



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)	-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.	-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.

Profesional a cargo: Ps. Gabriel Caballero Guzmán

Firma:

Rut: 19.182.929-8

Teléfono: 997210284