

Guía del Atleta

Prensa, redes, imagen y exposición.





Nombre:

Deporte:

Fecha:

Juegos Olímpicos de la Juventud

Con ediciones de verano e invierno, los Juegos Olímpicos de la Juventud reúnen a atletas jóvenes (15-18 años) de todo el mundo en una competición multideportiva de alto nivel.

Este acontecimiento contribuye al desarrollo de los atletas a largo plazo, pues les ayuda a adquirir capacidades deportivas y habilidades para la vida diaria que les permiten convertirse en mejores atletas y personas. Durante los JOJ, los deportistas pueden compartir experiencias con sus compañeros y descubrir los beneficios de los valores olímpicos.

Por su parte, los jóvenes de la ciudad sede pueden presenciar las competencias y probar nuevos deportes, conocer a atletas con historias motivadoras y ejemplares, y disfrutar de actividades culturales en este festival deportivo.

El resto del año, a través de nuestras redes sociales y Olympic Channel los jóvenes atletas pueden seguir los motivadores relatos de los mejores deportistas del mundo.

**¡Los Juegos Olímpicos de la Juventud,
un evento creado para,
por y con los jóvenes!**

Aptitudes para la vida

El deporte te permite desarrollar aptitudes que no aprenderás en el colegio u otro lugar. Aprende cómo te pueden ayudar en otros ámbitos. Centrarse en mejorar tus aptitudes te ayuda a mejorar tu rendimiento deportivo y mejora tu vida más allá del deporte.

Poco importa el momento profesional en el que te encuentres: las aptitudes para la vida desempeñan un papel esencial en cuestiones como la confianza en uno mismo dentro y fuera del terreno de juego.

Descubre, con estos seis consejos y los ejercicios correspondientes, alguna de las mejores maneras de mejorarlas.

1

Consulta el curso **How To Be A Successful Leader** del **Athlete Learning Gateway del COI** en: <http://onlinecourse.olympic.org/>

2

Ponte en contacto con un **asesor del Programa de Seguimiento de Carrera de los Atletas del COI que te aconsejará de manera personalizada**. Puedes ponerte en contacto con el programa en ioc.acp@olympic.org

3

Equípate con destrezas esenciales con la ayuda de la herramienta de análisis SWOT.

4

Aprovecha las redes sociales, son la mejor oportunidad para controlar tu imagen pública y construir una base de seguidores.

5

Échale un vistazo al curso en línea **Sports Media – Creating Your Winning Profile** del **Athlete Learning Gateway del COI** en: <http://onlinecourse.olympic.org>

6

Aprende a hacer frente a los momentos incómodos con los medios de comunicación. Prepárate bien para dar la mejor imagen de ti mismo, sean cuales sean las circunstancias. Asegúrate de consultar los ejercicios sobre medios de comunicación y deportes que aparecen a continuación.

Prepárate para una entrevista

La preparación es un requisito esencial para que una entrevista tenga éxito. Sean cuales sean las circunstancias o la situación, tienes que estar preparado/a para una entrevista. No se trata únicamente de responder a unas preguntas, también son una oportunidad para compartir un mensaje con una audiencia más amplia.

Los ejercicios que te presentamos a continuación te ayudarán a prepararte para una entrevista con un medio de comunicación y a pulir el mensaje que quieres transmitir al público.

¿Quién es mi público?

Conocer a tu audiencia es esencial para crear un mensaje adecuado. Cuando te diriges a un grupo de niños lo haces de manera diferente que cuando hablas con dignatarios o atletas.

¿Qué ideas quiero transmitir?

Una vez que hayas pensado en tu público y el entorno en el que hablarás, define las tres ideas más importantes que quieres transmitir. ¿Con qué quieres que se quede la audiencia?

¿Cómo se conectan esas ideas con mi deporte?

Debes conectar esas ideas con tu carrera deportiva. El público quiere conocer tu historia y experiencias, así que no dudes en conectarlas con tu mensaje.

Continúa en la página siguiente



¿Qué transmite mi lenguaje corporal?

Asegúrate de que tu presencia y tu actitud son coherentes con el mensaje que quieres transmitir. Si te diriges a un grupo de dignatarios para hablar sobre el impacto que puede tener el deporte en las relaciones internacionales, asegúrate de mantenerte bien erguido/a, gesticular con confianza y vestir de manera profesional. No lo olvides: todo lo que haces transmite un mensaje.

