VALORES EN EL DEPORTE

UN VALOR AL MES:

SUPERACIÓN

Ander Azkarate

Maestro, Psicopedagogo y Doctor en Ciencias de la Educación

Manu Murie

Neurólogo de la Clínica San Miguel, Doctor en Medicina y Cirugía, y autor del libro “Pensando en fútbol de los pies a la cabeza”

Instituto Navarro del Deporte
Nafarroako Kirolaren Institutua

ÍNDICE

1. CONCEPTO PERTENENCIA.
    1.1 Perspectiva neurológica.
    1.2 Perspectiva pedagógica.

2. CONCLUSIONES (APROXIMACIÓN CONCEPTUAL).

3. CASO PRÁCTICO.

1. CONCEPTO 1.1 PERSPECTIVA NEUROLÓGICA

DEFINICIÓN

Es un proceso de transformación mediante el cual una persona adopta nuevas formas de pensamiento para desarrollar nuevos comportamientos y actitudes.

1. CONCEPTO 1.1 PERSPECTIVA NEUROLÓGICA

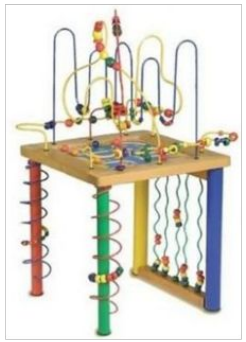
DEFINICIÓN

Es un proceso de **transformación** mediante el cual una persona adopta **nuevas** formas de pensamiento para desarrollar **nuevos** comportamientos y actitudes.

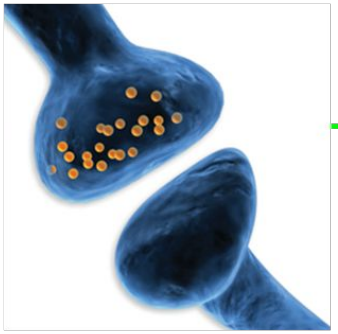
PLASTICIDAD CEREBRAL: Capacidad del cerebro de adaptarse a las situaciones para modificar su funcionamiento y dar respuesta a lo solicitado

1. CONCEPTO 1.1 PERSPECTIVA NEUROLÓGICA

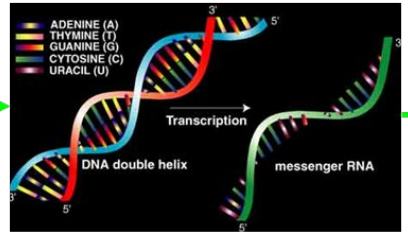
Entrenamiento



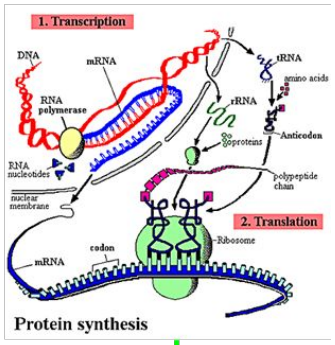
Señal Neural

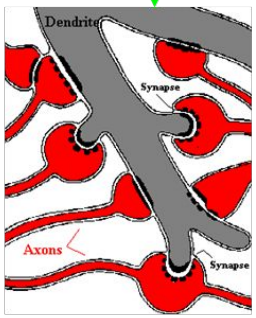


Transcripción de genes en corteza

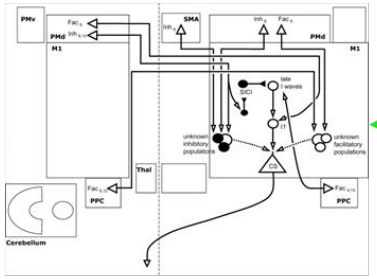


Activación de proteinas

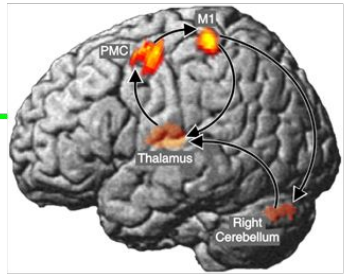




Plasticidad sináptica



Cambio en los circuitos intracorticales



Reorganización de mapas

Habilidad motora

Monfils MH, et al. Neuroscientist. 2005: 471-83. Conner JM, et al. Neuron. 2003:819-29

Instituto Navarro del Deporte
Nafarroako Kirolaren Institutua

1. CONCEPTO 1.1 PERSPECTIVA NEUROLÓGICA

- "Long-term depression(LTD)" = ▼ actividad/eficacia sináptica
- Fundamental para evitar la saturación

