

Pregunta 1

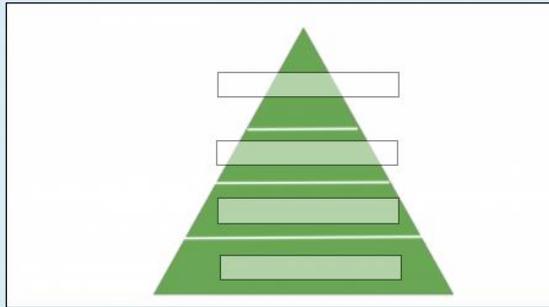
Sin responder aún

Puntúa como 0,50

▼ Marcar pregunta

🔧 Editar pregunta

Arrastra cada nivel dentro de la pirámide de aprendizaje.



DEMOSTRAR LO APRENDIDO

SABER APRENDER

PODER APRENDER

QUERER APRENDER

Pregunta 2

Sin responder aún

Puntúa como 0,50

▼ Marcar pregunta

🔧 Editar pregunta



Relaciona los diferentes conceptos:

El deportista de alto nivel posee unas cualidades extraordinarias para asimilar aprendizajes deportivos, tanto de ejecuciones técnicas como a nivel físico o táctico.

Elegir... ▼

Lo más difícil era haber llegado a ese rendimiento, sabía cómo funcionaba su cuerpo, la competición, cómo debía entrenar y descansar, cómo debía cuidarse y alimentarse, es decir, había aprendido a competir en el más alto nivel, y el alto rendimiento era para él un estilo de vida y solo se trataba de volver a demostrar lo aprendido.

Elegir... ▼

El aprendizaje es un proceso que siempre está abierto, nunca termina, y es precisamente el carácter humilde de la mayoría de los deportistas de alto rendimiento el que propicia que cada entrenamiento, y llegado un momento de máximo nivel, cada fracaso en la competición propicie un nivel superior de prestación, con el nuevo aprendizaje incorporado.

Elegir... ▼

Para ser mejor cada día, hay que querer serlo, y para ello hay que marcarse metas diarias, relevantes y específicas, y centrarse por completo en alcanzarlas, organizándose bien el tiempo, cumpliendo lo estipulado, centrándose en lo que se quiere alcanzar y, por supuesto, asumiendo el mayor compromiso.

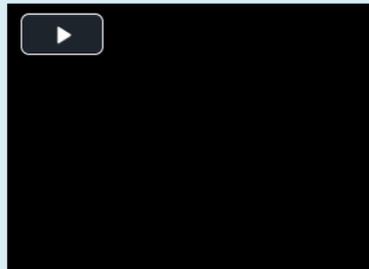
Elegir... ▼

Información

▼ Marcar pregunta

🔧 Editar pregunta

Visualiza el video y contesta a las siguientes preguntas.



Pregunta 3

Sin responder aún

Puntúa como 1,00

▼ Marcar pregunta

🔧 Editar pregunta

Completa los siguientes espacios en blanco con las palabras correctas.

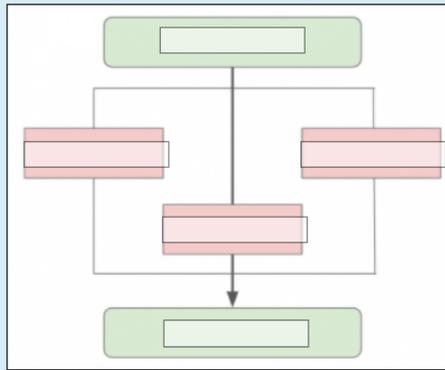
La puede ser buena si no es , y hace que los deportistas de alto nivel reaccionen en el momento justo y ejecuten sus acciones con la de energía y esfuerzo. Sin embargo, el de tensión, provoca un que e interpretación de los aspectos más importantes de la competición y dificulta .

- tensión-activación
- excesiva
- dosis apropiada
- exceso
- estrechamiento de la atención
- entorpece la percepción
- la toma de decisiones

Pregunta 4

Sin responder aún
Puntúa como 0,50
Marcar pregunta
Editar pregunta

Arrastra y suelta colocando en el sitio correcto las consecuencias del exceso de tensión de un deportista de alto nivel.



- Exceso de tensión
- Agarrotamiento muscular
- Energía inadecuada
- Coordinación deficiente
- Peores movimientos

Pregunta 5

Sin responder aún
Puntúa como 1,00
Marcar pregunta
Editar pregunta

El de un deportista se consigue cuando se encuentran en el , en este estado están cómodos, sueltos y con .

El que favorece el máximo rendimiento de los deportistas se denomina .

Los deportistas deben para conseguir estar en su nivel de activación óptimo cuando y deben a lo largo de toda la competición el impacto de las situaciones que podrían alterarlo.

Uno de los objetivos de la de los deportistas es que en la competición se encuentren en su nivel de activación óptimo.

Pregunta 6

Sin responder aún
Puntúa como 1,50
Marcar pregunta
Editar pregunta



Describe brevemente los tres aspectos con los que podemos conseguir que nuestros deportistas se encuentren en el nivel óptimo de activación en la competición.