¿Has ensayado lo suficiente?

En función de tus capacidades naturales como orador o presentador, deberías asegurarte que has practicado tu mensaje para asegurarte de que saldrá perfecto. Nunca acudas a un acontecimiento sin haberte preparado antes, sobre todo si tienes poca experiencia en este sentido. Si te sientes incómodo, se notará en la presentación y podría afectar la imagen que otros tienen de ti, lo que, en consecuencia, influiría en las posibilidades de que te volviesen a invitar como participante.

Prácticas sobre entrevistas en la zona mixta

Al público y los periodistas les encantan las entrevistas con los atletas justo después de haber competido, pero la manera en la que reaccionas y lo que dices en ese momento suele tener un gran impacto en cómo te ven los demás. Mucho más que cualquier entrevista bien planificada.

Es fácil estar desprevenido ante una entrevista en la zona mixta, sobre todo cuando las emociones están a flor de piel después de una prueba importante. Las entrevistas en dicha zona requieren disciplina y compostura, y solo puedes conseguirlas preparándote y practicando.

Si existe la posibilidad de que te entrevisten después de una prueba en la zona mixta, dedica un momento a las siguientes preguntas.

Primero, escribe tus respuestas en el espacio en blanco. Cuando hayas ganado práctica y experiencia, estas preguntas te ayudarán a preparar con antelación las preguntas que te harán los medios.

¿Quién me entrevista?

¿A qué público quiero llegar?

Cuando respondas a las preguntas, imagínate que tienes a un periodista delante de ti.

¿Qué saben? ¿Qué piensan? ¿Están familiarizados con mi deporte? ¿Los conozco?

Si un periodista está familiarizado con tu deporte, puedes responder con más tecnicismos.
Si no, simplifica las respuestas y evita ser demasiado técnico.

¿Qué mensaje quiero transmitir?

Decídelo de antemano.

Uso de redes

<https://www.olympic.org/athlete365/es/learning-es/media-yog/>

La forma en la que el mundo se comunica sigue evolucionando a gran velocidad. En la actualidad cualquiera puede difundir noticias de última hora en las redes sociales las 24 horas del día, todos los días de la semana. Esta difusión continua ofrece grandes oportunidades, pero también es importante comprender las dificultades y los posibles problemas que conlleva un acceso fácil y sin filtros para todos los públicos de cualquier lugar del mundo.

Si eres un atleta joven que participa en competiciones internacionales, la aparición en los medios de comunicación se convertirá muy pronto en una parte muy importante de tu carrera. Por eso mismo tendrás que aprender a gestionar tus cuentas en las redes sociales y a sobresalir cuando te comuniques con los medios tradicionales: televisión, radio y prensa.

A continuación te ofrecemos cinco consejos para que conozcas los principios básicos.

1.

Las redes sociales varían de unos países, continentes y regiones a otros

Facebook, Twitter, Instagram y Snapchat se usan ampliamente en Europa y en el continente americano, pero en Asia, especialmente en China, se prefieren otras plataformas de redes sociales: Weibo, Sina y Youku. En Rusia, la plataforma más popular actualmente es VK. Cada red social persigue un propósito muy concreto. Antes de empezar, entérate de cuál es la plataforma que más popularidad tiene en tu país; averigua su finalidad y cómo puedes comunicarte en ella.

2.

Cómo conseguir una base de seguidores

Las redes sociales, y Facebook en particular, cambian habitualmente sus algoritmos dependiendo de las razones por las cuales una publicación tiene éxito. Algunos consejos:

- Presta atención a la hora en la que subes tu publicación a la red. Hacia las 18:00-22:00 es normalmente un buen momento, pero ten en cuenta el huso horario del público con el que quieres comunicarte, sobre todo cuando compitas en el extranjero.
- Es importante que no incluyas demasiados hashtags (recomendamos dos o tres, no más).
- Etiqueta y menciona a los amigos y/o sponsors, o patrocinadores de los que hablas en tu publicación (incluidos los amigos de tus amigos).

3.

