

Modulo 5

TECNICAS Y HERRAMIENTAS PSICOLOGICAS APLICADAS AL DEPORTE I

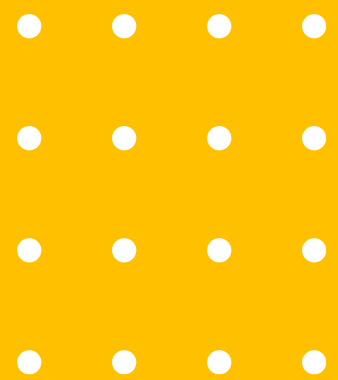
Clase N°1 25/09/23

Lic. Luis Gómez Correa





Psicología del Entrenamiento y Competencia Deportiva



Introducción a la Psicología del Entrenamiento y Competencia Deportiva

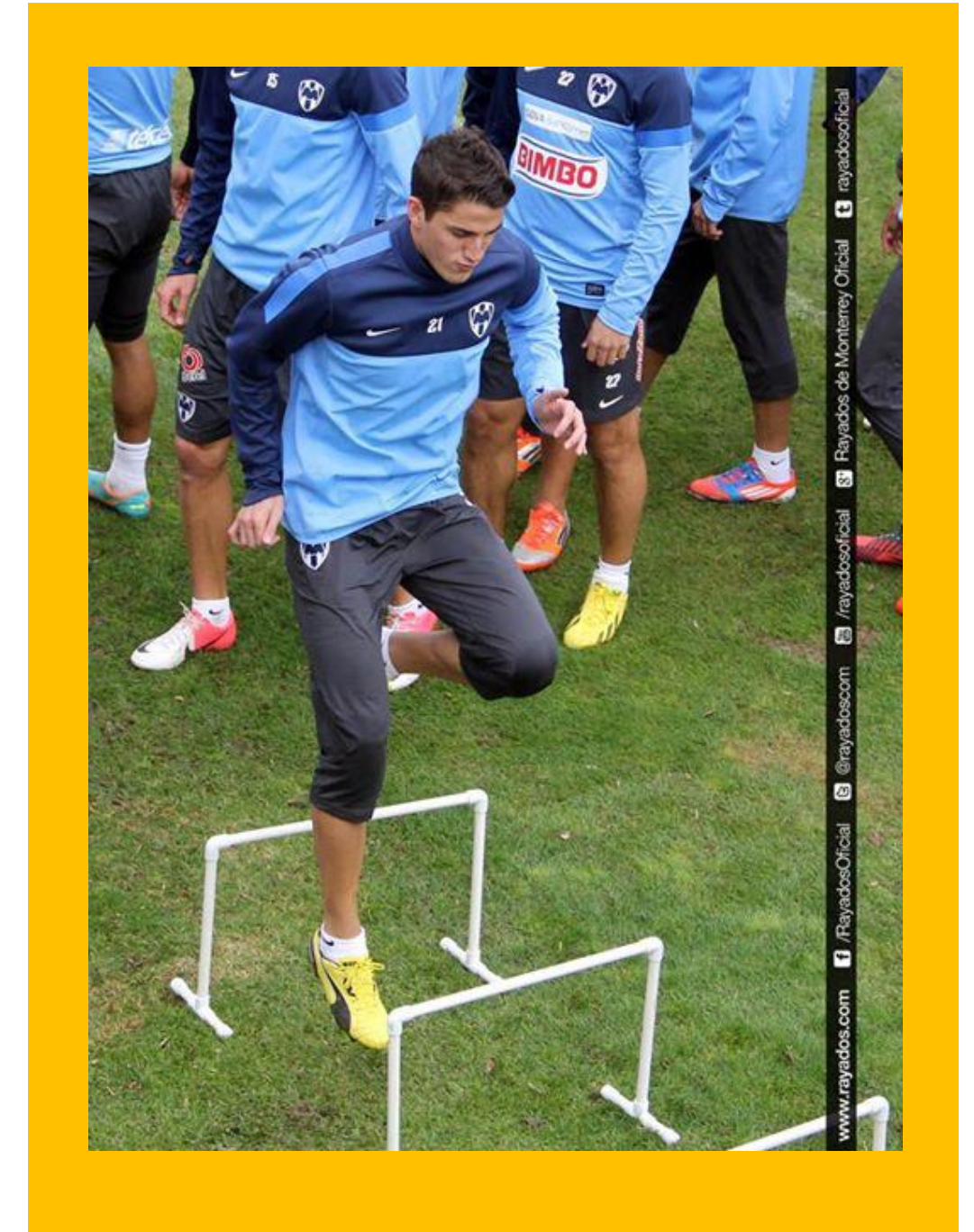


A large, stylized letter 'H' logo. The 'H' is rendered in a metallic, gold-to-copper gradient with a 3D effect. It sits on a red rectangular base. To the left of the base, there are several red rectangular blocks of varying heights, suggesting a stack of books or a staircase.