CAPA III

- ▼ Longitud dentritas apical/Basal
- ▼ Nº de espinas

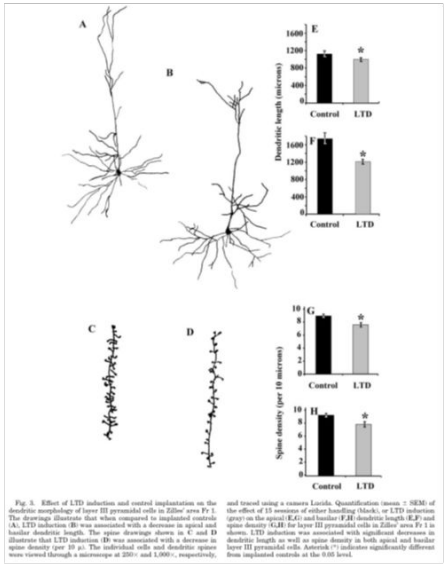


Fig. 3. Effect of LTD induction and control implantation on the dendritic morphology of layer III pyramidal cells in Zilles' area Fr 1. The drawings illustrate that when compared to implanted controls (A), LTD induction (B) was associated with a decrease in apical and basilar dendritic length. The spine drawings shown in C and D illustrate that LTD induction (D) was associated with a decrease in spine density (per 10 μ). The individual cells and dendritic spines were viewed through a microscope at 250× and 1,000×, respectively, and traced using a camera Lucida. Quantification (mean ± SEM) of the effect of 15 sessions of either handling (black), or LTD induction (gray) on the apical (E,G) and basilar (F,H) dendritic length (E,F) and spine density (G,H) for layer III pyramidal cells in Zilles' area Fr 1 is shown. LTD induction was associated with significant decreases in dendritic length as well as spine density in both apical and basilar layer III pyramidal cells. Asterisk (*) indicates significantly different from implanted controls at the 0.05 level.

CAPA V

- ▼ Nº de dentritas
- ▼ Longitud dentritas apical/Basal
- ▼ Nº de espinas

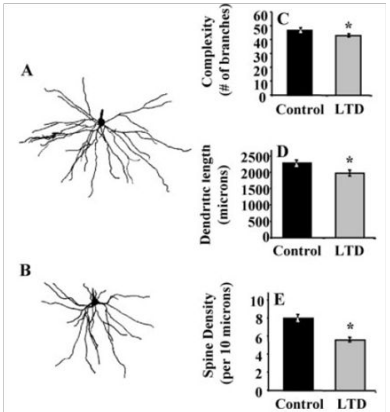


Fig. 4. Quantification (mean ± SEM) and camera lucida drawings of representative neurons following 15 sessions of either control handling (black) or LTD induction (gray) on the complexity, length, and spine density for the basilar dendrite of layer V pyramidal cells in Zilles' area Fr 1. LTD induction was associated with a significant decrease in complexity (C), length (D) and spine density (E). Asterisk (*) indicates significantly different from implanted controls at the 0.05 level. The representative drawings illustrate that LTD induction (B) was associated with a decrease in branching complexity and dendritic length when compared to controls (A). The individual cells were viewed through a microscope at 250× and traced using a camera lucida.

Monfils MH, et al. Synapse. 2004:114-21

1. CONCEPTO 1.1 PERSPECTIVA NEUROLÓGICA

- “Long-term Potentation(LTP)” = actividad/eficacia sináptica
- Fundamental para nuevas Circuitos intracorticales

CAPA III

4 Nº de espinas apical/Basal

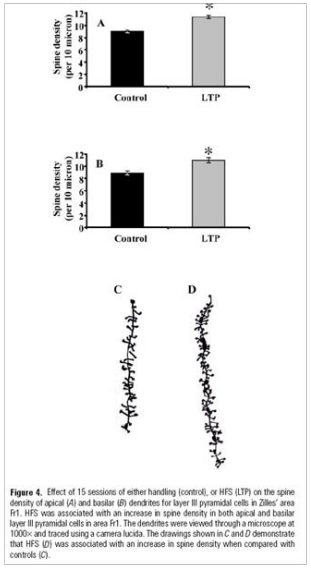


Figure 4. Effect of 15 sessions of either handling (control), or HFS (LTP) on the spine density of apical (*A*) and basilar (*B*) dendrites for layer III pyramidal cells in Zilles' area Fr1. HFS was associated with an increase in spine density in both apical and basilar layer III pyramidal cells in area Fr1. The dendrites were viewed through a microscope at 1000× and traced using a camera lucida. The drawings shown in *C* and *D* demonstrate that HFS (*D*) was associated with an increase in spine density when compared with controls (*C*).