¿Por qué es útil para los atletas tener una gran comunidad de seguidores?

No todos los deportes reciben una gran cobertura mediática. Sin embargo, los atletas pueden usar las redes sociales para crear su propia base de aficionados, lo que ofrece una visibilidad importante a los patrocinadores y te ayuda a potenciar tu propia marca personal. Los patrocinadores están interesados en la cantidad de seguidores y aficionados que tenga un atleta; por lo tanto, no seas parco a la hora de compartir tus historias en Internet.

4.

Las ventajas de ser socialmente activo

Las redes sociales te brindan la oportunidad perfecta para contar tu historia y aumentar tu visibilidad. Para ello, créate un estilo propio y sube publicaciones cortas y frecuentes con imágenes atractivas. Procura variar los contenidos (fotos, videos, entrenamiento, resultados, viajes, etc.). Pero no publiques nada por obligación. Siempre tendrás ocasión de hacerlo.

5.

¿Grabar un video?

En primer lugar, graba los videos horizontalmente. Si puedes, usa la cámara trasera para obtener mejor calidad y utiliza un trípode u otro objeto fijo para estabilizar el teléfono. De día, la luz natural es la mejor. Trata de grabar el video al aire libre o cerca de una ventana. Busca un sitio tranquilo sin eco. Para más información, mira este video.

6.

Mejora tus videos

Ahora puedes editar tus propios videos con las muchas herramientas gratuitas que tienes a tu disposición. No compliques las cosas y da rienda suelta a la creatividad: utiliza primeros planos, grandes angulares o lapsos de tiempo. No olvides que está prohibido usar contenidos de terceros sin autorización (música, videos, etc.), sobre todo si el video tiene finalidades comerciales. Además, antes de publicar el video, asegúrate de que cuentas con el permiso de todas las personas que aparecen en él.

7.

¡Mucha atención!

Es importante que prestes mucha atención a lo que publicas en Internet. Tuya es la responsabilidad de lo que digas, publiques o compartas. Es mejor no actuar en caliente en un momento dado, porque es fácil que las cosas se malinterpreten y se usen fuera de contexto. Ten cuidado cuando te metas en temas que no sean tu deporte y pasión, especialmente en el terreno de las opiniones personales. También es importante que distingas entre tu cuenta privada y tu cuenta pública.

¡Las redes sociales no están exentas de riesgos!

Tienes que tener cuidado con lo que vayas a publicar en línea porque, una vez publicado, es muy difícil de controlar. Eres la única una persona responsable de lo que dices, lo que publicas y compartes. Procura no reaccionar impulsivamente y no te dejes llevar por la emoción para evitar que se te malinterprete o se saquen las cosas de contexto. Todo el mundo tiene derecho a la libertad de expresión, pero no te debe perjudicar. Sé prudente cuando te aventures en opinar sobre determinados temas ajenos a tu deporte o tu pasión, sobre todo cuando des tu opinión personal. Asimismo, es importante distinguir entre tu cuenta privada y tu cuenta pública.

Taller de prensa

<https://www.olympic.org/athlete365/es/youth-zone/communication-media/>

Consejos para tratar con los medios de comunicación

Si eres atleta y empiezas a conseguir buenos resultados, los medios de comunicación se interesarán por ti. Se trata de un momento fabuloso, pero también intimidante. Lleva su tiempo sentirse cómodo delante de una cámara o hablar en una transmisión en directo, pero con práctica pronto te saldrá de forma natural.

Cuando eres deportista y empiezas a acumular buenos resultados, es posible que los medios de comunicación se interesen en ti. Puede ser muy emocionante, pero también intimidante. Tener una cámara delante o hablar a un micrófono no es tan fácil como parece. Como todo en esta vida, se puede aprender y practicar. Conocer las trampas que debes evitar es una competencia importante para atletas y deportistas.

