

FACTORES PSICOLÓGICOS EN LA FORMACIÓN DE JUDOKAS DE ÉLITE

Un estudio publicado en JUMP, analiza la importancia de los factores psicológicos en la formación de los judokas élite que han representado a España en los Juegos Olímpicos en el siglo XXI.

Para poder llegar a la élite deportiva, la motivación es esencial seguida de la auto confianza. A pesar de que el entrenamiento psicológico es imprescindible, solo lo practican algunos deportistas.

TÉCNICAS PARA CONTROLAR LA NEGATIVIDAD EN CAMPEONATOS

Dar a las derrotas la importancia justa.

Confiar en sí mismo.

Concentrarse en la competencia.

Olvidar lo que ha salido mal y centrarse en lo que ha salido bien

Disfrutar de la competencia.

Estudiar y visualizar el combate.

Transformar lo negativo en positivo.

Controlar la respiración para autocontrolarse



ESTRATEGIAS PARA MANTENER LA MOTIVACIÓN DE LOS JUDOKAS

1

Entrenamiento con resultado progresivo.

2

Formación continua para entrenadores.

3

Diseñar entrenamientos de calidad.

4

Evitar resultados en edades tempranas y a corto plazo.

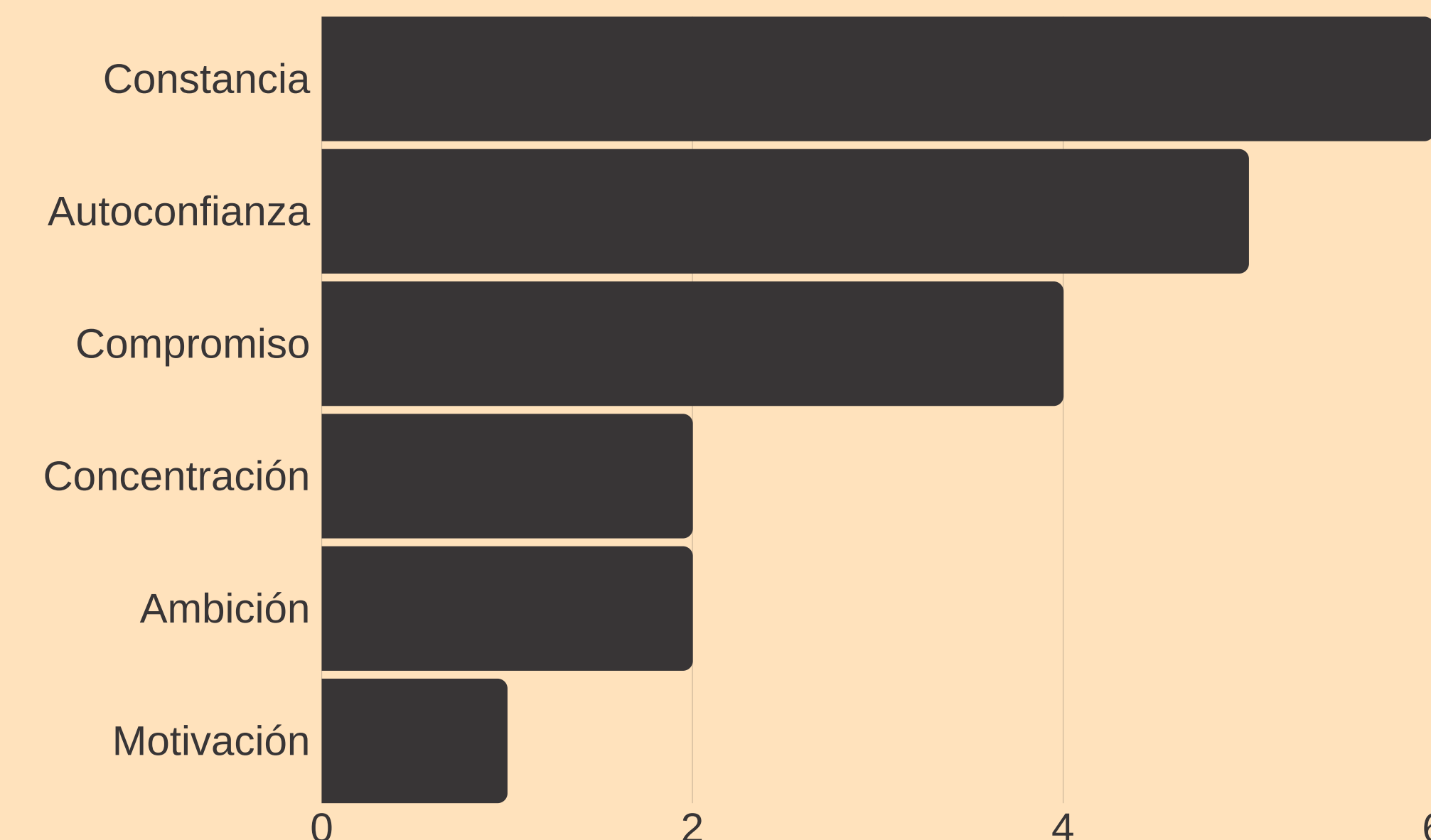
5

Entrenamientos que incluyan contenidos psicológicos.



PRINCIPALES ASPECTOS PSICOLÓGICOS EN COMPETICIÓN

Encuestas realizadas a hombres y mujeres judokas.



Editada por:



Universidad de Jaén



Entidad responsable:



CIENCIA, EDUCACIÓN,
DEPORTE Y ACTIVIDAD FÍSICA



HUMSE

Patrocinador:



Consejo
Superior de
Deportes

Robles-Rodríguez, A., Abad-Robles, M. T., Robles-Rodríguez, J., & Giménez Fuentes-Guerra, F. J. (2019). Factores psicológicos asociados a la formación y al rendimiento en judokas de élite. *JUMP*, (1), 7-37. <https://doi.org/10.17561/jump.n1.3>

Escanea el código QR