CAPA V

4 Nº de dentritas

4 Longitud dentritas apical/Basal

4 Nº de espinas

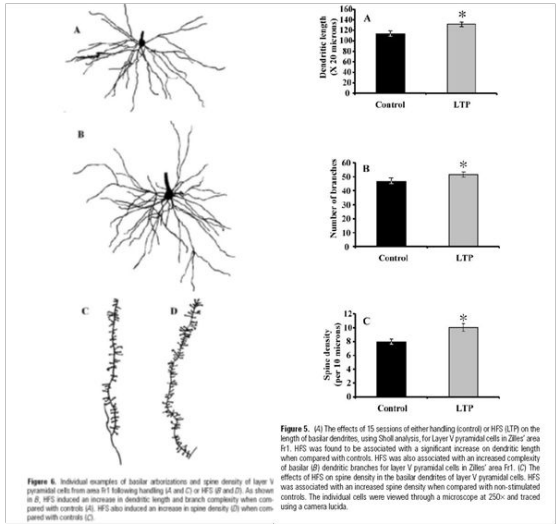
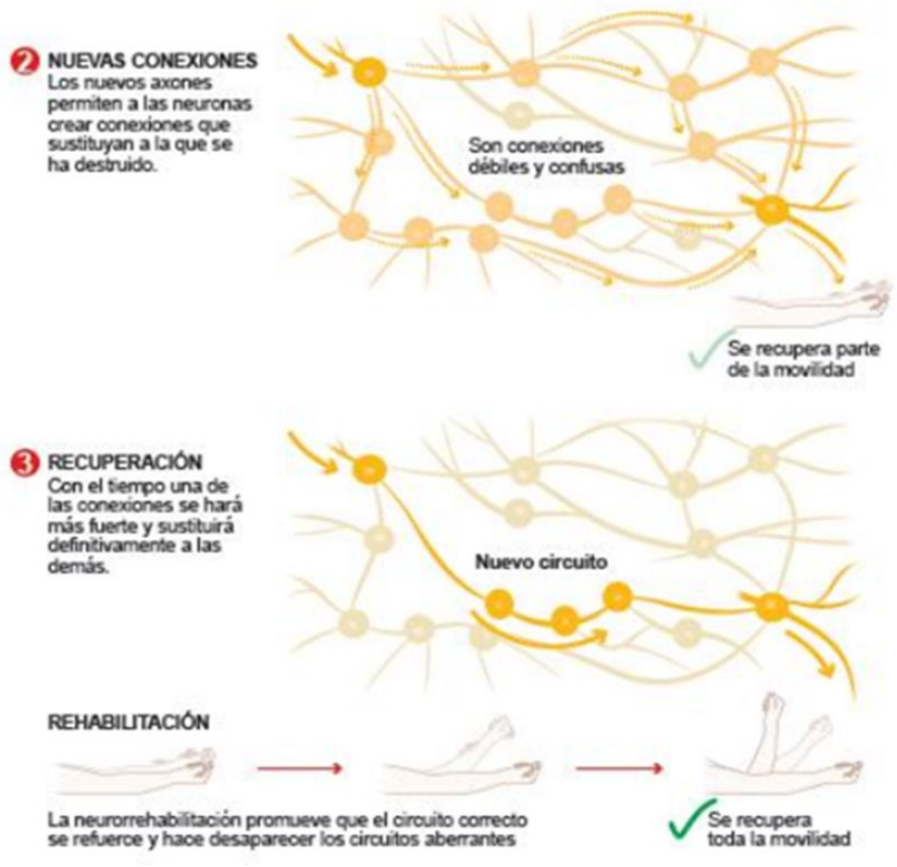


Figure 5. (*A*) The effects of 15 sessions of either handling (control) or HFS (LTP) on the length of basilar dendrites, using Sholl analysis, for Layer V pyramidal cells in Zilles' area Fr1. HFS was found to be associated with a significant increase on dendritic length when compared with controls. HFS was also associated with an increased complexity of basilar (*B*) dendritic branches for layer V pyramidal cells in Zilles' area Fr1. (*C*) The effects of HFS on spine density in the basilar dendrites of layer V pyramidal cells. HFS was associated with an increased spine density when compared with non-stimulated controls. The individual cells were viewed through a microscope at 250× and traced using a camera lucida.

Figure 6. Individual examples of basilar arborizations and spine density of layer V pyramidal cells from area Fr1 following handling (*A* and *C*) or HFS (*B* and *D*). As shown in *B*, HFS induced an increase in dendritic length and branch complexity when compared with controls (*A*). HFS also induced an increase in spine density (*D*) when compared with controls (*C*).