Nueve consejos básicos:

1. Cuida tu apariencia en todo momento.
2. Viste ropa apropiada y asegúrate de que estén visibles los nombres de tus patrocinadores (*pero siempre en consonancia con las **normas 40** y **50** de la **Carta Olímpica** - Norma 40: Participación en los Juegos Olímpicos / Norma 50: Publicidad, manifestaciones, propaganda*).
3. Presta atención al lenguaje no verbal.
4. Mira siempre a la persona que te haga las preguntas, no a la cámara.
5. Si participas en una entrevista de radio, calienta la voz de antemano (sobre todo si es por la mañana).
6. Responde con frases cortas.
7. No tengas una actitud demasiado crítica con jueces, organizaciones ni demás competidores.
8. Si quieres prepararte la entrevista, puedes pedir que te envíen las preguntas con antelación.
9. Solicita que te dejen leer el artículo terminado. A veces, los periodistas son remisos a proporcionarlos, pero tienen la obligación de dejarte leer al menos tus respuestas.

**Trata a los medios de comunicación como amigos.
Tú eres la persona con una historia que contar, y los medios
están deseando oírla.**

¡Aprovecha su interés!



El discurso de ascensor

En lo más alto de tu lista de puestos más deseados se encuentran puestos que, probablemente, sean exigentes y muy codiciados. Por suerte, como buen atleta que eres, sabes bien qué se necesita para conseguir una ventaja competitiva.

El discurso de ascensor (*elevator speech* en inglés) es un ámbito en el que puedes despuntar entre la multitud de candidatos gracias a tu bagaje deportivo y espíritu competitivo.

Bien sea un seguidor con el que te cruzas en la calle o una entrevista de trabajo, la impresión que transmites en los primeros minutos determinará, en gran medida, su opinión de ti.

El discurso de ascensor, de unos 30 segundos, es una oportunidad estupenda para destacar de forma concisa los conocimientos y capacidades que buscan los empleadores. Si lo haces bien, suscitarás el interés en ellos y querrán saber más sobre tu personalidad y carácter, así como sobre los conocimientos técnicos de los que dispones. A continuación, te mostramos todo lo que necesitas para redactar y practicar tu discurso de ascensor.

Qué es

Un discurso de ascensor de 30 segundos es un breve discurso cuyo objetivo es suscitar el interés de un grupo, una empresa o una persona. En pocas palabras, describe tu personalidad, tus conocimientos, tus intereses y cualquier otra información especial o única en un máximo de 30 segundos, que es el mismo tiempo del que dispondrías si subieses en un ascensor con tu interlocutor.

No es

El discurso de ascensor no es tu historia de vida. El objetivo es conseguir que tu audiencia te haga más preguntas, lea tu CV en vez de archivarlo o se interese de manera general sobre ti.

Por qué es importante a la hora de hacer contactos

La competitividad es muy alta cuando se trata de obtener los empleos, el nivel social, la educación y los equipos más deseados. Por ejemplo, en una feria de empleo, todos los candidatos acudirán con un CV, un traje, una tarjeta de visita y el deseo de conseguir varias entrevistas. El discurso de ascensor es una oportunidad para subrayar determinadas capacidades y conocimientos que sean interesantes y te ayuden a despuntar. En resumen, la clave es conseguir una ventaja competitiva.

Qué debe incluir

El discurso tiene que demostrar que eres único y debe incluir una breve introducción de aquello que puedes aportar al grupo, al patrocinador o a la empresa. Los mejores son aquellos en los que se incluyen dos o tres conocimientos o capacidades relacionadas con el grupo al que te diriges. Si las apoyas con ejemplos ilustrativos, aún mejor.

Compaginar el deporte y la formación

¿Quieres ampliar tus horizontes más allá del deporte? Como atleta, es esencial que escojas un centro educativo que trabaje contigo para lograr tus metas, tanto las deportivas como las educativas.

Estudiar es la clave del éxito, pero ¿cómo puedes conseguir el equilibrio perfecto entre los entrenamientos y la formación? Con seis breves consejos y los ejercicios correspondientes, te vamos a explicar cómo puedes combinar el deporte y los estudios.

1

Explora las diferentes opciones de formación para orientarte hacia una nueva carrera. Durante dicho proceso, consulta el curso **Athlete Career Transition** del Athlete Learning Gateway del COI en: <http://onlinecourse.olympic.org>

2

Ponte en contacto con el **Programa de Seguimiento de Carrera de los Atletas del COI**. Gracias a su colaboración con la principal empresa de recursos humanos y transición profesional, Adecco Group, el COI dispone de numerosos recursos que te ayudarán a mejorar tus oportunidades educativas. ¿Tienes preguntas sobre una beca o la inscripción a la universidad? El Programa de Seguimiento de Carrera de los Atletas te ayudará. Escríbenos a: ioc.acp@olympic.org

3

Busca una institución educativa que te ayude a lograr el equilibrio entre deporte y formación.