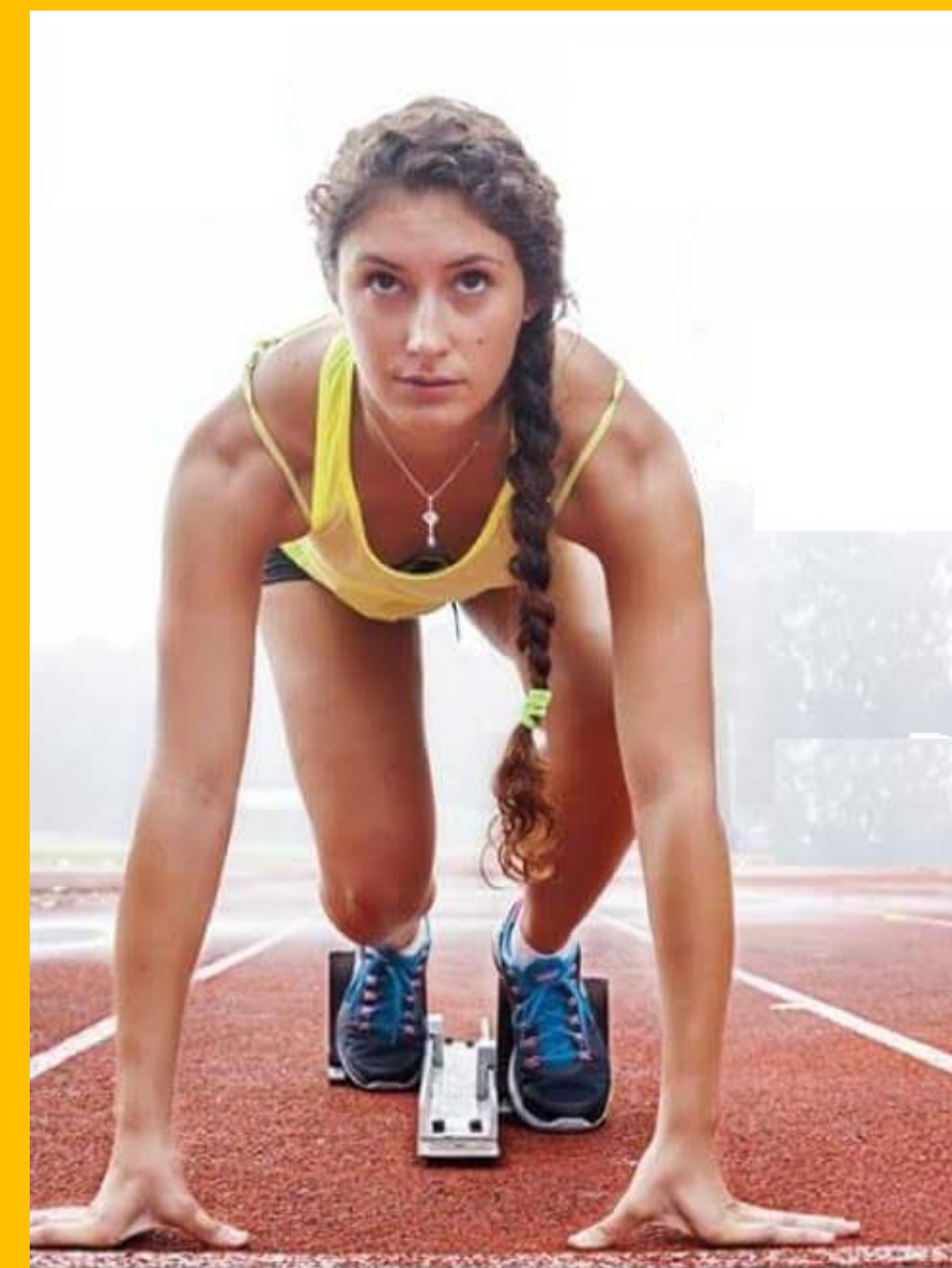
HISTORY

❑ La Psicología del entrenamiento, se refiere al grado del cumplimiento de los deportistas, en la tarea que conlleva el entrenamiento que son:

- Asistencia y puntualidad
- El aporte del esfuerzo físico y mental
- El Exceso de entrenamiento tanto cuantitativo como cualitativo
- La realización de todo aquello que esta incluido en el plan de preparación.
- Un entrenamiento deficitario o excesivo impide que el plan de entrenamiento funcione




- ❑ Hay deportistas que no se comprometen con el plan de entrenamiento, no acuden a las sesiones de entreno o de fisioterapia, otros llegan tarde o no se exigen en los entrenos, así mismo ocurre con sesiones de fisioterapia, nutrición y
- ❑ Así mismo hay deportistas que se comprometen en exceso, aparte de tener un plan de entrenamiento, siguen paralelamente otro plan de entrenamiento esforzándose al 110% incluso entrenan un día antes de la competencia con las repercusiones negativas que esta conlleva





¿Qué es la Psicología del Entrenamiento Deportivo?



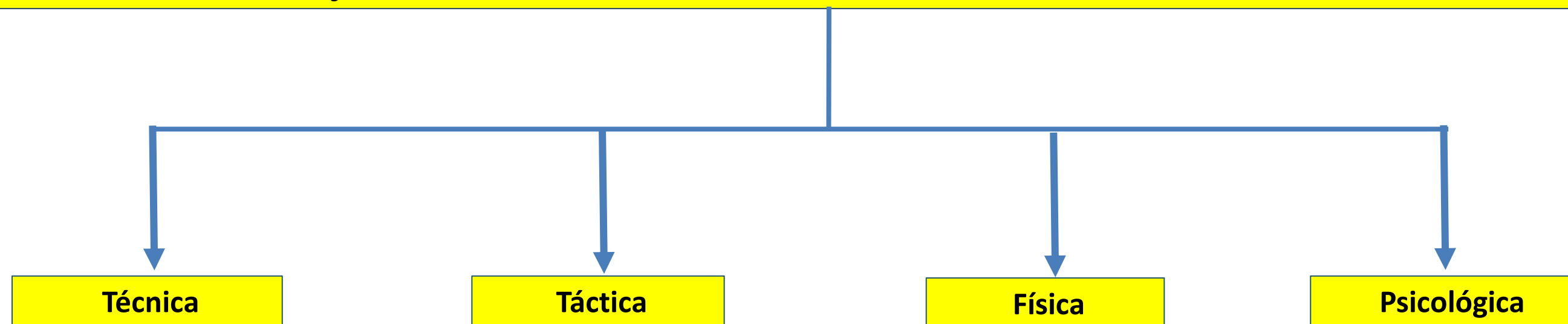


Es el estudio científico de los factores psicológicos asociados con la participación y el rendimiento en el deporte, el ejercicio y otros tipos de actividad física. ...

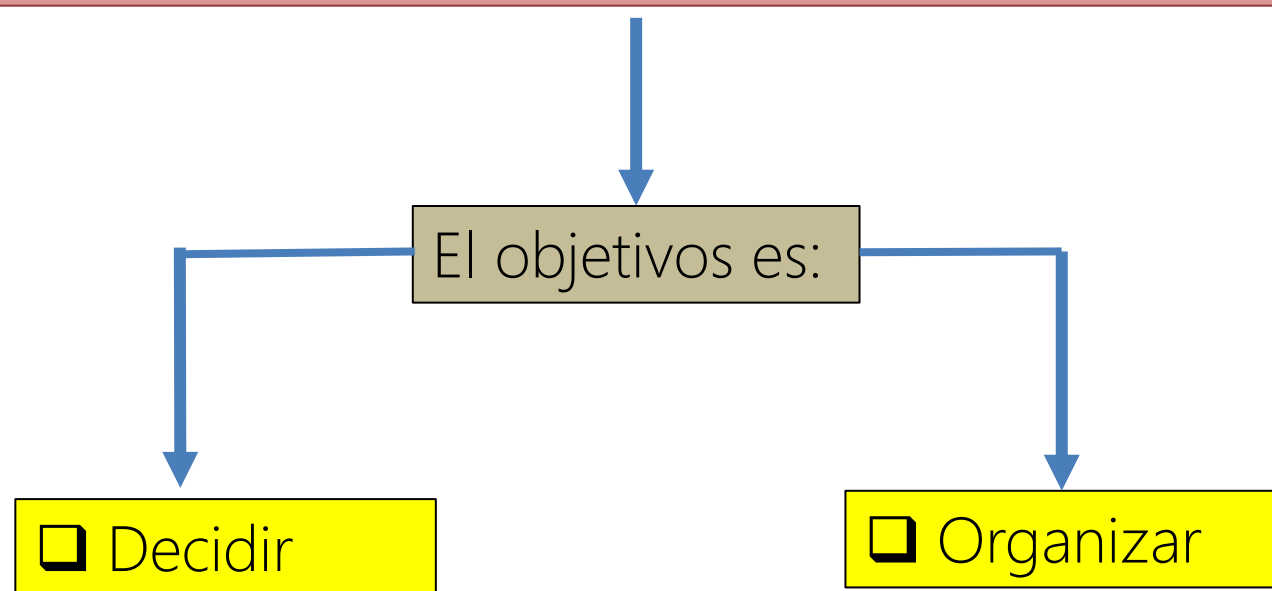
Para un deportista de alto rendimiento, la Psicología del Deporte lo apoya para: Hacer frente a presiones del entrenamiento y competencia.