Monfils MH, et al. Cereb Cortex. 2004 :586-93

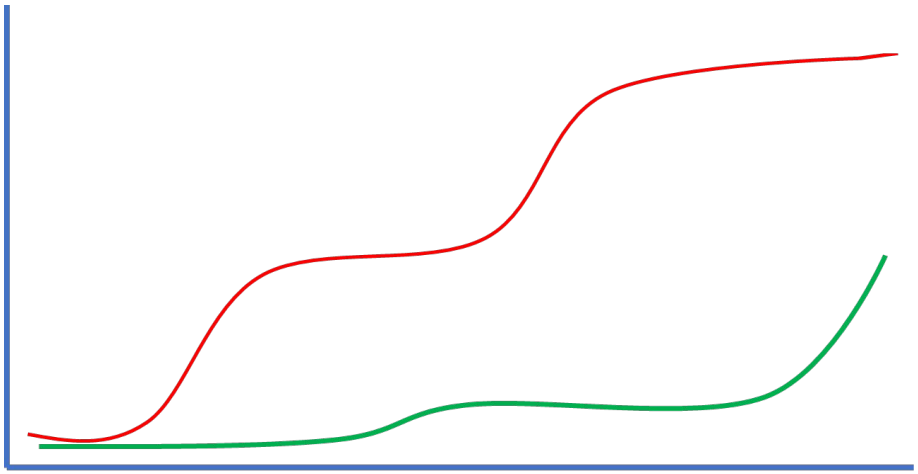
1. CONCEPTO 1.1 PERSPECTIVA NEUROLÓGICA



1. CONCEPTO 1.1 PERSPECTIVA NEUROLÓGICA

CLAVES DEL ÉXITO

- EXPERIENCIA DEPENDIENTE
- TIEMPO DEPENDIENTE
- EMOCIÓN DEPENDIENTE
- INDIVIDUO DEPENDIENTE

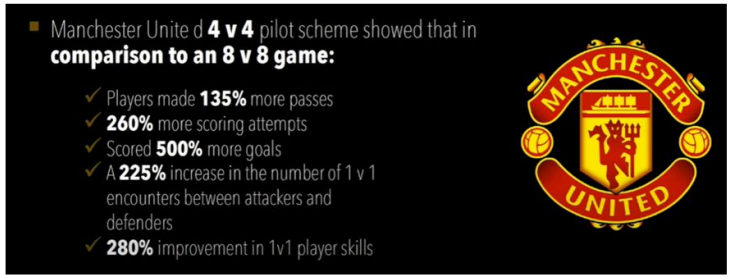


1. CONCEPTO 1.1 PERSPECTIVA NEUROLÓGICA

PAPEL DEL ENTRENADOR: EXPERIENCIA DEPENDIENTE

- Generar al jugador experiencias reales

- Cuantas más veces mejor



- Situaciones caóticas

- Repetir el mismo concepto en diferentes escenarios, manipulando el juego para generar un entorna adecuado al aprendizaje

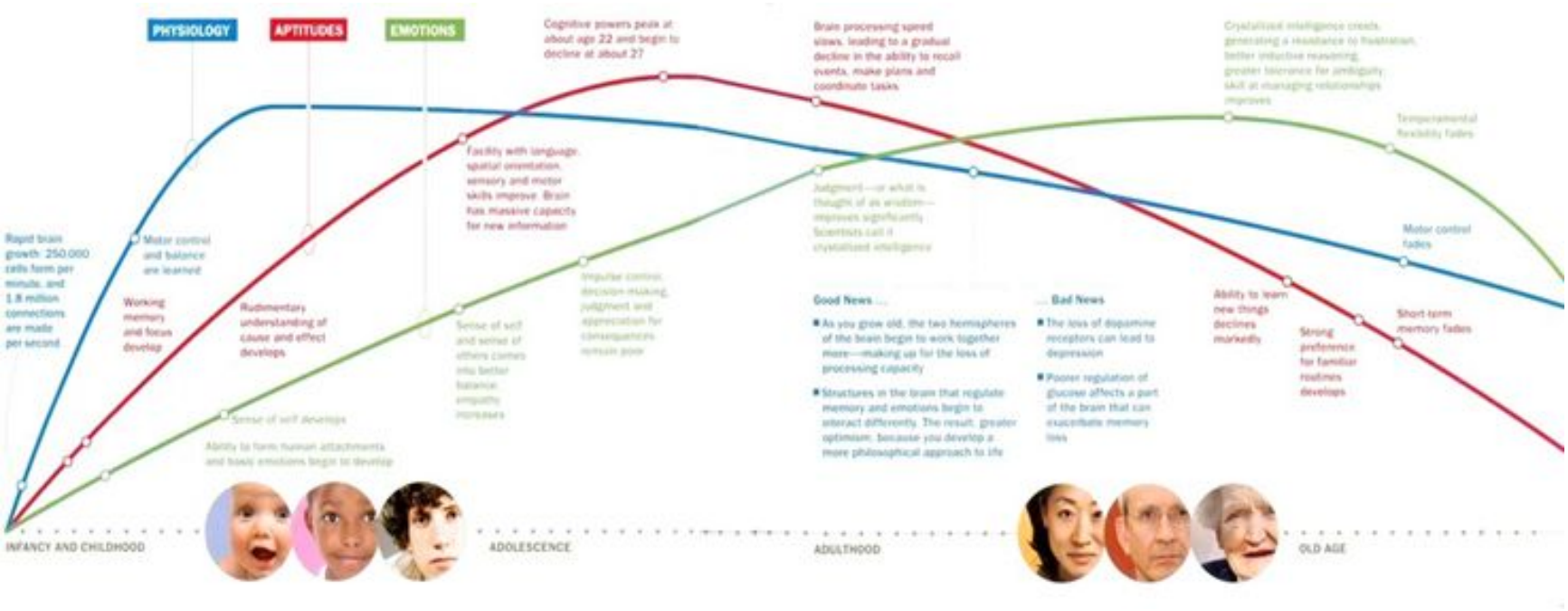
1. CONCEPTO 1.1 PERSPECTIVA NEUROLÓGICA

PAPEL DEL ENTRENADOR/A: EXPERIENCIA DEPENDIENTE

- La importancia del feedback en la experiencia
- Feedback directo (motivo del ejercicio) VS indirecto (parar el ejercicio para decir)
- El entorno creado y el jugador suele ser suficiente para que ocurra el aprendizaje
- Aprendemos
- Hacemos
- Vemos
- Enseñamos
- Estrategias de impacto para el feedback: en ocasiones el mejor feedback es el silencio
- Normalmente no existe sólo una solución, quizás tu no tienes todas las soluciones

