



EUSKAL HIPIKA FEDERAZIOA
FEDERACION VASCA DE HIPICA



TRANKO

CIRCULAR Nº 10/20
FECHA: 12 de febrero de 2020

ASUNTO: APRENDER A COMPETIR

Alex Gordillo, ponente de la **Jornada de Preparación Psicológica para la competición hípica que se celebrará el 29 de febrero**, nos explica la importancia de la psicología en la competición:

*“Conseguir buenos resultados en la competición es el gran objetivo de los programas de entrenamiento deportivo. Cada vez encontramos más dificultades en conseguir que el nivel deportivo mostrado en los entrenamientos se manifieste de la misma forma en los diferentes formatos de competición. Ya sea por el alto nivel de auto-exigencia de los jinetes, la presión que pueden ejercer los entrenadores/as, la carga emocional que los padres/madres podemos transmitir, las dificultades de adaptación de los caballos a nuevos entornos, etc, etc. Muchos son los factores que van a influir en este descenso de rendimiento en competición, y que normalmente generen una gran desmotivación, desánimos y un clima emocional muy negativo entre los miembros de los equipos deportivos. **Aprender a competir**, requieren de muchos recursos y estrategias que van más allá del dominio técnico de la disciplina, y que abarca a todos los miembros del equipo: jinete, caballo, entrenador/a, padres y madres. La competición nos exige ser capaces de rendir bajo presión, y para ello necesitamos de técnicas de auto-control, buenas habilidades de comunicación, capacidad de resolver conflictos de forma eficaz y planes de competición que nos permitan llegar preparados y poder mostrar la mejor versión de los equipos en la competición.*

La jornada de “Preparación psicológica para la competición hípica” tiene como objetivo ofrecer a los equipos deportivos de las diferentes especialidades hípicas, recursos y estrategias para jinetes, entrenadores/as, padres y madres y directivos/as, que les permita mejorar la capacidad de auto-control y gestión emocional en situaciones de competición. Para ello se realizarán diferentes presentaciones y talleres prácticos que ayudaran a los equipos deportivos a competir mejor y conseguir mejores resultados. Se identificarán las diferentes problemáticas que aparecen en competición y restan rendimiento y eficacia, y se ofrecerán soluciones en sesiones conjuntas de trabajo con todo el equipo y reuniones específicas una con entrenadores/as y otra con padres y madres.”

Un cordial saludo,

José Ignacio Merladet
Presidente