- 1.-
- 2.-
- 3.-

Pregunta 7
 Sin responder aún
 Puntúa como 1,00
 Marcar pregunta
 Editar pregunta



Nombra las diferentes variables psicológicas que debe analizar el profesional de la psicología del deporte para la selección de deportistas de alto nivel.

Criterios psicológicos:

- 1.-
- 2.-
- 3.-
- 4.-
- 5.-
- 6.-

Pregunta 8
 Sin responder aún
 Puntúa como 0,50
 Marcar pregunta
 Editar pregunta

Visualiza el siguiente video y contesta:



¿Cuales son los 4 pilares en los que se basa el pensamiento ganador de un deportista o equipo?

Los 4 pilares en los que se basa son:

- 1.-
- 2.-
- 3.-
- 4.-

Pregunta 9
 Sin responder aún
 Puntúa como 0,50
 Marcar pregunta
 Editar pregunta

Los dos ejes, extroversión-introversión y estabilidad-inestabilidad emocional, definen cuatro cuadrantes que están integrados. Expón cuales son:

Cualidades: sensible, inquieto, excitable, voluble, impulsivo, irresponsable.

Cualidades: comunicativo, responsable, sociable, vivaz, despreocupado, líder.

Cualidades: quieto, reservado, pesimista, sobrio, rígido, ansioso, temperamental.

Cualidades: calmado, ecuaníme, confiable, controlado, pacífico, pensativo, cuidadoso, pasivo.

Pregunta 10

Sin responder aún
Puntúa como 1,00
Marcar pregunta
Editar pregunta



Para poder entender la importancia de la motivación a lo largo de la carrera de un deportista es necesario conocer qué tipos de motivación existen y cuáles facilitan el mantenimiento en la propia actividad deportiva. Expón el tipo de motivación al que hace referencia la siguiente descripción de las mismas:

- Se refiere a aquellos deportistas cuya motivación proviene de refuerzos externos, necesarios para el mantenimiento de la práctica deportiva.
- Se refiere al deportista motivado desde sí mismo, a través de su propia determinación.
- Se refiere al interés por la actividad en sí misma, relacionándose con el rendimiento personal cotidiano.
- Es la base estable de la motivación, la que determina el compromiso del deportista con ese deporte.
- Es aquella motivación que depende más de impresiones subjetivas de dominio y progreso personal.
- Se refiere a deportistas motivados por la competencia con otros deportistas, influyendo mucho el resultado.

Pregunta 11

Sin responder aún
Puntúa como 1,00
Marcar pregunta
Editar pregunta



Relaciona los diferentes factores que intervienen en el perfil psicológico de los deportistas de alto nivel.

- El deportista puede tener la capacidad de controlarse en situaciones de alta activación, y consecuentemente no presentar ansiedad ni estrés.
- Los niveles aumentados de estados de ánimo negativos tienen un efecto debilitante sobre el rendimiento del deportista, mientras que el efecto que ejerce el vigor es facilitador de rendimiento.
- Cuando se sufre una derrota y la actuación también ha sido mala, es importante poner énfasis en la mejora física, técnica, táctica y/o psicológica en una charla corta.
- Es una de las primeras fases de la planificación deportiva para mejorar así el rendimiento del deportista.
- La fuerza personal está compuesta por los factores de *capacidad* y *esfuerzo*, mientras que la fuerza ambiental está compuesta por los factores atribucionales *dificultad de la tarea* y *suerte*.
- No solo debemos tener en cuenta a la familia y la figura del entrenador, sino que también forman parte del contexto del deportista de elite el equipo con el que entrena diariamente.
- La falta de compromiso en el entrenamiento es directamente proporcional al bajo rendimiento deportivo.

Pregunta 12

Sin responder aún
Puntúa como 1,00
Marcar pregunta
Editar pregunta



Selecciona si son verdaderas o falsas las siguientes afirmaciones:

- No es un requisito fundamental es que el profesional de la psicología del deporte conozca muy bien el deporte o la disciplina deportiva.
- Cuando un deportista es considerado de alto nivel, ya ha pasado por grandes filtros a lo largo de su carrera deportiva y ha demostrado que su talento le permite obtener buenos resultados.
- Muchos deportistas jóvenes no llegan a ser deportistas de alto nivel porque se conforman con lo que ya saben hacer y no adquieren ningún compromiso ni ponen ningún esfuerzo o atención en trabajar para mejorar o aprender nuevas habilidades.
- Se deben aplicar únicamente procedimientos de selección psicológica para seleccionar a deportistas de alto nivel y "marginar" o no contar con los deportistas que en la valoración de los resultados de dichos procedimientos no cumplan ciertos niveles o estereotipos de comportamiento.
- Las habilidades psicológicas también son susceptibles de ser aprendidas, así como de entrenarlas, mejorarlas y mantenerlas.
- Cada variable psicológica será analizada sólo de manera individual para determinar el grado y el tipo de intervención psicológica que se requiera