4

No descartes ponerte en contacto con atletas en activo o retirados para pedirles ideas u orientación. La **Asociación Mundial de Atletas Olímpicos** es un buen punto de partida: <http://olympians.org/olympians/noa-directory>

5

Consulta el **Athlete Learning Gateway del COI** para acceder a cursos en línea gratuitos diseñados especialmente para ti. Visita <http://onlinecourse.olympic.org>

6

Establece objetivos de aprendizaje y haz un seguimiento de tus progresos. A continuación encontrarás tres ejercicios que te ayudarán.

Empezando

Cuando compites y estudias, hay ciertas capacidades que te ayudarán a alcanzar tus metas dentro y fuera del terreno de juego: gestión del tiempo, evitar aplazar tareas, estudiar de manera activa y aprender a estudiar y viajar son algunas de ellas.

Cuando tienes una idea clara de aquello que quieres conseguir y sabes cómo gestionar tu tiempo, eres tú quien toma las riendas tanto dentro como fuera de la competición.

Las personas que consiguen sus objetivos, incluso bajo presión, controlan esas capacidades a la perfección.

Cuestionario breve sobre gestión del tiempo

Los atletas estudiantes suelen verse obligados a combinar sus compromisos académicos con los deportivos. Para ello, hay que ser disciplinado y organizar bien el día. Con este breve cuestionario, vamos a evaluar qué tal gestionas tu tiempo.

Después de responder al cuestionario, encontrarás dos ejercicios que te ayudarán a gestionar mejor tu tiempo y fijarte objetivos, algo esencial para los atletas de élite.

¿Te gustaría profundizar en este tema y descubrir más sobre la gestión del tiempo? Haz el cuestionario **Controla tu tiempo** disponible en <http://assets.olympic.org/actonyourtime/>

Instrucciones

1. Para cada pregunta, marca la columna que mejor se ajuste a tu caso.
2. Suma las marcas de cada columna.
3. Las respuestas y el resultado total te permitirán tener una visión general de los diferentes ámbitos en los que puede ser que necesites trabajar.

PREGUNTAS	NUNCA	RARA VEZ	A VECES	CON FRECUENCIA	SIEMPRE
¿Consigues ordenar tus tareas en función de su prioridad?					
¿Completas las tareas tan pronto como puedes y evitas dejarlas para última hora?					
¿Haces planes, estableces prioridades y usas listas de tareas?					

Continúa en la página siguiente



PREGUNTAS	NUNCA	RARA VEZ	A VECES	CON FRECUENCIA	SIEMPRE
¿Eres consciente del tiempo que inviertes en cada tarea?					
¿Consigues hacer frente a las interrupciones imprevistas?					
¿Estableces y ajustas tus objetivos periódicamente?					
Cuando se te encomienda una tarea, ¿tomas nota de su importancia y reservas tiempo para ella?					
¿Consigues hacer todas las tareas que te propones?					
¿Consigues dormir lo suficiente para poder empezar el día fresco/a y con energía?					
¿Comes siempre a la misma hora, sin estar apurado/a?					
TOTAL					

Dedica un momento a reflexionar sobre los puntos en los que respondiste nunca, rara vez y a veces e intenta identificar maneras de prestarles más atención, lo que te permitirá gestionar tu tiempo lo mejor posible.

Lista de tareas agrupadas

En cuanto aprendas a gestionar el tiempo, verás que tomas las riendas. En vez de saltar de una tarea a otra sin descanso (y obtener pocos resultados), una buena gestión del tiempo te permite elegir qué hacer y cuándo hacerlo.

La mejor manera – y la más fácil – de mejorar tu capacidad de establecer prioridades es ayudarse de una lista de tareas. Muchos atletas tienen listas de tareas, pero normalmente suelen ser una mezcla sin lógica de las cosas que quedan por hacer.