1. CONCEPTO 1.1 PERSPECTIVA NEUROLÓGICA

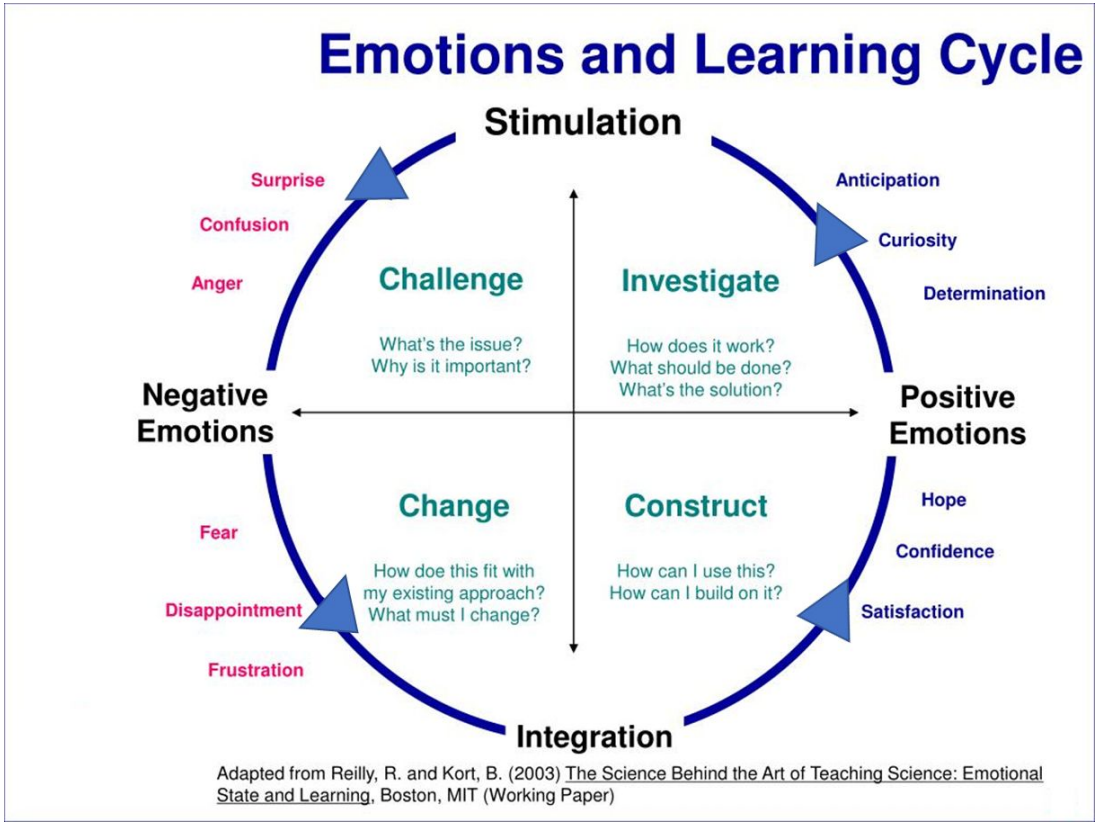
PAPEL DEL ENTRENADOR/A: TIEMPO DEPENDIENTE



Thompson RA, Nelson CA. Developmental science and the media: early brain development. Am Psychol. 2001;56:5-15.

1. CONCEPTO 1.1 PERSPECTIVA NEUROLÓGICA

PAPEL DEL ENTRENADOR/A: EMOCIÓN DEPENDIENTE



TODAS NECESARIAS

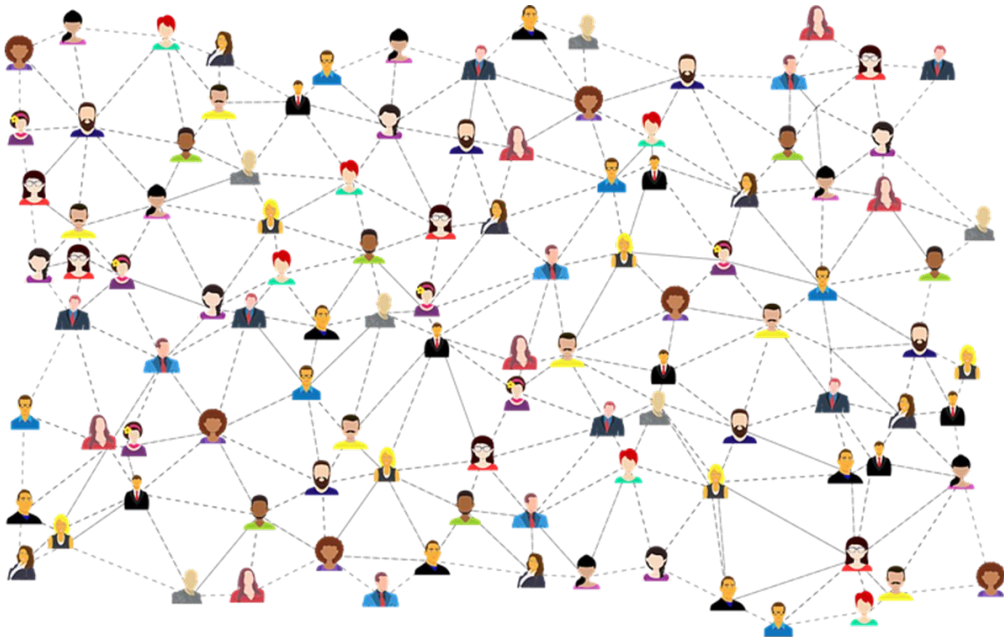
CUATRO FASES

IMPORTANTE PARA FIJACIÓN

A LARGO PLAZO

1. CONCEPTO 1.1 PERSPECTIVA NEUROLÓGICA

PAPEL DEL ENTRENADOR: INDIVIDUO DEPENDIENTE



ESTAMOS LIMITADOS POR NUESTRO CEREBRO

1. CONCEPTO 1.2 PERSPECTIVA PEDAGÓGICA

DEFINICIÓN

Es un proceso de transformación mediante el cual una persona adopta nuevas formas de pensamiento para desarrollar nuevos comportamientos y actitudes.