Cuando hablamos de entrenamiento psicológico en el ámbito del deporte, nos referimos a la intervención que desde la psicología realizamos en el entrenamiento deportivo; éste, incluye cuatro grandes áreas de trabajo:



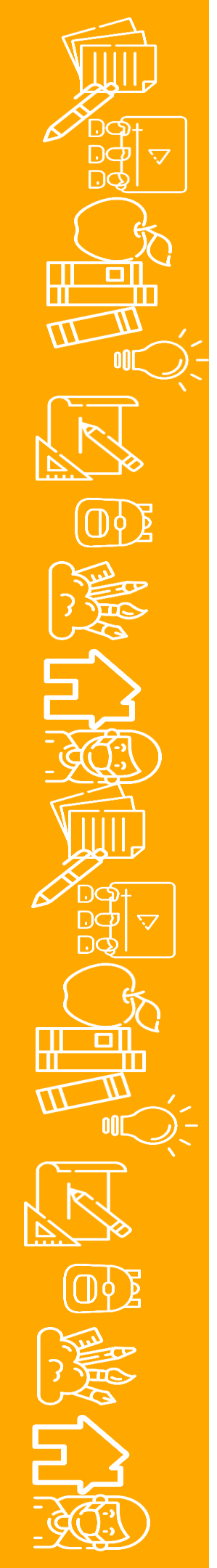
El trabajo de planificación del entrenamiento psicológico deberá insertarse dentro de la planificación general deportiva,



El trabajo a realizar en el entrenamiento, aprovechar al máximo, los recursos disponibles para optimizar el rendimiento de los atletas (Buceta, 1998).



Funciones del Psicólogo del Deporte



Ámbitos de actuación

Funciones

Deporte de rendimiento:

- Deporte profesional
- Deporte de alto rendimiento
- Deporte de otros niveles de rendimiento

Deporte de base e iniciación:

- Actividad Física.
- Deporte escolar y Universitario.
- Deporte Comunitario

Deporte de ocio, salud y tiempo libre:

- Deporte para todos
- Deporte para personas con necesidades especiales

Evaluación y diagnóstico

Identificar la conducta de estudio en sus diferentes variables de respuesta, así como aquellas que las mantienen o las controlan.

Planificación y asesoramiento

Ofrecer información y orientación a todas aquellas personas vinculadas de una u otra forma a la actividad física.

Intervención

Se suscribe a:

- 1) El entrenamiento psicológico para los deportistas,
- 2) Al diseño de estrategias psicológicas para el análisis, planificación y modificación del comportamiento durante la actividad física.

Educación y formación

Se puede definir como la transmisión de contenidos sobre la actividad física y el deporte dirigido a las personas relacionadas con dicha actividad

Investigación

Es fundamental en este nuevo campo de la psicología, es la fuente principal del conocimiento para las otras funciones, por lo que se pueden considerar múltiples objetos de estudio.

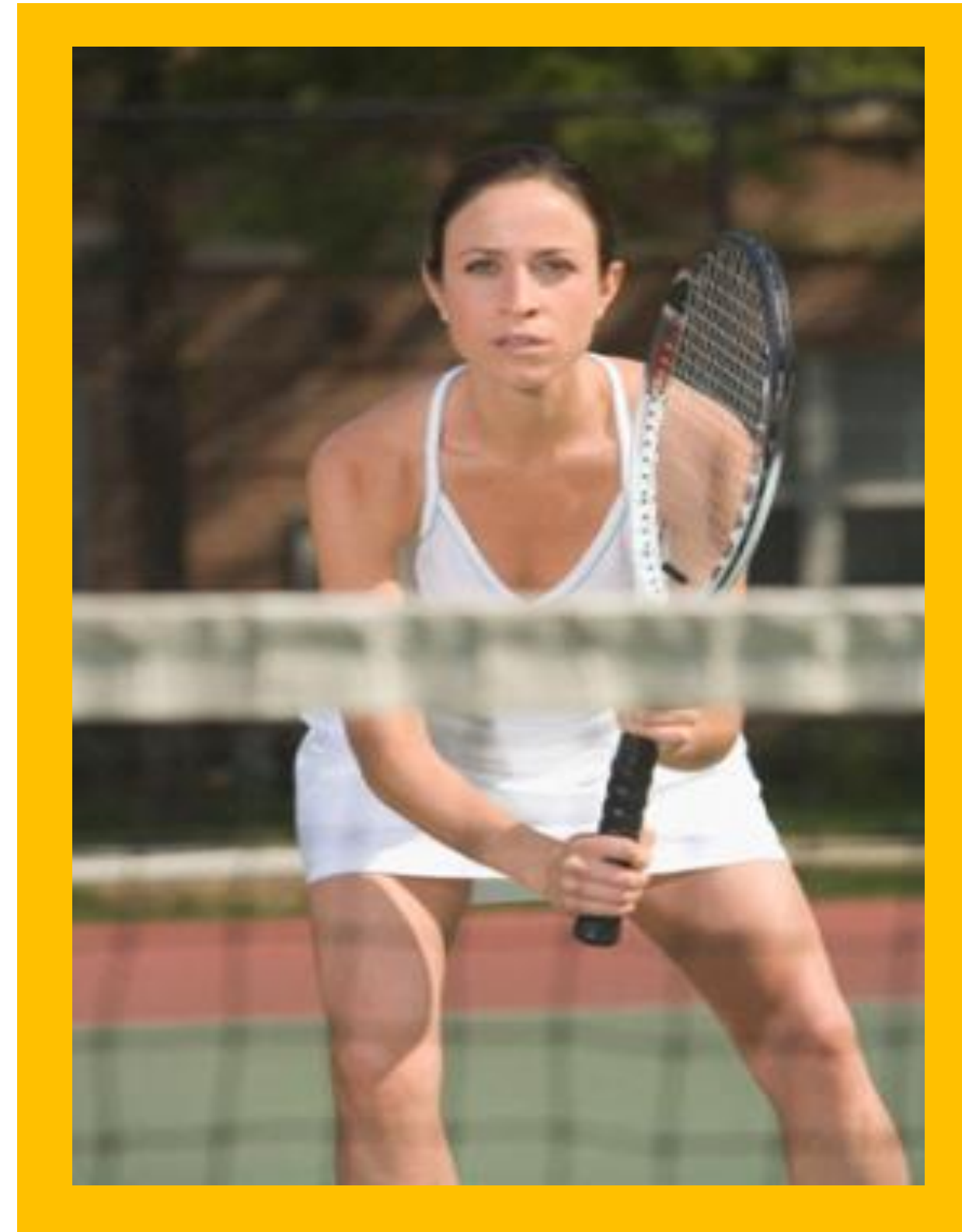


Inteligencia Deportiva



Factores mentales que influyen los deportistas de alto rendimiento

- Confianza
- Concentración
- Control de Activación
- Manejo de la ansiedad
- Manejo de Emociones
- Perseverancia/ esfuerzo



Factores mentales que influyen los deportistas de alto rendimiento

- Comunicación
- Control emocional
- Control de pensamientos
- Cohesión Grupal
- Lenguaje Corporal
- Manejo Estrés
- Relajación
- Recuperación de lesiones



Entrenamiento Mental en el Deporte de Alto Rendimiento

El entrenamiento mental es la mejor forma de prepararse para un trabajo competitivo o de alto rendimiento..

¿ Es una Formula Milagrosa?

