

INTRODUCCION A LA ASIGNATURA DE PSICOLOGIA APLICADA AL AJEDREZ

En este III curso de monitor superior de ajedrez, hemos trabajado para actualizar el material de nuestra asignatura intentando recoger las indicaciones y consejos que durante los dos curso anteriores nos han hecho llegar nuestros antiguos alumnos. Hemos entendido que la aplicación práctica de los conceptos psicológicos eran fundamentales para muchos de nuestros alumnos más que el conocimiento teórico en los que estaban fundamentado. Esto nos ha llevado a producir un material nuevo y el ya expuesto en anteriores cursos revisarlo, y adaptarlo a este principio.

El material del curso se divide en los siguientes documentos;

- Introducción de la asignatura (es este documento que estáis leyendo)
- La psicología del deporte. Dónde planteamos una serie de cuestiones relacionado con la psicología y el deporte, entendiendo este como competición.
- Técnicas sencillas de control emocional. Donde marcamos unas técnicas sencillas y de fácil aprendizaje para utilizar con nuestros alumnos y jugados antes y durante la competición.
- Tres documentos, más técnicos que ya habíamos utilizado anteriormente, revisados, reducidos a las partes mas técnicas. Se deben entender estos tres documentos como conocimiento que será evaluable, pero su estudio se debe realizar desde una perspectiva de conocimiento básico para poder después entender las técnicas que cualquier monitor o entrenador después aplique en su labor. Documentos:
 - 03-Técnicas de control de la activación relajación y respiración.doc
 - 04-Técnicas de autocontrol.doc
 - 05-Técnicas del control del dialogo interno y autoinstrucciones.doc

Esperando que os sea de provecho para vuestra planificación y practica profesional, aprovecho para saludaros atentamente.

Josep F. Suárez
Licenciado en Psicología.