



## Trabajo Psicológico Pelota Vasca



MESOCICLO-1	FECHAS: 01/Enero/2024 - 10/Marzo/2024		FORMATO: Presencial
MICROCICLOS	OBJETIVO PSICOLÓGICO	TRABAJO EN SESIÓN INDIVIDUAL	TRABAJO EN ENTRENAMIENTO
Semana 1 (01/Ene-07/Ene) Semana 2 (08/Ene-14/Ene) Semana 3 (15/Ene-21/Ene)	-Identificar las expectativas de rendimiento para la temporada venidera. -Definir los ejes de la motivación básica a invertir. -Definir las necesidades, costos y beneficios de lo deseado para la temporada.	-Diagnóstico de necesidades en cruce con intereses más propios y condicionantes actuales del contexto (ej, obtención beca PRODDAR). -Trabajo con Matriz de Decisiones (evaluación costo-beneficio de las decisiones pertinentes a corto, mediano y largo plazo).	-No aplica
Semana 4 (22/Ene-28/Ene) Semana 5 (29/Ene-04/Feb) Semana 6 (05/Feb-11/Feb)	-Identificar aspectos de rendimiento desprendidos de la temporada anterior. -Reestructurar la base de rendimiento conforme a las expectativas.	-Redefinición de la línea base de rendimiento mediante a partir de lo aprendido y desarrollado la última temporada en cruce con las expectativas para la actual. -Establecimiento de objetivos concreto, realista y basado en el estado actual. -Elaboración de planes de acción para el cumplimiento de los objetivos establecidos basándose en la redefinición de la línea base.	-Repaso de la línea base de rendimiento mediante rutina pre-entrenamiento y un autodiálogo repetitivo en momentos de entrenamiento mismo. -Implementación piloto de la nueva base de rendimiento establecida. -Repaso de los objetivos y el plan de acción mediante un autodiálogo repetitivo en momentos pre-entrenamiento y entre ejercicios.
Semana 7 (12/Feb-18/Feb) Semana 8 (19/Feb-25/Feb) Semana 9 (26/Feb-03/Mar) Semana 10 (04/Mar-10/Mar)	-Definir la identidad deportiva concreta y detallada del ciclo panamericano 2027. -Establecer una actitud deportiva personificada en un patrón comportamientos cotidianos y habituales.	-Caracterización del perfil de juego y actitud deportiva deseada. -Debate semanal, ajuste y redefinición de las características que componen el perfil de juego y la actitud deportiva. -Concretización de la actitud deportiva con estructura definitiva.	-Mantención del repaso e implementación la línea base, objetivos, plan de acción, consolidando el perfil y la actitud establecida en el microciclo actual. -Implementación de la actitud deportiva a través de la dramatización guiada.