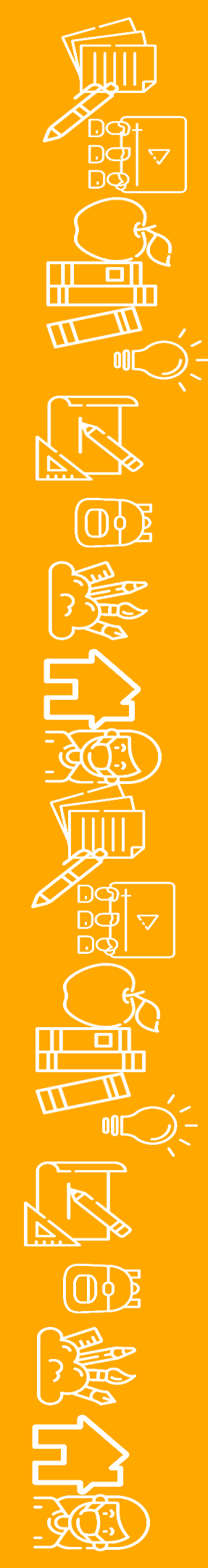


El entrenamiento mental es un recurso para mejorar o perfeccionar alguno o varios de nuestros procesos mentales a base de preparar adecuadamente al cerebro para ello.

¿Solución para situaciones de emergencia?



El entrenamiento mental "No es una solución de **emergencia**" por el contrario es un recurso para optimizar sus habilidades y proceso mentales



Uno de los elementos de todos los programas de entrenamiento



El Programa de Entrenamiento es una parte importante la cual contempla una serie de técnicas y herramientas que permiten moldear el comportamiento del Atleta.

Los atletas y entrenadores entrenan mentalmente en la campo incluso sin saberlo



El Programa de entrenamiento mental facilita el desarrollo integral del atleta y del entrenador generando actitudes competitivas que potencian el accionar en el campo deportivo.

“Maximizar el rendimiento de los atletas y su desarrollo personal”



El programa de entrenamiento maximiza el rendimiento deportivo de los atletas de élite acompañados de un conjunto de profesionales entre ellos hay preparadores físicos o psicólogos.



¿ Que le pedimos a nuestros atletas para el
entrenamiento mental ?

Deseo de mejorar

Ser Receptivo

Práctica y mas práctica



Fases del Entrenamiento Psicológico



Entrenamiento Psicológico

Evaluación Inicial del Atleta

- Entrevista Abierta
- Observación Registro en campo

Evaluar habilidades psicológicas específicas

- Cuestionario
- Observación en campo
- Filmar videos de entrenamiento y competencias

Establecimiento de Objetivos

- Corto Plazo
- Medio Plazo
- Largo Plazo



Habilidades y Técnicas Psicológicas

Habilidades Mentales	Técnica a Trabajar
<input type="checkbox"/> Motivación	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Establecimiento de objetivos ▪ Extrínseca – Intrínseca
<input type="checkbox"/> Control Emociones	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Respiración activante, ritmo y relajante
<input type="checkbox"/> Atención	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Técnicas de concentración
<input type="checkbox"/> Control Pensamientos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pensamiento positivo ▪ Auto dialogo interno
<input type="checkbox"/> Conductas	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Rutinas ▪ Gestos ▪ Lenguaje no verbal
<input type="checkbox"/> Imágenes	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Imaginería y Visualización



Respuestas Emocionales en el Deportista



Momentum ¿A favor o en contra?

A favor

- Sientes que tienes control
- La cancha y la pelota parecen muy pequeñas
- Parece que tienes suerte
- Te mueves hacia la pelota fácilmente
- Estás relajado y concentrado
- Tus golpes parecen fáciles y sin esfuerzo
- No te preocupa perder o el resultado

En contra

- Parece que nada funciona
- La pelota y la cancha parecen grandes
- La suerte está en contra
- Las piernas pesan como el plomo
- Te sientes incómodo
- El contrario controla el juego
- Cualquier pequeña cosa te altera los nervios



Weinberg (2002)



10 pasos para el entrenamiento mental con deportistas de alto rendimiento

- Conocer al deportista (Rapport)
- Perfil psicológico deportivo
- Establecimiento de Metas
- Variables inmediatas trabajar
- Técnicas de respiración
- Técnica de visualización
- Bitácora de entreno y competencia
- Trabajo en campo
- Situaciones de competencia
- Seguimiento de las competencias



Adquisición de Estrategias:

El propósito del entrenamiento psicológico es incidir sobre los determinantes psicológicos de las acciones, con la intención de optimizar la ejecución técnico - táctica del deportista.

Este proceso, al igual que todo entrenamiento, implica la consideración de tres componentes:

Determinar y valorar el perfil psicológico del deportista.

Identificar las destrezas psicológicas que requiere el deportista,

Establecer estrategias metodológica a seguir



Entrenamiento Psicológico Deportivo

El entrenamiento psicológico realizado se estructura en tres fases:

- a) Evaluación inicial.
- b) Planificación: método y técnicas.
- c) Evaluación final del programa de entrenamiento psicológico



a) Evaluación inicial

- ❑ La evaluación inicial supone el primer paso de la intervención psicológica, y de ella va a depender en buena medida todo lo posterior.
- ❑ Esta Evaluación nos va a permitir extraer información, y una vez analizado su Perfil Psicologico Deportivo nos servirá de punto de partida para saber qué está sucediendo, porqué y sus consecuencias