1. CONCEPTO 1.2 PERSPECTIVA PEDAGÓGICA

COMPARACIÓN DE RENDIMIENTOS

↓

SUPERACIÓN

PERSONAL (tarea)

ADVERSARIO/A (ego)

1. CONCEPTO 1.2 PERSPECTIVA PEDAGÓGICA

SUPERACIÓN PERSONAL

MOTIVACIÓN

ACTITUD

1. CONCEPTO 1.2 PERSPECTIVA PEDAGÓGICA

MOTIVACIÓN

La necesidad o el deseo que activa y dirige las conductas.

CAPACIDAD PARA EMPLEAR ENERGÍA
DURANTE UN TIEMPO DETERMINADO

ACTIVACIÓN ENERGÍA → OBJETIVO CLARO

1. CONCEPTO 1.2 PERSPECTIVA PEDAGÓGICA

TIPOS DE MOTIVACIÓN
INTRÍNSECA Motivación que viene del interior.
EXTRÍNSECA Estímulos de fuera de la persona y del exterior de la actividad.

Instituto Navarro del Deporte
Nafarroako Kirolaren Institutua

https://www.becas-santander.com/es/blog/motivacion-intrinseca-y-extrinseca.html

1. CONCEPTO 1.2 PERSPECTIVA PEDAGÓGICA

TIPOS DE MOTIVACIÓN	
POSITIVA La persona inicia o mantiene adherido una conducta gracias a la obtención de una **recompensa positiva**, sea externa o interna.	***NEGATIVA*** Una persona inicia o mantiene una conducta para **evitar algo desagradable**, tanto externa (castigo, humillación, etc.) o interna (evitar la sensación de frustración o fracaso).
BÁSICA Interés de la persona por los **resultados deportivos**, su rendimiento personal.	***COTIDIANA*** Interés de un/a deportista por la **actividad diaria** y la gratificación que ésta produce.
CENTRADA EN EL EGO Depende de retos y resultados en **comparación** con otros/as deportistas.	***CENTRADA EN LA TAREA*** Lo que motiva es **superarse a uno/a mismo/a**, mejorar las marcas personales.

1. CONCEPTO 1.2 PERSPECTIVA PEDAGÓGICA

ACTITUD

Conjunto de creencias, sentimientos y tendencias que predisponen a actuar de una forma concreta a las personas (Dosil, 2002).

Sugerencias prácticas:

- Identificar el poder de una actitud positiva.
- Vigilar la presencia de la negatividad.
- Asumir la responsabilidad de nuestra actitud.
- Identificar pensamientos negativos comunes.
- Dejar de hablar en negativo.

1. CONCEPTO 1.2 PERSPECTIVA PEDAGÓGICA

ACTITUD

Escala de actitudes hacia la actividad física y el deporte

(Dosil, 2002).

1. La actividad física/deporte ocupa un lugar importante en mi vida. (IP)
2. Si tuviera una tarde libre emplearía una parte de mi tiempo en realizar una actividad física o deportiva. (AP)
3. Alguna vez me he acostado o levantado antes para poder practicar una actividad física/ deporte. (AP)
4. Siempre que puedo asisto a manifestaciones o espectáculos deportivos en directo. (IP)
5. Me gustaría tener siempre un tiempo a la semana para dedicarlo a la actividad física/deporte. (IP)
6. Alguna vez me he acostado o levantado antes para poder ver una retransmisión deportiva. (IP)
7. En relación con mis amigos, dedico más tiempo a la práctica de una actividad física/deporte. (AP)
8. Si no puedo practicar una actividad física/deporte durante toda una semana aumentan las ganas de practicarla. (AP)
9. Cuando veo una actividad física/deporte me aumentan las ganas de practicarla/o. (IP)
10. Si dejo de practicar una semana una actividad física/deporte noto un bajón en mi estado de forma. (AP)
11. La actividad física/deporte está entre mis prioridades en la vida. (IP)
12. Mis programas favoritos son los deportivos. (IP)

ASPECTOS A TENER EN CUENTA

1. RESILIENCIA

Concepto

Capacidad que tiene una persona para superar circunstancias traumáticas.

Vías de desarrollo

- Conciencia de límites/potencialidades.
- Creatividad.
- Confianza en las propias capacidades.
- Dificultad=oportunidad para aprendizaje.
- Conciencia plena.
- Optimismo.
- Regulación emocional.
- Flexibilidad.
- Constancia.
- Apoyo social.

ASPECTOS A TENER EN CUENTA

2. ESTOICISMO

Concepto

Demostración de nuestras capacidades y virtudes para salir adelante, a pesar de que las circunstancias parezcan adversas.

Ejemplo

Un deportista, el cual a pesar de tener delante de él a otros con más experiencia, y en teoría mejor preparados, no siente miedo en competir contra ellos, porque confía plenamente en sus capacidades personales y no cede ante la ansiedad.