## Trabajo Psicológico Pelota Vasca



MESOCICLO-2	FECHAS: 11/Marzo/2024 - 04/Agosto/2024		FORMATO: Presencial
MICROCICLOS	OBJETIVO PSICOLÓGICO	TRABAJO EN SESIÓN INDIVIDUAL	TRABAJO EN ENTRENAMIENTO
Semana 11 (11/Mar-17/Mar) Semana 12 (18/Mar-24/Mar) Semana 13 (01/Abr-07/Abr)	-Consolidar la actitud deportiva. -Identificar los posibles saltos de rendimiento que marquen diferencias en momentos importantes.	-Definición de momentos en lo que se es necesario dar saltos en el rendimiento para marcar diferencia. -Ajuste de momentos en lo que el salto de rendimiento es más o menos pertinente.	-Continuación en la implementación de la actitud deportiva a través de la dramatización guiada, sumando en ocasiones la implementación autónoma en virtud de testear aprendizaje de ésta.
Semana 14 (08/Abr-14/Abr) Semana 15 (15/Abr-21/Abr)	(-Establecer Nivel Óptimo de Activación con quienes no se había realizado dicho trabajo) -Relacionar actitud deportiva con Nivel Óptimo de Activación.	(-Establecimiento de línea base de rendimiento mediante identificación del nivel de activación óptimo [operacionalización de la conducta activacional, ponderación de la activación]). -Cruce entre las características que componen la actitud deportiva con las conductas del nivel óptimo de activación.	-Continuación en la implementación de la actitud deportiva a través de la dramatización tanto guiada como autónoma.
Semana 16 (22/Abr-28/Abr) Semana 17 (29/Abr-05/May) Semana 18 (06/May-12/May)	-Internalizar el estilo de funcionamiento a través de la actitud deportiva definida en cualquier instancia deportiva. -Ensayar la actitud deportiva en contexto competitivo (nacionales, selectivos).	-Concretizar la relación entre actitud deportiva y nivel de activación óptimo. -Dejar establecidos los momentos de entrenamiento y competitivos en donde se realice esta forma de funcionar: 1. Entrar en el nivel óptimo de activación. 2. Dramatizar características pertinentes de la actitud deportiva. 3. Jugar en la línea base de rendimiento. 4. Dar saltos de rendimiento en los momentos definidos anteriormente.	-Ensayo de rutina pre-entrenamiento para entrar en el nivel de activación óptimo y poder resaltar las características de la actitud deportiva. -Testear funcionamiento en las competencias correspondientes (nacionales, selectivos).
Semana 19 (13/May-19/May)	-Coordinar los estilos de funcionamiento de las duplas que asistieron al Sudamericano específico de Paleta Trinquete.	-Reuniones con duplas en la que compartieron actitudes propias, códigos, tipos de línea base de rendimiento y concordaron momentos para dar saltos y marcar diferencia. -Instancia grupal de cohesión de equipo previo al viaje.	No aplica.
Semana 20 (20/May-26/May)	-Acompañar en la implementación de la performance deportiva durante el Sudamericano. .	-Sesiones de recordatorio y/o contención durante la realización de la competencia. -Análisis interdisciplinario de los partidos jugados incorporando al entrenador	No aplica.



## Trabajo Psicológico Pelota Vasca



Semana 21 (27/May-02/Jun)	No aplica.	No aplica.	No aplica.
Semana 22 (03/Jun-09/Jun) Semana 23 (10/Jun-16/Jun)	-Retomar el ensayo de la actitud deportiva en contexto competitivo (nacionales, selectivos).	-Reforzamiento de la relación entre actitud deportiva y nivel de activación óptimo de cada pelotari. -Revisión de ajustes de la actitud deportiva y de los momentos de entrenamiento y competitivos en base al ensayo y error. -Reiterar los momentos de entrenamiento y competitivos donde: 1. Entrar en el nivel óptimo de activación. 2. Dramatizar características pertinentes de la actitud deportiva.	-Ensayo con ajustes de la rutina pre-entrenamiento para entrar en el nivel de activación óptimo y poder resaltar las características de la actitud deportiva. -Observación con incidencia directa y feedback inmediato del funcionamiento actitudinal en las competencias correspondientes (nacionales, selectivos).
Semana 24 (17/Jun-23/Jun) Semana 25 (24/Jun-30/Jun) Semana 26 (01/Jul-07/Jul) Semana 27 (08/Jul-14/Jul) Semana 28 (15/Jul-21/Jul)	-Consolidar la actitud deportiva en cruce con todas sus variables asociadas: nivel de activación, ajustes realizados y feedback y refuerzos de los entrenadores.	-Instancia de análisis de video y ensayo en imaginación (visualización) en virtud de la actitud deportiva y de los cambios entre línea base y saltos de rendimiento. -Regulación constante en el desenvolvimiento de actitud deportiva.	-Realización de visualizaciones previas a cada entrenamiento, enfocándose en la línea base y en los saltos de rendimiento. -Devolución en instancias de reunión técnica a los entrenadores respecto a la actitud deportiva de cada uno/ de los/as jugadores/as y otorgar pautas para fomentar dicha forma de funcionar en cada entrenamiento y competencia.
Semana 29 (22/Jul-29/Jul) Semana 30 (15/Jul-28/Jul) Semana 31 (29/Jul-04/Ago)	-Implementar al actitud deportiva consolidada en instancias específicas de entrenamiento.	-Entendimiento de la incidencia de la actitud deportiva en el contexto de entrenamiento (contagio emocional).	-Ensayo en imaginación (visualización) en instancias de entrenamiento combinadas con jugadas de repetición. -Reunión técnica de actualización y feedback del desenvolvimiento de la actitud deportiva. -Observación con incidencia directa y feedback inmediato del funcionamiento actitudinal.



