

ap Acompañamiento
Psicopedagógico

PSICO RETOS

Para todos aquellos/as deportistas que no sabéis como seguir ejercitando la parte mental y como aprovechar esta situación para mejorar y profundizar en vuestro rendimiento, ahí van unas propuestas.

¿Qué necesitas?

- 1** Papel + boli + música (optativo).
- 2** Ganas de entrar en nuestra parte más personal e interna para sacar aquello que me ayudará a seguir creciendo y mejorando.
- 3** Compartirlo con vuestros equipos y entrenadores/as.

Objetivos

Escribir entre 2 y 3 objetivos que os proponéis a nivel deportivo.

1

Estos pueden ser individuales o colectivos.

2

Pueden ser técnicos, físicos, tácticos o psicológicos.

3

Pueden ser a corto plazo y/o medio-largo plazo.

4

Pueden trabajarse durante el confinamiento o a la vuelta de esta situación.

5

Cuando se consigan, se registra su proceso y su mejora y se marcan otros.

Ejemplo:

OBJETIVO	PORQUE	CÓMO	QUÉ
	<i>Porque este objetivo</i>	<i>Cómo lo trabajaré</i>	<i>Qué haré (cosas y actos concretos)</i>

Autoaprendizaje

Escribir los siguientes puntos a nivel deportivo.

1. Cosas que te gustan:

De ti, de tu equipo, de tu deporte, de tu entrenador/a, de tus compañeros/as, etc. (piensa en los puntos fuertes, en tu identidad y la de tu equipo).

2. Cosas que mejorarías:

Siempre en clave constructiva y argumentado y proponiendo alternativas válidas y viables.

De ti, de tu equipo, de tu deporte, de tu entrenador/a, de tus compañeros/as, etc.

3. Que aportas tu:

Siempre en clave constructiva y argumentado y proponiendo alternativas válidas y viables.

De ti, de tu equipo, de tu deporte, de tu entrenador/a, de tus compañeros/as, etc.

Ejemplo:

COSAS A MEJORAR	PORQUE	CÓMO	QUÉ
		<i>Cómo lo mejoraré</i>	<i>Qué haré (cosas y actos concretos)</i>

Autoaprendizaje

Diseñar un entrenamiento de vuestra modalidad deportiva:

1. Jugadores/as

Jugadores/as: Trabajar la empatía y la creatividad. Poneros en el lugar de vuestro/a técnico/a y diseñad un entrenamiento siguiendo las siguientes fases:

2. Técnicos

Centraros en los componentes psicológicos. Es decir, que queréis trabajar a nivel mental y que herramientas y recursos técnico/tácticos utilizaré para incentivar ese componente.

Ejemplo:

	EJERCICIOS	OBJETIVOS
Entrada en calor		
Parte inicial		
Parte principal		
Parte final		
Vuelta a la calma + feedback		

Auto-habla

Aprender a trabajar la correcciones.

1. Palabras clave

Aprovecha este tiempo para trabajar en las correcciones que tu entrenador te suele hacer en entrenamiento. Céntrate en la corrección a realizar y después busca una palabra que defina esa corrección. La clave del ejercicio es que cuando hayas trabajado en unas cuantas correcciones, solo recordando unas 4 o 5 palabras recordarás que hacer en esos momentos que solías fallar.

Ejemplo:

CORRECCIÓN/QUE DEBO RECORDAR	TÉCNICA / TÁCTICA / FÍSICA / MENTAL	PALABRA CLAVE
<i>Debo flexionar las piernas en cada golpeo de pelota.</i>	<i>Técnica</i>	<i>FLEX - Bajar - doblar</i>



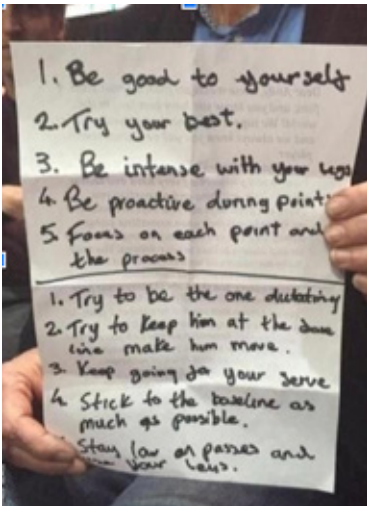
Rafa Nadal, tennis player, with his keywords on the hand during a match.

Competición

Genera tu guía para centrarte en los momentos pre competición.

1. Tu guía

Aprovecha estos días de relax para pensar en qué cosas te ayudaría leer en los momentos previos a un partido que te refresquen las cosas importantes a nivel mental y a nivel técnico, táctico a recordar. Divide un papel DIN4 por la mitad y en la parte superior escribe 5 cosas a nivel mental y en la parte inferior 5 cosas a nivel técnico, táctico.



Andy Murray, tennis player, checking his paper during a tennis match.

Plan de Competición

Crea tu propio plan de competición:

1. Tu plan

Aprovecha para organizar y planificar cómo te organizarás para una competición.

Ejemplo:

	QUÉ DEBO HACER
Noche anterior	
Al despertarme	
Desplazamiento	
Llegada competición	
Calentamiento genérico	
Calentamiento específico	
Último minuto antes de salir al campo	
El equipo contrario nos marca un gol – el rival nos hace un punto	
Nosotros metemos gol – nosotros hacemos punto	
Penalti a favor o en contra	
Media parte	
Final del partido	

Visualizar

Visualízate haciendo una jugada, visualiza a tu equipo:

1. Tu mente

Aunque no puedas entrenar o jugar en el campo si lo puedes hacer en tu mente. La visualización es una técnica muy importante que te ayudará a mantener las sensaciones y hacer la vuelta a la competición mucho más fácil. Visualiza en tiempo real, usando auto – habla y reproduciendo mentalmente cada detalle y movimiento. Como más real lo hagas, más entrenado estarás.

Nota:

Puedes utilizar “dos tipos de cámara”:

La frontal (como si llevarás una go – pro en la cabeza) o la tipo dron (cómo si te grabaran desde el cielo).

<https://www.youtube.com/watch?v=wB59Z3NFTrw>

Robert Lewandowski, football player

<https://www.youtube.com/watch?v=iydl7nbF4wM>

Fernando Alonso, F1 driver



Acompañamiento
Psicopedagógico

Para más información

Albert Casorran

*Pedagogo y Máster en psicología
deportiva*

albert@casorran.com

M. 620 370 252

 [caso_5](#)

 [albertcasorran](#)

Andrea Crosas

*Psicóloga y Máster en psicología
deportiva*

andreacg22@hotmail.com

M. 647 142 077

 [andcg22](#)

Trataremos de responder cualquier duda y/o comentario al respecto