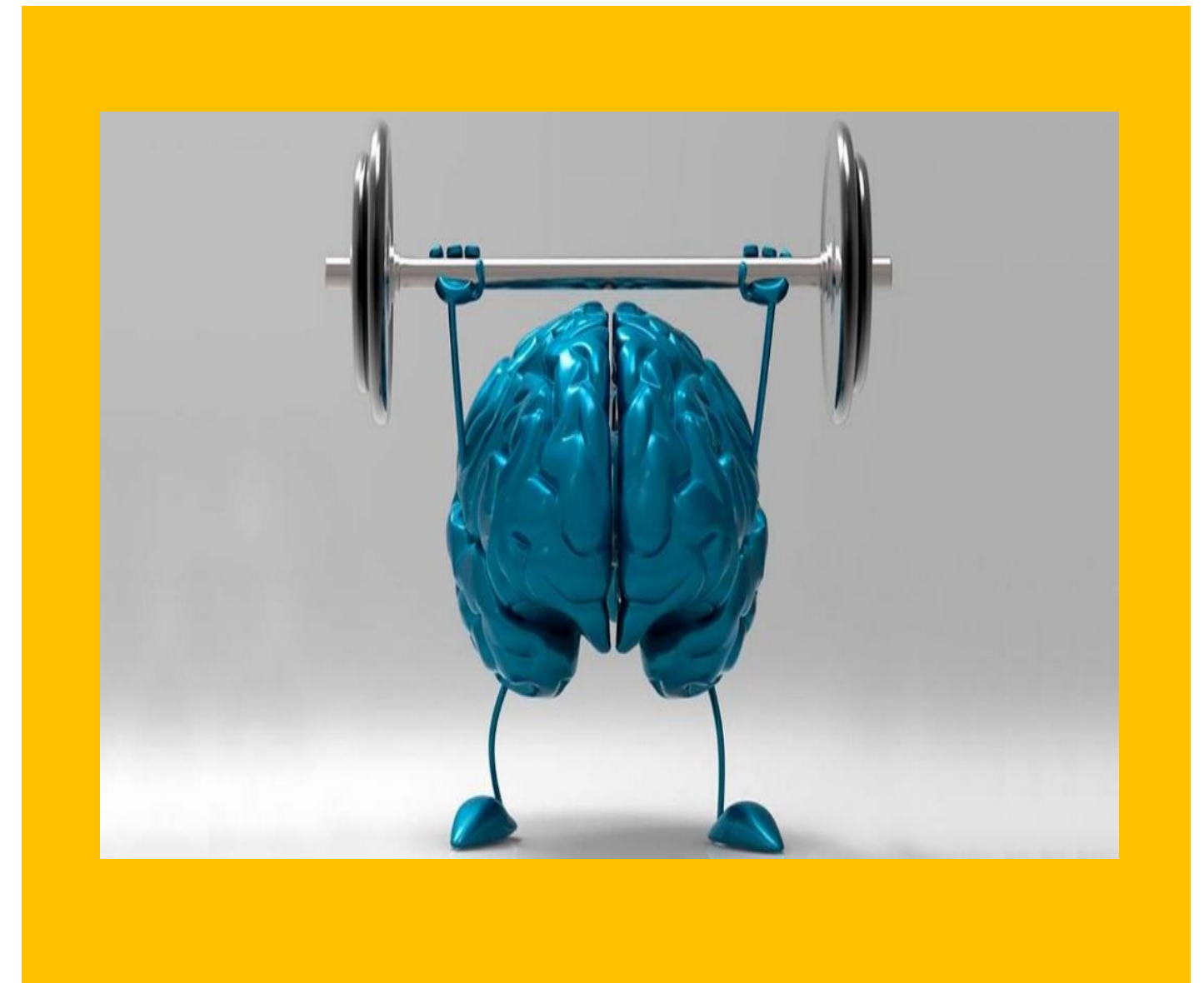


b) Planificación: método y técnicas

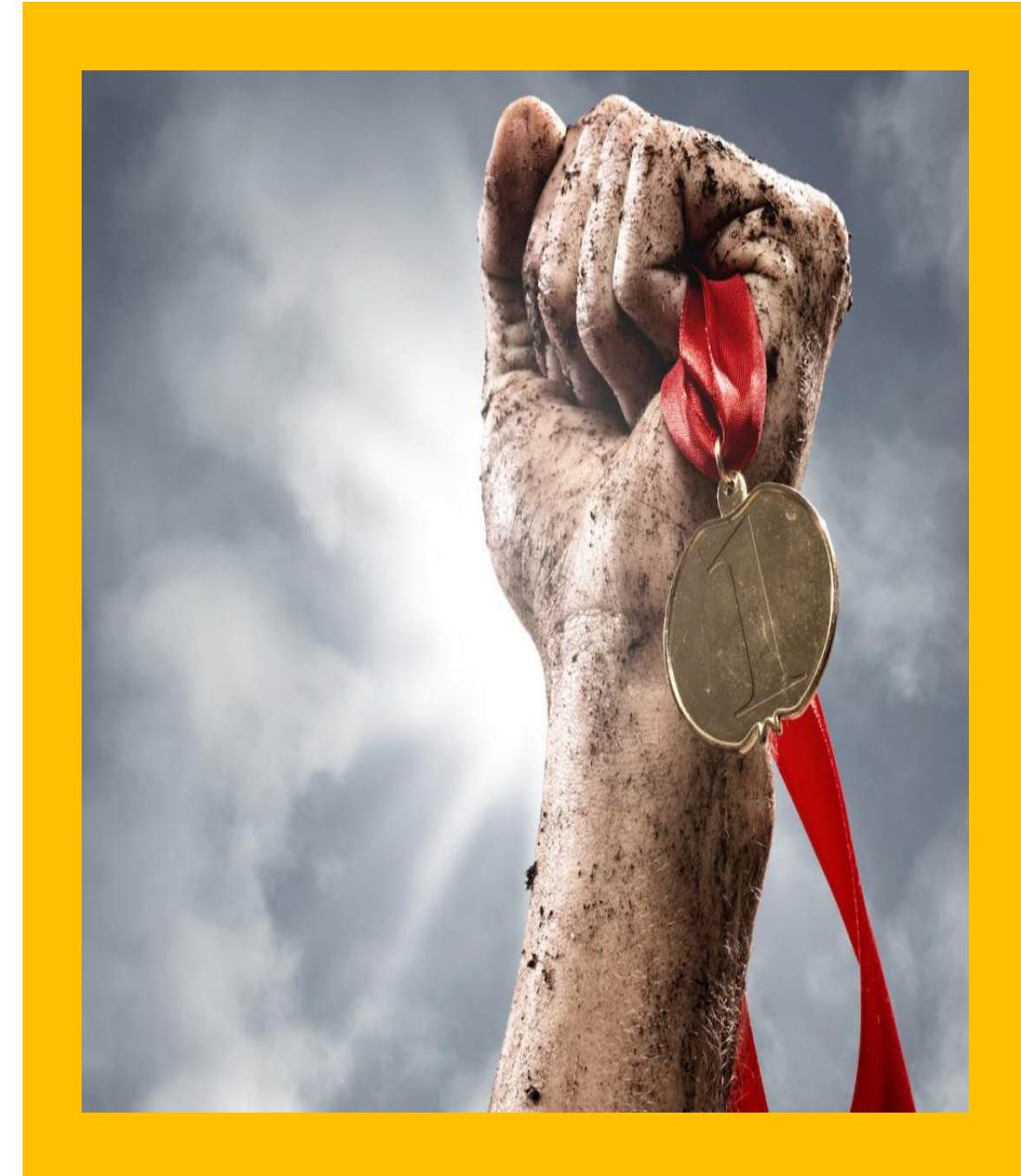
- ❑ Para proceder a la planificación de los principales objetivos psicológicos a tener en cuenta a lo largo de toda la competencia y el cumplimiento del programa de Entrenamiento Psicológico Deportivo.

c) Final del Programa de entrenamiento Ps. Dep.

- ❑ Una vez terminado las competencias, se analizan los resultados, los objetivos del Programa de Entrenamiento y si respondió a las necesidades del atleta y las demandas del entrenador y a su plan de competencia y entrenamiento para su atleta.



- ❑ En definitiva, se ha realizado un trabajo en conjunto (deportista, entrenador y psicólogo) valorando y controlando las diferentes condicionantes de la planificación deportiva, en base a la consecución de unos objetivos deportivos concretos



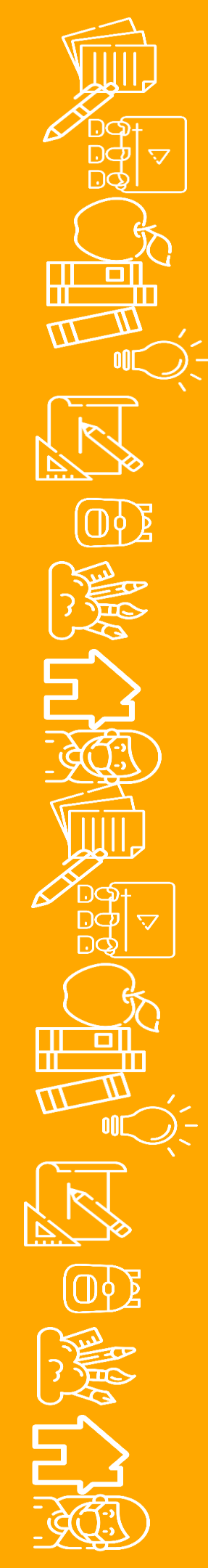
¿Qué es el Ciclo Deportivo?

Un ciclo de entrenamiento, también conocido como periodización del entrenamiento deportivo, es un enfoque en el que se planifican entrenamientos e intervalos de recuperación durante un período prolongado con la intención de cumplir objetivos de entrenamiento definidos a largo plazo.