## Trabajo Psicológico Pelota Vasca



MESOCICLO-3	FECHAS: 05/Agosto/2024 - 01/Diciembre/2024		FORMATO: Presencial
MICROCICLOS	OBJETIVO PSICOLÓGICO	TRABAJO EN SESIÓN INDIVIDUAL	TRABAJO EN ENTRENAMIENTO
Semana 32 (05/Ago-11/Ago) Semana 33 (12/Ago-18/Ago) Semana 34 (19/Ago-24/Ago) Semana 35 (26/Ago-01/Sept)	-Moldear la actitud deportiva en base a fenómenos como la percepción y la inteligencia emocional. -Favorecer la identificación de momentos de afrontamiento y saltos de rendimiento en base al mejoramiento de la percepción.	-Psicoeducación de la Percepción (de amenaza y de desafío) y sus conductas generales asociadas. -Potenciación del ajuste de momentos en los que el salto de rendimiento es más o menos pertinente basándose en lo percibido.	-Realización periódica de contraste subjetivo (percepción) objetivo (datos), aislando creencias contextuales.
Semana 36 (02/Sept-08/Sept) Semana 37 (09/Sept-15/Sept) Semana 38 (16/Sept-22/Sept)	-Coordinar los estilos de funcionamiento y actitud deportiva (sumada la percepción) de las duplas que asistieron a la Liga de las Naciones de París (específico de Paleta Trinquete).	-Reuniones con duplas en la que compartieron actitudes propias, códigos, tipos de línea base de rendimiento y concordaron momentos para dar saltos y marcar diferencia, ahora en base a la percepción común). -Instancia grupal de cohesión de equipo previo al viaje.	-Mantención periódica de contraste subjetivo (percepción) objetivo (datos), aislando creencias contextuales.
Semana 39 (23/Sept-29/Sept)	No aplica.	No aplica.	No aplica.
<b>Semana 40</b> <b>(30/Sept-06/Oct)</b> <b>Semana 41</b> <b>(07/Oct-13/Oct)</b> <b>Semana 42</b> <b>(14/Oct-20/Oct)</b>	-Desarrollar la capacidad de lectura y entendimiento del juego en su globalidad a partir de la percepción e inteligencia emocional.  <i>*Trabajo interrumpido con 2 jugadores por situación personal.</i>	-Continuación del ajuste de momentos en los que el salto de rendimiento es más o menos pertinente basándose en lo percibido. -Definición de momentos del juego y asociación con foco atencional funcional, divididos en: participación activa, participación pasiva y pausa, definiendo tipo de percepción, y gestión emocional pertinente. -Análisis de momentos del juego en videos de partidos previos y de partidos de rivales, visualizándose en dicha situación.	-Mantención periódica de contraste subjetivo (percepción) objetivo (datos), aislando creencias contextuales. -Ensayo de momentos de juego en cancha, generando un proceso de focalización que permita variar la atención según tipo de participación.
<b>Semana 43</b> <b>(21/Oct-27/Oct)</b> <b>Semana 44</b> <b>(28/Oct-03/Nov)</b> Semana 45 (04/Nov-10/Nov)	-Consolidar la capacidad de lectura y entendimiento a través del foco atencional funcional. -Automatizar tomas de decisiones según los estímulos indicadores que el foco atencional determine.	-Visualización de primer, segundo y tercer orden para consolidar el foco atencional. -Definición de automatismos en la toma de decisiones en base a momento de juego y estímulos indicadores involucrados (considera percepción e inteligencia emocional).	-Mantención periódica de contraste subjetivo (percepción) objetivo (datos), aislando creencias contextuales. -Continuación en el ensayo de momentos de juego en cancha, potenciando el proceso de focalización según participación.



## Trabajo Psicológico Pelota Vasca



		-Revisión y gestión de variables paralelas extradeportivas que pudiesen interferir en el proceso atencional y decisional (elaboración, contención y gestión emocional).	-Puesta en práctica de automatismos, sobre todo en momentos pertinentes para un potencial salto de rendimiento (favorece tolerancia al error).
--	--	---	--

**Profesional a cargo:** Ps. Gabriel Caballero Guzmán

**Firma:**

**Rut:** 19.182.929-8

**Teléfono:** 997210284