



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 - 30/Junio/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).

Profesional a cargo: Ps. Gabriel Caballero Guzmán

Firma:

Rut: 19.182.929-8

Teléfono: 997210284