Una lista de tareas agrupadas aporta lógica, pues para ser eficaz, hay que trabajar sobre las tareas más importantes y con mayor prioridad. Así, te evitarás tener que preparar un proyecto importante a toda velocidad y con la fecha de entrega a la vuelta de la esquina.

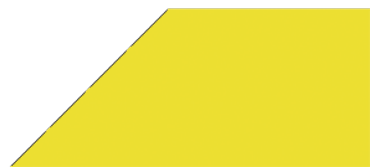
Establecer prioridades es esencial, sin ellas, puede que trabajes duro pero no obtengas los resultados que quieres porque no estás dedicando esfuerzo a aquellas tareas que son realmente importantes.

Lo que debes hacer es anotar las diferentes tareas en la categoría correspondiente, pues cuando te enfrentas a tareas que están organizadas en grupos, mejoras tu eficacia.

Tu lista de tareas

Llamadas telefónicas

Recados



Correspondencia

Proyectos

Otros

Crea un calendario anual eficaz

Los calendarios anuales y semanales son una buena manera de asegurarte que logras los objetivos que son más importantes para ti. Podrás encontrar calendarios y agendas anuales, mensuales y semanales en cualquier papelería o en internet.

Sigue estos consejos para aprovechar tu calendario y planificar el año de la mejor manera posible:

- Empieza con la meta
- Haz una lista de todas las cuestiones o proyectos importantes que quieres lograr en los próximos 12 meses
- Consulta a tu entrenador, responsable de equipo, institución educativa, familia y amigos para que te ayuden a definir tus proyectos importantes
- Asegúrate de que cubres ámbitos de tu vida que son importantes para ti como:
 - los entrenamientos
 - la competición
 - las cuestiones económicas (ganar y ahorrar)
 - la familia y los amigos
 - el aprendizaje y el estudio
 - Salud
 - Espiritual, incluido el tiempo para reflexionar
 - Otros. En función de lo que hagas, aquí puedes incluir negocios, viajes, tutorías u otras aficiones


En función de tu deporte, puede ser que te convenga dividir el año según las temporadas y establecer metas a corto y medio plazo para cada una de ellas.

Añade los detalles

1. Busca una agenda que te resulte práctica, bien sea en una papelería o en internet.
2. Empieza anotando tus objetivos más importantes en el calendario anual.
3. A partir de ahí, anota los objetivos a corto plazo que crees que necesitas cumplir para lograr aquellos que te propongas a más largo plazo.
4. Puedes usar un color diferente para cada ámbito de tu vida para ver todo de manera más clara.
5. Cuando hayas anotado todo, échale un vistazo para asegurarte que hay un cierto equilibrio (si has usado colores, te será más fácil).
6. Copia tus objetivos anuales en los horarios mensuales o semanales.

Comprueba que funciona

Haz planes con suficiente tiempo para comprobar que la agenda está funcionando bien y que estás logrando tus objetivos. Si no es así, piensa en qué puedes cambiar y corregir.



Consejos para hacer contactos

Hacer contactos es esencial para poder construir un equipo fuerte. Además, la forma en la que los haces influye en cómo te ven las personas que toman decisiones en el mercado laboral. Si sigues estos consejos, podrás crear una red que te ayude tanto dentro como fuera del mundo del deporte.

Prepárate para hacer contactos

- Todos recordarán tu actitud y tu disposición
- Dispones de 30 segundos para transmitir una buena impresión
- Da prioridad a aquellas personas u organizaciones que te interesen más
- Prepárate: solo tienes una oportunidad para transmitir esa primera impresión

Después de hacer contactos

- Mantén el contacto con aquellas personas que quieras en tu equipo
- Toma notas y registra cada vez que retomes el contacto
- Incluye todos los puntos incluidos en el “protocolo para después de hacer contactos”

Cuando haces contactos

- Mantén el contacto visual
- Guarda la tarjeta de tu interlocutor
- Muestra tu capacidad de escucha activa
- Plantea preguntas y obtén información importante
- Ten en cuenta la comunicación no verbal
- Ten seguridad en ti mismo/a
- Habla sobre ti
- Durante la conversación, céntrate en qué puedes hacer por el interlocutor
- Los contactos también son para ti
- Fija una cita para retomar el contacto
- No subestimes la influencia de un representante de la organización
- Sé paciente
- Consigue recomendaciones

Manejo de la presión de la competencia

Sentirse nervioso frente a una competencia es esperable y no hay ninguna certeza de que en algún momento dejará de pasar. La presión se produce ante una situación deportiva cualquiera que sea muy importante (competencia, resultado, marca a lograr, una expectativa muy alta, una autoexigencia excesiva, etc.).