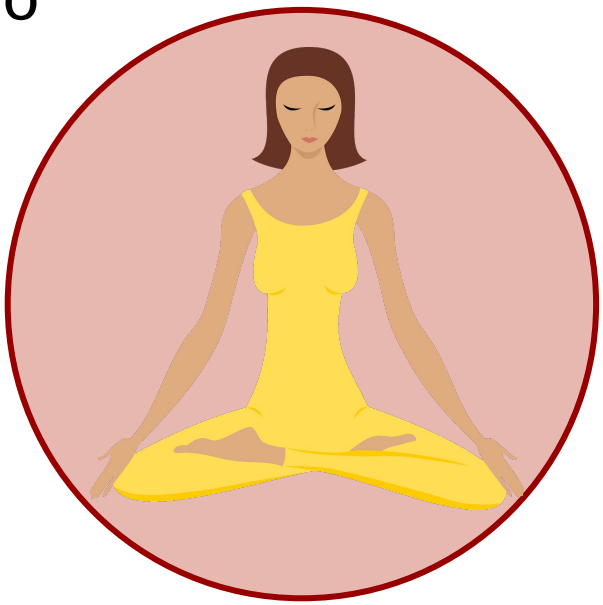
ASPECTOS A TENER EN CUENTA

3. PROYECCIÓN

Lugar tranquilo

Cerrar ojos

10-15 minutos



Visualización metas

ASPECTOS A TENER EN CUENTA

4. CLARIFICAR OBJETIVOS

Cuanto **más y mejor** informados/as estemos acerca de lo que pretendemos lograr más probabilidades tendremos de hacerlo con éxito.

ANÁLISIS GAP (ANÁLISIS DE BRECHAS)

Espacio entre "dónde estamos ahora" (*el estado actual*) y dónde "queremos estar" (*el estado objetivo*).

ASPECTOS A TENER EN CUENTA

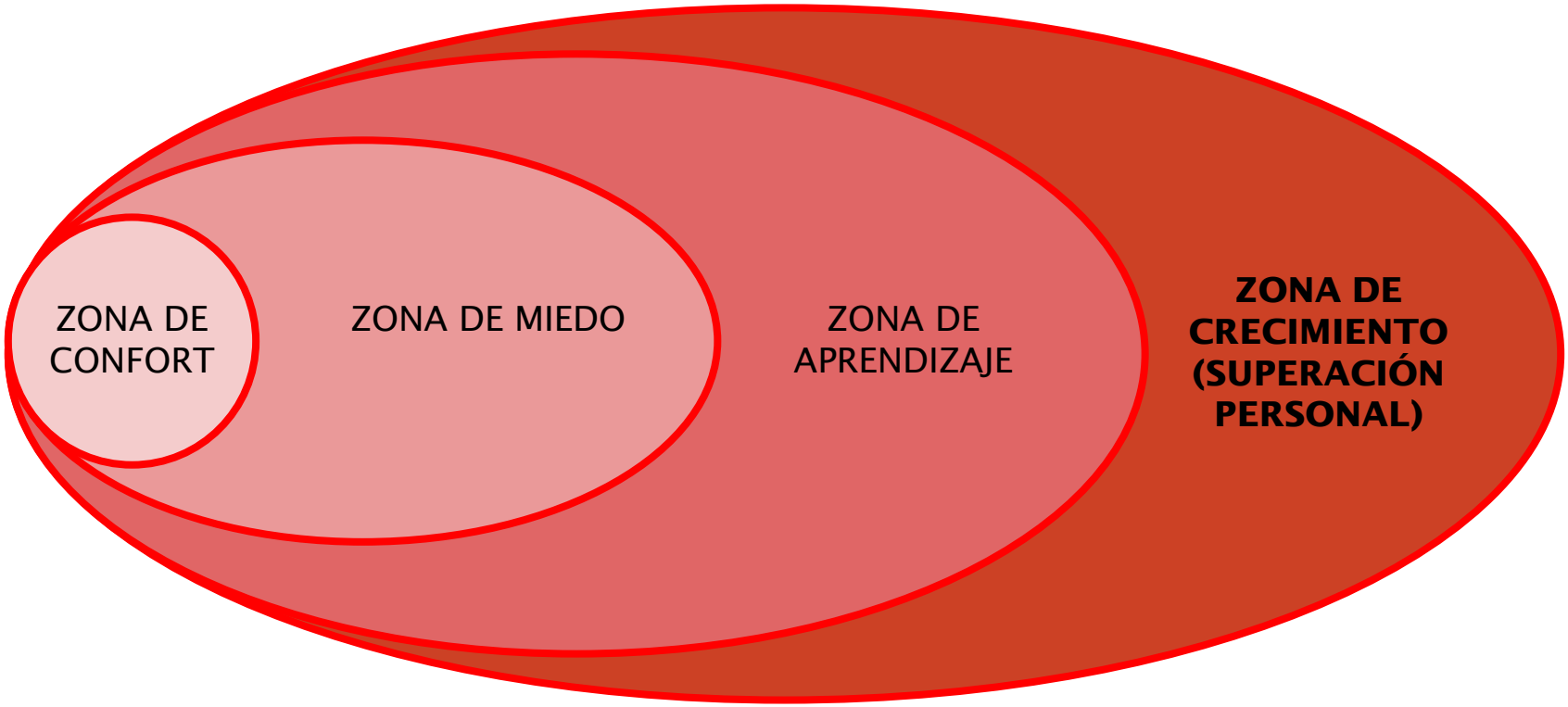
5. CONSTANCIA

Para lograr superarse como persona es necesario hacer cambios verdaderos, **sostenidos** y que sean prácticos en la vida diaria.