Macro ciclo de Preparación Rumbo al Selectivo Nacional de Natación Prueba Crawl 100m																										
Periodo		Preparatorio											Competitivo													
Etapa		Preparación General						Preparación Especial					Pre-Competitivo						Competitivo							
Mes del Año		Julio		Agosto				Septiembre			Octubre				Noviembre			Diciembre								
Mesociclo		I				II			III			IV		V			VI			VII		VIII				
Tipo de Mesociclo		Entrante				Básico Desarrollador I			Básico Desarrollador II			Mantenimiento		Básico Desarrollador			Mantenimiento			Mantenimiento		Fundamental				
Microciclo		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22			
Tipo de Microciclo		O	CH	CH	R	CH	CH	R	CH	M	R	M	O	CH	CH	R	CH	M	R	M	M	PRE	COM			
Días de la Semana		L	20	27	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14		
		D	26	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20		
Sesiones		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3			
Actividades Eventos		Test Evaluación					Test Control				Selectivo Estatal			Test Control				Test Control			Test Control			Competitivo Fundamental		
Pre. Física		40	35	65	35	60	45	35	40	35	30	35	35	45	40	30	35	35	30	30	25	25	20			
Pre. Técnica		30	45	25	40	30	35	40	35	35	35	35	35	35	35	35	35	30	30	20	25	20	20			
Pre. Táctica		5	5	5	5	0	10	5	15	20	20	20	20	15	20	20	25	25	20	25	25	30	25			
Pre. Psicológica		5	10	5	15	5	5	15	5	5	15	5	5	5	5	15	5	5	15	20	20	20	25			
Pre. Teórica		20	5	0	5	5	5	5	5	5	0	5	5	0	0	0	0	5	5	5	5	5	10			
Dirección Determinante del Rendimiento		Desarrollo de la Capacidad Oxidativa				Mejora de la Potencia Oxidativa			Desarrollo de la Capacidad Glucolítica			Mejora de la Potencia Glucolítica		Desarrollo de la Capacidad Glucolítica			Mejora de la Potencia Glucolítica			Estimulos de Capacidad Postagénica		Mantenimiento Potencia Glucolítica				
Intensidad Zonas Entrenamiento		For	90-100																	90	95					
		Gluc.	65-85						70			65	75		65	75		85	85		65			75	85	
		Oxi	50-60		55		60	60		60																
		Reg	30-50		35		40		35		45				45				45							

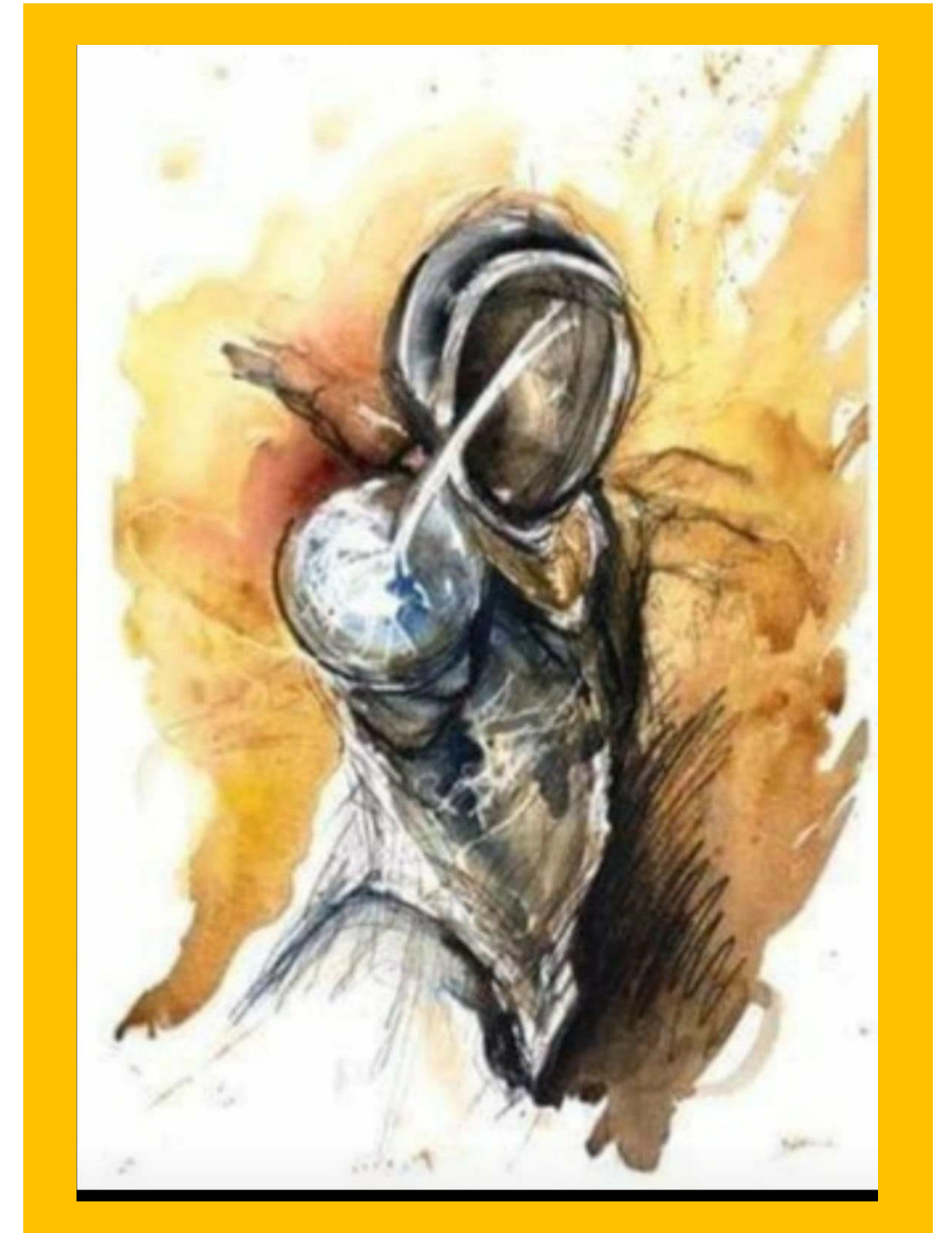


¿Qué es sesión?

Se diseñan sesiones para que los deportistas logren sus objetivos y puedan mejorar su condición física, técnica táctica y psicológica

¿Qué es el microciclo en el entrenamiento?

La estructura de un **microciclo** está constituida por una serie de sesiones de entrenamiento, organizada de forma racional en un corto período de tiempo (de 3-4 días hasta 10-12 días; por aspectos pedagógicos y didácticos es recomendable aproximar el **microciclo** a una semana 5 a 7 días.)



¿Qué es el mesociclo en el entrenamiento?

Los mesociclos constituyen la estructura media del proceso de entrenamiento y su duración varía de 3 a 6 semanas. Por otro lado, las características de esta estructura son (3):

- ❑ Responsable del desarrollo de los objetivos del entrenamiento que se plantean en cada fase de la preparación.
- ❑ Reúne los **MCE** con similares direcciones de entrenamiento y objetivos simultáneos de preparación.
- ❑ Emplea **MCE** de diferentes tipos y cargas de trabajo para obtener el estímulo pretendido de entrenamiento acumulado dentro del mesociclo.



¿Qué es el macrociclo de entrenamiento?