Esta situación es valorada por el deportista como muy difícil y, sobre todo, puede creer que no cuenta con los recursos para resolverla.

Aparece en forma de:

- Pensamientos negativos
- Sensaciones corporales

Frente a la presión pueden darse tres posibles reacciones:

- Parálisis
- Escape
- Enfrentamiento

Sostenemos que, ante el miedo, la presión o los pensamientos o sensaciones negativas, la opción es aceptarlos. Aprender a aceptar y gestionar las presiones no solo nos permitirá que no nos afecte negativamente, sino que en el mejor de los casos, potenciará tu rendimiento.

¿Qué puede generarte presión?

- No conseguir ciertos resultados.
- Pensar que no podré llevar a cabo lo que entrené.
- El público y el ser locales.
- Pensar que los demás están mejor preparados que yo.
- Miedo a lesionarme.
- No estar a la altura de lo que se espera de mi.
- Los miedos.
- Las redes sociales.

Y tantos temas más...

¿Cómo afrontar las situaciones por las que te sentís presionado?

1.

Hablar sobre los que nos estresa

Compartir con otros (amigos, entrenadores, familiares, etc.) nos permite conocernos mejor, descubrir qué pasa por nuestra mente y generar una sensación de control y preparación.

2.

Buscar otras perspectivas del asunto

Escuchar miradas y opiniones distintas puede ayudarnos a encontrar una visión más útil y realista de nuestras competencias.



3.

Actividades agradables que sirven como distractores

Concentrarnos en otra cosa para recargar las energías, volver con una mente refrescada y una visión distinta de nuestras preocupaciones, un “recreo mental” (por ejemplo: leer, ver una serie, escuchar música, etc.).

4.

Concernos y entendernos

Cuando sentimos emociones desagradables (por ejemplo: preocupación, miedo, etc.) queremos evitarlas, pero preguntarnos “¿qué es lo que me pasa? ¿por qué me siento así? ¿en qué estoy pensando?” nos permite prepararnos para afrontar nuestros temores.

5.

Recuerdos y pensamientos competitivos positivos

Recordar competencias pasadas exitosas ayuda a activar emociones y pensamientos más útiles y fortalecer nuestra autoconfianza y entusiasmo.

6.

Cambio en el lenguaje corporal

El estrés y las emociones afectan nuestro cuerpo y nuestro lenguaje corporal (por ejemplo: estando triste bajamos la cabeza), cambiar nuestro lenguaje corporal (por ejemplo: levantar cabeza y sacar pecho que nos anima) ayuda a cambiar las emociones y sentirnos más listos y sólidos.

7.

Cambiar nuestra forma de pensar

Sería el famoso “cambiar el chip”, no siempre pensamos de la manera más realista y útil a nuestras competencias (por ejemplo: ¡si pierdo mañana se acabó todo!), una forma de pensar más realista y lógica puede ayudar a estar más dispuestos a competir (por ejemplo: si mañana pierdo es un bajón pero mi carrera sigue).

8.

Ejercicios de respiración y relajación

El estrés aumenta los niveles de activación corporal, hacer respiraciones bajas (expandiendo el abdomen y con exhalaciones prolongadas) y ejercicios de relajación (por ejemplo: la relajación muscular progresiva que consiste en tensionar y relajar grupos musculares) permiten bajar el nivel de activación y aumentar sensaciones agradables de bienestar.

9.

Rutinas de preejecución

Una sólida rutina para antes de una ejecución deportiva (por ejemplo: antes de un saque en vóley, picar un par de veces la pelota, usar alguna palabra que active “es ahora” y repasar mentalmente hacia dónde voy a sacar) es una de las claves de la preparación mental. Pueden incluir qué voy a pensar, en qué me voy a concentrar y prepararme corporalmente.