Actividades concretas, sencillas —> impacto en el proceso.

ASPECTOS A TENER EN CUENTA

6. PROGRESIÓN (ZONA DE CONFORT)



ASPECTOS A TENER EN CUENTA

7. GESTIÓN EMOCIONAL

Facilita el contacto contigo mismo/a, el autoentendimiento de nuestras diferentes formas de sentir, de reaccionar y actuar.

La **Inteligencia Emocional** nos permite manejar nuestras emociones, ajustarlas, equilibrarlas y armonizarlas, para responder adecuadamente en cada situación vital.

1. CONCEPTO 1.2 PERSPECTIVA PEDAGÓGICA

PLAN DE SUPERACIÓN PERSONAL

1. Definir el propósito.
2. Identificar las necesidades de desarrollo.
3. Analizar las oportunidades de desarrollo.
4. Concretar plan de acción.
5. Emprender el desarrollo.
6. Registrar logros.
7. Revisión y evaluación.

Instituto Navarro del Deporte
Nafarroako Kirolaren Institutua

© Copyright KnowledgeBrief

PLAN DE SUPERACIÓN PERSONAL

PLAN DE DESARROLLO PERSONAL						
OBJETIVOS	ACCIONES	RECURSOS	Indicadores de Medida	Fecha Inicio	Fecha Fin	Personas implicadas

2. CONCLUSIONES

Instituto Navarro del Deporte
Nafarroako Kirolaren Institutua

2. CONCLUSIONES

Objetivo a perseguir: comparación con el rendimiento anterior.

"Competir es bueno, siempre que entienda que con quien compito es conmigo mismo/a. No me comparo con los/las demás. Me comparo conmigo, y fruto de esta comparación valoro mi progreso y mi crecimiento" (J. Durán)

Instituto Navarro del Deporte
Nafarroako Kirolaren Institutua

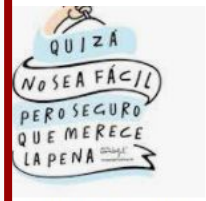
2. CONCLUSIONES

SALUD / PSICOLOGÍA

La ciencia desmonta la 'psicología Mr. Wonderful': la presión por ser feliz lleva a la tristeza

Un estudio en 'Nature' demuestra que la imposición social de sentirse bien tiene consecuencias negativas ante la frustración por no lograrlo.

mrwonderful #wonderful #mo
pinterest.es



s motivadoras y positiva...
se.com

63 ideas de Frases de ...
pinterest.es

Frases motivadoras y p...
confrase.com

Resultado de imagen p...
pinterest.com

100 Frases de Mr. Wonderful - ¡MOTIVAD...
frasess.net

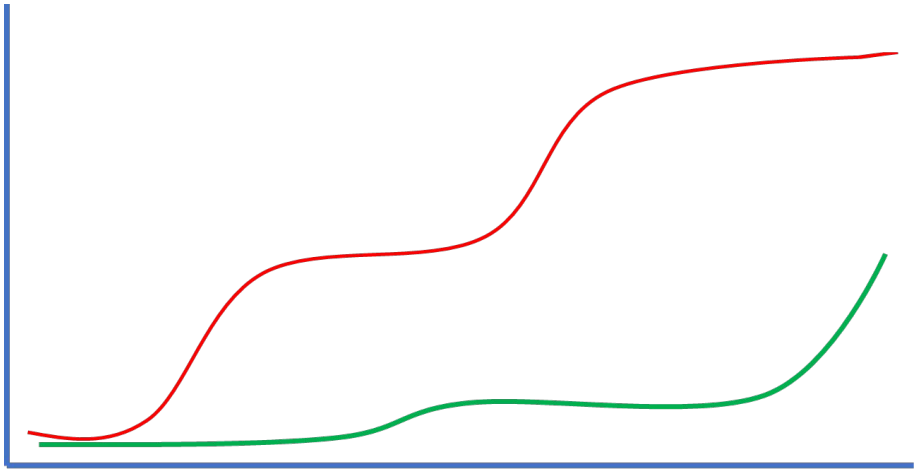
▷ FRASES MR WONDE...
frasesparafotos.top

Frases motivadoras y positiv...
confrase.com

63 ideas de Frases de mr wond...
pinterest.es

Instituto Navarro del Deporte
Nafarroako Kirolaren Institutua

3. CASO PRÁCTICO



3. CASO PRÁCTICO

CONTEXTO GENERA RESTRICCIONES:

- Reglas del juego
- Juego limpio
- Terreno
- Ambiente
- Etc.

DEBEMOS ENTRENAR CON RESTRICCIONES

If we are trained to perceive differently, new opportunities will immerge, leading to new decisions, and ultimately actions. This is the path of player development.

3. CASO PRÁCTICO

[redacted]

MUCHAS GRACIAS POR VUESTRA ATENCIÓN

Ander Azkarate

Maestro, Psicopedagogo y Doctor en Ciencias de la Educación

Manu Murie

Neurólogo de la Clínica San Miguel y autor del libro “Pensando en fútbol de los pies a la cabeza”

Instituto Navarro del Deporte
Nafarroako Kirolaren Institutua