- ❑ El **macrociclo** es una estructura que forma parte del proceso de periodización.
- ❑ Éste se define, como su propia palabra indica, por una sección que cubre un gran tiempo de **entrenamiento** (gran ciclo), cuyo objetivo es llevar la capacidad de prestación o desempeño del atleta o equipo al nivel más alto

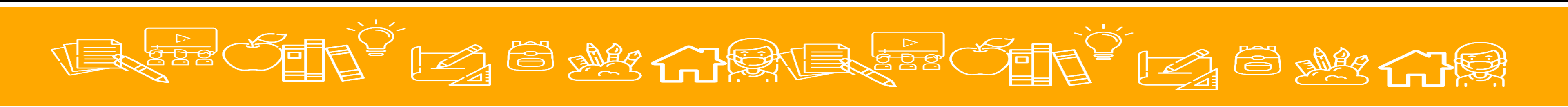
¿Qué es la temporada de entrenamiento?

Es el periodo anual en el que se celebran los principales torneos de un determinado deporte, fuera de este periodo, los deportistas suelen dedicarse al descanso, a la recuperación y al entrenamiento para afrontar las competiciones de la siguiente temporada.

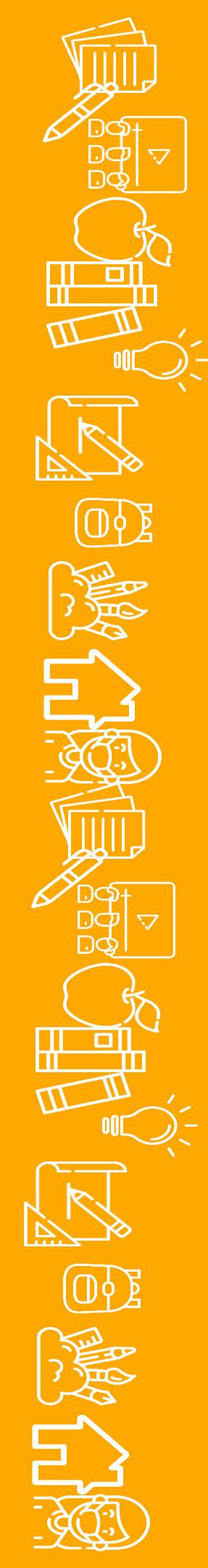




CONCENTRACIÓN DE LA ATENCIÓN



Modelos de Planes de Entrenamiento Psicologico



1

Modelo de Plan de Entrenamiento Psicológico



FECHA	NRO. DE ATLETAS	FRECUENCIA DE TRABAJO	TECNICAS APLICADAS	TIEMPO DE ENTREN
ETAPA 2. 15-10-01 26-10-01	N = 7 deportistas.	3 microciclos por de entrenamiento	ENFOQUE INSTRUCCIONAL ESTA ETAPA SE DEDICA AL ENTRANMIENTO Y ADQUISICIÓN DE HABILIDADES PSICOLOGICAS Se desarrollo primeramente el desarrollo de las técnicas de respiración profunda y completa. Relación de la visualización y relajación con la velocidad de reacción, resistencia aeróbica y resistencia a la velocidad.	30 minutos
ETASPA 3 29-10-01 30-11-01	N = 7 deportistas	3 microciclos por de entrenamiento	MEJORA VELOCIDAD DE REACCIÓN Consolidar las habilidades psicológicas aprendidas sobre la: Relajación dinámica Relajación progresiva. Relajación por evocación. Visualización general. Visualización específica con los indicadores psicológicos de la velocidad de reacción	30 minutos
ETASPA 4 3-12-01 11-1-02	N = 7 deportistas	3 microciclos por de entrenamiento	MEJORA RESISTENCIA AERÓBICA Relajación dinámica Relajación progresiva. Visualización general. Visualización específica con los indicadores psicológicos de la resistencia.	30 minutos
ETASPA 5 14-1-02 25-1-02	N = 7 deportistas	3 microciclos por de entrenamiento	MEJORA RESISTENCIA A LA VELOCIDAD Relajación dinámica Relajación progresiva. Visualización general. Visualización específica con los indicadores psicológicos de la resistencia a la velocidad	30 minutos



2

Modelo de Plan de Entrenamiento Psicológico

NO. ATLETAS	FRECUENC.	CONTENIDO PSICOLÓGICO	TAREAS PARCIALES	TECNICAS DE INFLUENCIA	T. DE ENTR.
7	3 semanal	Autocontrol de pensamientos negativos durante la carrera.	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar los diferentes niveles de duración y tiempo de realización de ejercicios aeróbicos en los patinadores, a través del análisis del lapso de tiempo que va desde una señal preliminar hasta la finalización de las actividades para el desarrollo de esta cualidad física. • Dirigir la atención a las particularidades de la conscientización de las cualidades de regulación voluntaria de su manifestación. • Necesidad de conscientizar la estructura psicológica de la resistencia aeróbica, sobre trabajos dinámicos con aumento paulatino de a velocidad y frecuencia de los pasos, en los patinadores. • Orientar estímulos internos que eleven la capacidad física general de trabajo como AUTOORDENES DADA ASI MISMO. [puedo y debo] • Repasar mentalmente la prueba antes de ejecutarla. • Repasar mentalmente una habilidad intentando buscar los errores de ejecución. • Revisar mentalmente el modo de ejecución del contrario e imaginarse las posibilidades de aplicación de una nueva táctica 	<ul style="list-style-type: none"> • Relajación dinámica. • Visualización. • Estrategia cognitiva. • Motivación. • Atención concentrada. 	

3

Modelo de Plan de Entrenamiento Psicológico

NO. ATLETAS	FRECUENC.	CONTENIDO PSICOLÓGICO	TAREAS PARCIALES	TECNICAS DE INFLUENCIA	T. DE ENTR.
7	3 semanal 6 sesiones	<ul style="list-style-type: none"> • Periodo preliminar de reacción. • Periodo central u oculto de la reacción. • Periodo de efecto de la reacción. 	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar los diferentes niveles de velocidad de reacción en los patinadores, a través del análisis del lapso de tiempo que va desde una señal preliminar hasta la señal ejecutora. • Desarrollar capacidad para mejorar el momento sensorial del periodo oculto de reacción, dirigiendo la atención a la habilidad de percepción del estímulo de la señal para la acción. • Desarrollar capacidad para mejorar el momento asociativo dirigiendo la influencia psicológica y al mejoramiento del nivel de conscientización del estímulo percibido. • Desarrollar capacidad para mejorar el momento del impulso motor percibiendo la participación de las estructuras musculares que definan la calidad del ejercicio. • Desarrollar capacidad para mejorar el momento de comienzo del movimiento de respuesta. <p>El atleta comparará la ejecución con el patrón mental prefijado de cada estructura técnica, en correspondencia con la rapidez, y economía de la acción.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Respiración • Relajación progresiva. 	30'