Recursos y personas de contacto del programa

Recursos del COI

Olympic Athletes' Hub del COI

El Olympic Athletes' Hub es el hogar virtual de los atletas olímpicos y atletas de élite que te ofrece:

- Una plataforma en línea en la que puedes participar los 365 días del año
- Comunicación directa entre el COI y los atletas
- Ofertas y contenido exclusivo para atletas olímpicos
- Una activa comunidad de atletas

¡Inscríbete!

<https://hub.olympic.org/>

Síguenos:

Twitter: [@athleteshub](#) [#OlympicAthletesHub](#)

¿Quieres obtener información más detallada sobre el Programa de Seguimiento de Carrera de los Atletas? Consulta las diferentes secciones de la Biblioteca de los atletas en el Hub, disponible en español:

Educación <https://hub.olympic.org/library/education/>

Aptitudes para la vida <https://hub.olympic.org/library/life-skills/>

Empleo <https://hub.olympic.org/library/employment/>

Athlete Learning Gateway del COI

Una herramienta educativa gratuita para atletas que les permite mejorar su rendimiento y definir su futuro. En ella encontrarás cursos impartidos por importantes expertos, contenido seleccionado e información de grandes estrellas del deporte.

¿Te has parado a pensar en...

qué debes comer antes, durante y después del entrenamiento?

cómo puedes conseguir una ventaja competitiva frente a tus oponentes?

qué piensa un atleta olímpico antes de una competición crucial?

Visita el Athlete Learning Gateway y explora cursos como:

- Deporte en la sociedad
- Entrenamiento deportivo
- Negocios deportivos
- Ciencia del deporte

¡Inscríbete! <http://onlinecourse.olympic.org/>

No te olvides de consultar el curso de transición al mundo profesional para atletas (Athlete Career Transition)

Compite, aprende y comparte con los Juegos Olímpicos de la Juventud

Visita yogger.olympic.org, una plataforma diseñada para unir el contenido creado para los Juegos Olímpicos de la Juventud en exclusiva, el Movimiento Olímpico y los jóvenes atletas en torno a temas como el Olimpismo, la carrera de los atletas, el bienestar y la vida saludable, la responsabilidad social y la expresión. En un solo lugar, podrás consultar vídeos educativos hechos por atletas para los atletas, entrevistas y estudios de casos con olímpicos, juegos de preguntas, consejos de expertos y mucho más. Estos recursos y herramientas ayudan a los jóvenes atletas a vivir bajo los valores olímpicos y dar lo mejor de sí mismos dentro y fuera del terreno de juego.

Comienza tu viaje de los JOJ en yogger.olympic.org

Estos tres ejercicios en línea se crearon para los JOJ pero pueden ser provechosos para los atletas de todas las edades y en cualquier etapa de su carrera. Te ayudarán a mejorar cómo gestionas el tiempo, a identificar a tu entorno y a identificar posibles carreras profesionales en el mundo del deporte.

balanceyouract.olympic.org actonyourtime.olympic.org sportupyourlife.olympic.org

La Comisión de Atletas

Basándose en el objetivo de la Agenda Olímpica 2020 de situar a los atletas en el centro del Movimiento Olímpico y reforzar el apoyo que se les brinda, la Comisión de Atletas conecta a los atletas con el COI. La comisión aconseja a la Sesión del COI, a su Comisión Ejecutiva y al presidente del COI en aquellas cuestiones que afectan a los atletas.

El objetivo de la misión es asegurarse que la perspectiva de los atletas está en el centro de las decisiones del Movimiento Olímpico. En este sentido, el presidente del COI invita a la comisión a que presente propuestas, recomendaciones o informes ante la Comisión Ejecutiva y la Sesión del COI. Otra de sus labores es elaborar herramientas, guías y proyectos que apoyen a los atletas dentro y fuera del terreno de juego. Sus miembros están representados en todas las comisiones del COI pertinentes como la Comisión Ejecutiva, que se rige por las normas de la Carta Olímpica.

Lista de miembros de la Comisión de Atletas del COI: <https://hub.olympic.org/athletes-commission>

Datos de contacto:

Correo electrónico: ioc.acp@olympic.org

Página web del COI: www.olympic.org



#EquipoARG

#EquipoARG





UN LOGRO EN EQUIPO