

DEFINICIÓN

ESTADO DEL ORGANISMO QUE VA VARIANDO EN UN CONTINUO DESDE EL SUEÑO PROFUNDO A LA EXCITACIÓN INTENSA.

CUANDO UNA PERSONA HACE ALGO, LO REALIZA CON UNA ACTIVACIÓN DETERMINADA, ESTO SIGNIFICA APLICAR UNA ENERGIA Y UNA INTENSIDAD CONCRETA EN ESA ACCIÓN.

GRADOS

ALTA.	REQUERIMIENTOS ALTOS DE ATENCIÓN Y SOBREXCITACIÓN
MEDIA.	SITUACIONES DE TRABAJO GENÉRICO, SIN SOBRESALTOS
BAJA.	PARA SITUACIONES DE DESCANSO O PARADA DEL JUEGO, APATIA
ADECUADA	LA NECESARIA PARA CADA SITUACIÓN

EN CADA TAREA SE REQUIERE UNA ACTIVACIÓN DETERMINADA, ADEMÁS CADA JUGADOR TIENE UNA NECESIDAD PARTICULAR EN CUANTO A SU ACTIVACIÓN. NO ES UNIVERSAL LA ACTIVACIÓN NECESARIA PARA CADA TAREA, SI NO MÁS BIEN PARTICULAR

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE CONTROLAR TU ACTIVACIÓN?

ES IMPORTANTE CONSEGUIR EL MÁXIMO RENDIMIENTO Y ADECUAR LA INTENSIDAD

HAY QUE ESTAR FÍSICA Y MENTALMENTE ACTIVADO PARA CADA SITUACIÓN

CADA JUGADOR HA DE BUSCAR SU ESTADO ÓPTIMO DE ACTIVACIÓN PARA RENDIR AL 100%.

SI NO TIENES LA ACTIVACIÓN ADECUADA, PODRÁS TENER PROBLEMAS DE AUTOCONTROL Y DE EFICACIA EN LA EJECUCIÓN.

QUE TIPO DE EMOCIONES SE RELACIONAN CON LA ACTIVACIÓN

<u>EMOCIÓN</u>	<u>CONSECUENCIA</u>
ABANDONO APATIA	QUEJAS DESINTERES
ENFADO INESTABILIDAD	VIOLENCIA ENFADO
LUCHA ESFUERZO	PREPARADO PARA COMPETIR
MIEDO TEMOR	PARALISIS EVITAR DECISIONES

CONSECUENCIAS DE UN ADECUADO NIVEL DE ACTIVACIÓN

- FÍSICO: SENSACIÓN DE CONTROL, ARMONIA MENTAL Y EMOCIONAL, SENTIMIENTO DE CAPACIDAD
- PSÍQUICO: AUTOCONFIANZA, OPTIMISMO, CONCENTRACIÓN, FACILIDAD, TOLERANCIA AL DOLOR, MOTIVACIÓN, OPTIMISMO

TECNICAS PARA INCREMENTAR LA ACTIVACIÓN

- AUTOCHARLA POSITIVA. USO DE PALABRAS CLAVE: “VAMOS”, ETC.
- INCREMENTAR LA RESPIRACIÓN
- MOVIMIENTOS CORPORALES: SALTOS, DINAMISMO
- MAYOR ENERGIA EN LAS ACCIONES

OIR MÚSICA ENERGIZANTE

- VER VIDEOS DE JUGADAS O JUGADORES MODÉLICOS
- VISUALIZAR IMÁGENES SUGERENTES

TECNICAS PARA REDUCIRLA

- CONTROL DE RESPIRACIÓN
- RELAJACIÓN, YOGA
- AUTOINSTRUCCIONES ADECUADAS
- CONTROL DE SITUACIONES, COMPRENSIÓN DE HECHOS
- VISUALIZACIÓN DE ELEMENTOS PERTINENTES

RELACIÓN SITUACIONES Y ACTIVACIÓN

ESTRATEGIAS	ACTIVACIÓN MUY ALTA
PARADA DEL JUEGO	ACTIVACIÓN BAJA
MOVIMIENTOS DE JUEGO	ACTIVACIÓN ALTA
POSICIONAMIENTO DEFENSIVO	ACTIVACIÓN MEDIA
ANTES DE SALIR A JUGAR	ACTIVACIÓN ALTA

CONCLUSIONES

EL JUGADOR PUEDE ENTRENAR LAS TÉCNICAS ADECUADAS QUE LE AYUDEN A CONTROLAR SUS EMOCIONES PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO

CADA JUGADOR TIENE SU ACTIVACIÓN ANTE CADA SITUACIÓN DEL JUEGO, NO SE PUEDE GENERALIZAR

El Psico.