



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)	-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.	-Mantención del repaso e implementación la línea base, objetivos, plan de acción, consolidando el perfil y la actitud establecida en el microciclo actual.

Profesional a cargo: Ps. Gabriel Caballero Guzmán

Firma:

Rut: 19.182.929-8

Teléfono: 997210284