

6 - Organización y responsabilidades

La organización en entrenamiento , en horarios y la vida en general es fundamental Lara no perder de vista los objetivos.

Asumir la responsabilidad de tus objetivos es clave para llegar a su cumplimiento.

Los sueños no son fáciles, pero valen la pena si son reales, requieren sacrificio y práctica y constancia.

NO TE RINDAS.

Crea horarios y organiza tú día a día, y lucha por lo que te hace feliz.

5.- Resolución de conflictos y cohesión de equipo.

El conflicto es inherente al ser humano y a las relaciones entre personas, por ello, deberemos de tratar de aprovechar el conflicto en beneficio del objetivo que se esté persiguiendo. Los problemas son inevitables y más cuando estamos bajo presión deportiva.

En cualquier deporte la mejor forma de resolver un mal entendido es hablando, desde el respeto y escucha.



4.- Técnicas motivacionales

La motivación es un factor fundamental en el proceso de superación personal y profesional. Las personas necesitamos alicientes para conseguir los retos marcados, necesitamos sentirnos satisfechos, reconocidos y premiados.

La motivación externa ayuda, pero la verdadera motivación sale de uno mismo, esa motivación es la más poderosa. Encuéntrala dentro de ti y ya nada te podrá parar.

www.cabalop.com



“ 3.- Técnicas de control de la activación.

Las técnicas de control de la activación los psicólogos las utilizan para inducir en el organismo estados de relajación. El equilibrio del deportista frente a las situaciones de competición, sobrecargadas de estrés y de significados, resultará decisivo para poder aprovechar el potencial del deportista así como para poder poner en práctica aquello que se haya ensayado o preparado en los entrenamientos.





2.- Visualización

Ayuda a la preparación, al control de los nervios, a gestionar las emociones y a prepararte para diferentes posibles situaciones.

La visualización es una técnica que se emplea en terapia psicológica para reducir el estrés y la ansiedad y lograr que el cuerpo y la mente entren en un estado profundo de relajación.



1.- Establecimiento de objetivos

Contribuye a centrar los esfuerzos de la persona, a tener claro hacia dónde debe de dirigirse.

Tener bien establecidas las metas nos facilitaran el camino al éxito.

Establecer objetivos claros, y en tiempos, te ayudarán a avanzar.

Establece una lista de objetivos a corto, medio y largo plazo.

Psicología deportiva: cómo funciona

En equitación, como en cualquier otro deporte podemos contar con diferentes técnicas, para desarrollar herramientas y mejorar.

www.cabalo.com