

NUESTROS MÉDICOS:

Dra. Yeni Carballo Reyes

UBICACIÓN

Bajo la grada poniente Estadio
Wilfrido Massieu en Zacatenco

SEDES Y HORARIOS

ZACATENCO

Lunes a viernes
8 -14 h

REQUISITOS

- Ser alumno del IPN
- Estar dentro de las disciplinas que la Institución ofrece

DESCRIPCION DE LA DISCIPLINA

• ¿Qué es?

La psicología del deporte es una disciplina que busca comprender y fortalecer los aspectos psicológicos relacionados con el rendimiento deportivo, la práctica de la actividad física y el bienestar integral de los atletas. Integra conocimientos de la psicología y las ciencias del deporte para abordar aspectos fundamentales como la motivación, la concentración, el manejo del estrés, la confianza y la cohesión de los equipos.

Entre las principales herramientas que utiliza se encuentran:

Visualización: técnica utilizada para mejorar la concentración, fortalecer la motivación e incrementar la confianza. Permite que los atletas utilicen su imaginación para anticipar situaciones deportivas, ensayar mentalmente diferentes alternativas y planificar estrategias que favorezcan el logro de sus objetivos.

Planeación de objetivos: consiste en orientar al atleta en el establecimiento de metas claras y estructuradas. Los objetivos deben ser específicos, cuantificables, medibles, alcanzables y pertinentes, de manera que permitan evaluar el progreso y mantener la motivación durante el proceso de entrenamiento y competencia.

• ¿Para qué sirve?

1. Optimizar el rendimiento deportivo: Ayuda a los atletas a desarrollar habilidades mentales como la concentración, la resiliencia y el control emocional, esenciales para competir a un alto nivel.
2. Manejo del estrés y la presión: Ofrece herramientas para afrontar la ansiedad y las expectativas asociadas a la competencia deportiva.
3. Mejorar la comunicación y la dinámica grupal: En deportes de equipo, fomenta la cohesión y la cooperación entre los integrantes.
4. Rehabilitación psicológica: Apoya a los deportistas durante lesiones o períodos de recuperación, ayudándolos a mantener la motivación y evitar el miedo a la recaída.
5. Promoción del bienestar general: No solo se enfoca en el rendimiento, sino también en el equilibrio emocional y la salud mental de los atletas.

• Beneficios:

Mejora del enfoque y la concentración.
Reducción de la ansiedad,
Fortalecimiento de la motivación,
Manejo del fracaso.
Prevención del "burnout".
Desarrollo de liderazgo.