Modelo de Plan de Entrenamiento Psicológico en Tenis



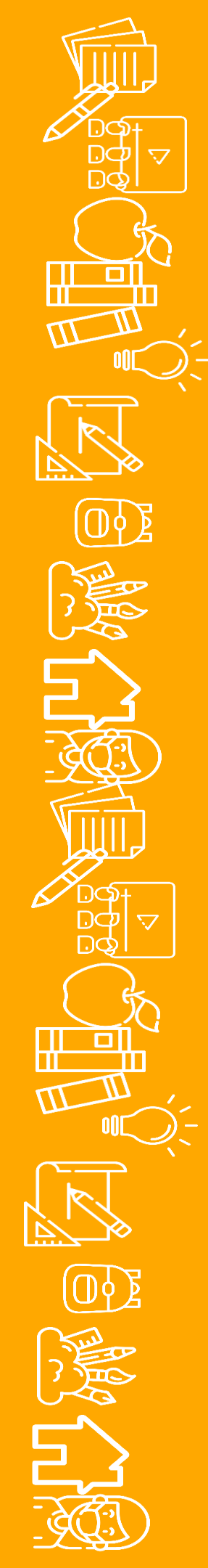
Modelo de Plan de Entrenamiento de Objetivos en Tenis

Plan de entrenamiento

Fecha: _____, a ____/____/____. Semana n°: _____

P. Psicológico	Objetivos	Tareas o ejercicios:						
Atencionales (Concentración)	<ul style="list-style-type: none"> - Focalizar la atención en la bola - Visualizar la situación del juego - Ordenar mi posición en defensa 	<ul style="list-style-type: none"> - Práctica en imaginación - Práctica en vivo - Visualización - Autoinstrucciones 						
Motivacionales	<ul style="list-style-type: none"> - Mensajes positivos ante malos momentos - Autoevaluación positiva ante malos momentos 	<ul style="list-style-type: none"> - Autorrefuerzos - Autoafirmaciones - Autoverbalizaciones 						
Autoeficacia	<ul style="list-style-type: none"> - Mensaje mental positivo - Mensaje mental de capacidad - Mensaje mental de mejora - Mensaje mental de autoevaluación 	<ul style="list-style-type: none"> - Autoverbalizaciones positivas - Autorrefuerzos - Autoinstrucciones - Focalizar la atención en referencias externas de bien o mal+autorrefuerzo 						
Emocionales	<ul style="list-style-type: none"> - Percepción de emociones positivas - Percepción de emociones negativas 	<ul style="list-style-type: none"> - Verbalizar interpretaciones de emociones positivas tras ejercicios - Verbalizar interpretaciones de emociones negativas tras ejercicios 						
Autoconfianza	<ul style="list-style-type: none"> - Percepción del control de mis actos - Percepción del control de mis decisiones 	<ul style="list-style-type: none"> - Reconocerse uno mismo haciendo lo que hace - Escucharse el diálogo interno tomando decisiones (acertadas o erróneas) 						
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%; text-align: center;">Satisfacción con la sesión</td> <td style="width: 33%; text-align: center;">Satisfacción con el esfuerzo</td> <td style="width: 33%; text-align: center;">Disposición próximo entrenamiento</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">1-2-3-4-5-6-7-8-9-10</td> <td style="text-align: center;">1-2-3-4-5-6-7-8-9-10</td> <td style="text-align: center;">1-2-3-4-5-6-7-8-9-10</td> </tr> </table>			Satisfacción con la sesión	Satisfacción con el esfuerzo	Disposición próximo entrenamiento	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Satisfacción con la sesión	Satisfacción con el esfuerzo	Disposición próximo entrenamiento						
1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10						

Nombre deportista: _____

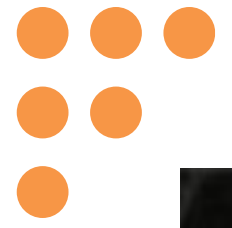


Programa de Entrenamiento en Habilidades Psicológicas en Voleibol

Tabla 1. Programa de intervención en habilidades psicológicas

<p>Objetivo del programa: Potencializar las habilidades psicológicas básicas en el deporte con el fin de favorecer el rendimiento deportivo a través de la ejecución del programa de intervención “Habilidades Psicológicas Deportivas”</p> <p>Metodología general del trabajo: Los contenidos del programa se desarrollarán con el grupo de voleibolistas, con una frecuencia de dos veces por semana, durante unos 45 – 60 minutos por sesión.</p>
<p>Módulo Control de la Concentración y Atención Nº de sesiones: 3 sesiones Objetivo: Aprender a concentrarse y dirigir su atención a los estímulos más importantes en los momentos de entrenamiento y competencia. Metodología: Entrenar en la técnica de expansión de la conciencia de Gaudón, con diferentes situaciones deportivas: saque, recepción, bloqueo.</p>
<p>Módulo Control de la Visualización Nº de sesiones: 3 sesiones Objetivo: Conocer el uso de la técnica de la visualización como estrategia primordial en los diversos momentos de la práctica deportiva. Metodología: Entrenamiento en la práctica imaginada, partiendo con los elementos básicos para tener un conocimiento de la imaginación y posteriormente ensayo de la imaginación en destrezas específicas (ataque, bloqueo, recepción) dentro de la cancha.</p>
<p>Módulo Nivel Motivacional Nº de sesiones: 3 sesiones Objetivo: Conocer y entrenar en la técnica de establecimientos de metas, con el fin de tener un conocimiento interior que estimula la realización de la conducta necesaria para mejorar el rendimiento. Metodología: Se entrenó en el establecimiento de metas con dos puntos importantes: el tiempo para conseguirlo y el esfuerzo necesario para alcanzarlo, en base a un reconocimiento real se trataron los objetivos a corto y largo plazo, en las distintas fases de entrenamiento.</p>

<p>Módulo: Autoconfianza Nº de sesiones: 3 sesiones Objetivo: Propiciar el clima de confianza entre las jugadoras, brindándoles la información necesaria sobre la autoconfianza, favoreciendo el incremento de la misma. Metodología: En esta sesión se utilizaron una serie de videos que permitió el análisis y la sensibilización por parte de las jugadoras, fortaleciendo en ellas la motivación, la autoconfianza y la unión de equipo.</p>
<p>Módulo: Control de la actitud Nº de sesiones: 3 sesiones Objetivo: Brindar información sobre el control de las actitudes favoreciendo el incremento de las actitudes positivas sobre las negativas, permitiendo un examen de autoevaluación y toma de conciencia de sus acciones deportivas. Metodología: Se inicio entrenando la técnica de reestructuración cognitiva (S-P-E-C), luego se les mostró un video relacionado con el control de la actitud, permitiéndoles una auto reflexión y toma de conciencia.</p>
<p>Módulo: Control de la Energía Positiva Nº de sesiones: 3 sesiones Objetivo: Brindar información adecuada sobre energía positiva permitiéndoles alcanzar y evidenciar como grupo que componentes la rodean, así mismo entrenarlas en el dominio de la respiración para controlar los estados de activación Metodología: Se inició revisando un video en el cual se observa la actitud de un equipo de voleibol a nivel individual y grupal y se les entrenó en la técnica de respiración abdominal, enfatizando el correcto control de la respiración, como base para un adecuado funcionamiento deportivo con energía positiva.</p>
<p>Módulo: Control de la Energía Negativa Nº de sesiones: 3 sesiones Objetivo: Brindar la información necesaria sobre lo que significa la energía negativa y lo que les permite alcanzar si logran dominarla, así mismo se les entrenó en las técnicas de respiración relajante. Metodología: Se evidenciaron los conceptos sobre la energía negativa que se ven expuestos en los entrenamientos y en los partidos, así mismo lo que tienen que hacer para mantener esta energía negativa al mínimo de manera que no interfiera en el desarrollo de un partido mediante el entrenamiento de la técnica de relajación muscular progresiva.</p>



**ENCENDEMOS
TU FORMACIÓN
DEPORTIVA**

GRACIAS!!!

