

## Taller vivencial: Cultivando mis habilidades mentales en el deporte.

### Carta descriptiva

#### Sesión 1. - Conociendo mi rendimiento mental en el deporte

##### Objetivo General:

- Aplicar actividades de autoconocimiento que permitan a los jóvenes identificar sus fortalezas y áreas de oportunidad en cuando a su rendimiento mental en el deporte.

##### Objetivos Específicos:

- Desarrollar un ambiente de confianza y respeto, estableciendo el encuadre de trabajo, así como las reglas en el grupo.
- Desarrollar presentación sobre los aspectos a desarrollar para el óptimo rendimiento deportivo.
- Aplicar actividad de autoevaluación de aspectos que influyen en el rendimiento deportivo.
- Desarrollar presentación de psicoeducación sobre los principales recursos psicológicos en el rendimiento deportivo.
- Aplicar actividad para la modulación de la autorregulación emocional en el deporte.
- Desarrollar presentación sobre los focos atencionales en el deporte.
- Aplicar ejercicio de visualización “jugando en un partido”.
- Aplicar Cuestionario para identificar fortalezas y áreas de oportunidad en el trabajo.

**Duración:** 120 minutos

Contenido (Temas a abordar)	Procedimiento (Técnicas)	Materiales	Tiempo
<b>Rapport</b>	<p>Recibir a los integrantes del grupo, presentándose y presentando el tema a trabajar.</p> <p>Se aplicará una actividad, en la que se pedirá a cada uno de los jóvenes que se presente, compartiendo lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Cuánto tiempo tiene entrenando?</li> <li>- ¿Qué posición tiene en el equipo?</li> <li>- Cuenta un dato curioso.</li> </ul>	No presenta	15 minutos
<b>Psicoeducación sobre aspectos a desarrollar para el optimo rendimiento deportivo.</b>	<p>Presentación sobre definición de los aspectos que influyen en el rendimiento deportivo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Aspecto Físico.</li> <li>-Aspecto Técnico.</li> <li>-Aspecto Táctico.</li> <li>-Aspecto Mental.</li> </ul>	Computadora y cañón	10 minutos
<b>Autoevaluación de Aspectos que influyen en el rendimiento deportivo.</b>	<p>Evaluar del 0 al 10 el estado en el que se encuentra en los siguientes aspectos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Físico.</li> <li>-Técnico.</li> <li>-Táctico.</li> <li>-Mental.</li> </ul>	Hoja Blanca y Lápiz	5 minutos.

<b>Psicoeducación sobre los principales recursos psicológicos en el deporte</b> -cognitivos, emocionales y sociales-.	<p>¿Qué son los recursos psicológicos en el deporte y su función?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Manejo de pensamientos.</li> <li>-Tipos de atención.</li> <li>-Autorregulación de la motivación. -tensión alta /media/ tensión baja.</li> <li>-Gestión y Autorregulación emocional.</li> <li>-Manejo de las buenas relaciones interpersonales en el equipo.</li> <li>-Manejo de la confianza.</li> <li>-Planteamiento de objetivos en el deporte.</li> <li>-Manejo de la frustración ante la derrota.</li> </ul>	Computadora y cañón	25 minutos
<b>Ejercicios de respiración para la modulación de la tensión/relajación.</b>	Aplicar ejercicios diafragmáticos para modular la relajación o tensión corporal.	No presenta	10 minutos.
<b>Presentación de focos atencionales en el deporte.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Amplio/Externo.</li> <li>-Estrecho/Externo.</li> <li>-Amplio/Interno.</li> <li>-Estrecho/Interno.</li> </ul>	Computadora y cañón	10 minutos.
<b>Ejercicio de Visualización en partido.</b>	Realizar una actividad de visualización sobre los focos de atencionales en un partido, con el propósito de identificar cuales funciona en el trabajo en equipo.	No presenta	20 minutos.
<b>Aplicar cuestionario</b>	<p>Aplicar cuestionario con las siguientes preguntas:</p> <p>De los Aspectos que influyen en el rendimiento deportivo -físico, técnico, táctico y mental-, ¿cuáles consideras que son tu fortaleza?, y ¿Cuáles consideras que tienes que desarrollar?</p> <p>De acuerdo a lo anterior, qué tipo objetivos &lt;&lt;realistas&gt;&gt; plantearías.</p>	Hoja y lápiz	10 minutos
<b>Aplicar ejercicio: “Planteando objetivos reales para mejorar mi rendimiento”.</b>	<p>En una hoja, de acuerdo a las áreas de oportunidad y fortalezas, tendrán que plantear objetivos reales para mejorar su rendimiento.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Físico.</li> <li>-Técnico.</li> <li>-Táctico.</li> <li>-Mental.</li> </ul>	Hoja y lápiz.	15 minutos.