que se sitúa justo detrás de la preparación física y técnico/táctica.

Elegir...

En psicología se suelen evaluar los procesos mentales a través de tres tipos de respuestas: conductuales, fisiológicas y cognitivas

Elegir...

Los deportistas de alto nivel, por su repercusión mediática, tendrán mayores facilidades para encontrar trabajo al finalizar su carrera deportiva

Elegir...

El número de iniciativas por unidad de tiempo variará en función de la motivación del deportista

Elegir...

Los hombres y mujeres deportistas cuando ya llegan a la etapa de alto rendimiento se encuentran en una situación de igualdad.

Elegir...