

VARIABLE OBJETIVOS

Es momento de iniciar, mantente constante, recuerda la disciplina es parte fundamental del éxito en el futbol, sabemos que puedes lograr terminar este apartado ¡TU PUEDES!

Técnicas a trabajar:

- Plan de objetivos

Un programa de entrenamiento mental comienza por definir los objetivos de forma clara y precisa, cuando vas de viaje antes de comprar tu boleto defines el lugar a donde vas a ir, en donde te vas a quedar y que lugares vas a visitar, de la misma forma funcionan el planear objetivos en el futbol, definirás las técnicas que vas a emplear los resultados que esperas obtener y la forma de comparar lo efectivo que fueron las técnicas que se utilizaron para obtener tus resultados

Plantéate objetivos de esta semana, pon lo que quieres mejorar en una semana

ACTIVIDAD

Escribe tus objetivos a corto plazo estos objetivos ayudaran a cumplir tus objetivos a mediano y largo plazo, puedes repetir hasta mejorar, deberás cumplirlos en una semana (7 días) recuerda son objetivos personales todo depende de ti, si quieres crecer como deportista deberás esforzarte hasta lograr tus propósitos.

EJEMPLO DE CÓMO ESCRIBIR TUS OBJETIVOS:

OBJETIVOS PSICOLOGICOS: Mayor concentración en 6 días de entrenamiento

OBJETIVOS FISICOS: aumento de velocidad (trabajar 2 días extra velocidad)

OBJETIVOS TECNICOS: Dominio de recepción con pierna izquierda (trabajar 2 días extra mi pierna izquierda)

OBJETIVO DE RESULTADO: Realizar 2 pases de gol el siguiente partido

EN UNA HOJA ANOTA TUS OBJETIVOS A CORTO PLAZO, PUEDES ANOTAR LOS OBJETIVOS QUE QUIERAS.

Objetivo	Psicológicos	Físicos	Técnicos	De resultado
----------	--------------	---------	----------	--------------

1	Mayor concentración en 6 días de entrenamiento	aumento de velocidad (trabajar 2 días extra velocidad)	Dominio de recepción con pierna izquierda (trabajar 2 días extra en pierna izquierda)	Realizar 2 pases de gol el siguiente partido
Objetivos	Psicológicos	Físicos	Técnicos	De resultado
2				

Realiza en una hoja esta tabla y coloca tus objetivos

Actividad 2

En tu entrenamiento no olvides realizar acciones que te ayuden a lograr tus objetivos de la semana (a corto plazo) ¡TU PUEDES!

Actividad 3

En tu entrenamiento no olvides realizar acciones que te ayuden a lograr tus objetivos de la semana (a corto plazo) ¡TU PUEDES!

Actividad 4

Cada día puedes trabajar para lograr esos objetivos ¡tú puedes!

Marca con una palomita si hoy trabajaste para lograr tu objetivo

Actividad 5

Vas por buen camino si trabajando en tus objetivos

Marca con una palomita si hoy trabajaste para lograr tu objetivo

Actividad 6

Sigue así lo lograras muy pronto

Marca con una palomita si hoy trabajaste para lograr tu objetivo

Actividad 7

Cumplir tus objetivos te harán un mejor deportista ¡tú puedes!

Marca con una palomita si hoy trabajaste para lograr tu objetivo

☐

Actividad 8

¿Lograste tus objetivos? Retroalimenta y siéntete satisfecho por haberlos cumplido muchas felicidades

Marca con una palomita si lograste tus objetivos

☐

Ahora coloca nuevos objetivos, recuerda deberás cumplirlos en una semana Ejemplo de objetivos (se coloca tabla de ejemplo) Realiza en una hoja esta tabla y coloca tus objetivos (se coloca tabla de ejemplo)

Objetivos	Psicológicos		Físicos	Técnicos	De resultado

Actividad 9

En tu entrenamiento no olvides realizar acciones que te ayuden a lograr tus objetivos de la semana (a corto plazo) ¡TU PUEDES!

Actividad 10

En tu entrenamiento no olvides realizar acciones que te ayuden a lograr tus objetivos de la semana (a corto plazo) ¡TU PUEDES!

Actividad 11

Cada día puedes trabajar para lograr esos objetivos ¡tú puedes!

Marca con una palomita si hoy trabajaste para lograr tu objetivo

☐

Actividad 12

Vas por buen camino si trabajando en tus objetivos

Marca con una palomita si hoy trabajaste para lograr tu objetivo

Actividad 13

Sigue así lo lograras muy pronto

Marca con una palomita si hoy trabajaste para lograr tu objetivo

Actividad 14

Cumplir tus objetivos te harán un mejor deportista ¡tú puedes!

Marca con una palomita si hoy trabajaste para lograr tu objetivo

Actividad 15

¿Lograste tus objetivos? Retroalimenta y siéntete satisfecho por haberlos cumplido muchas felicidades

Marca con una palomita si lograste tus objetivos

Ahora coloca nuevos objetivos

Objetivos	Psicológicos	Físicos	Técnicos	De resultado

Actividad 16

En tu entrenamiento no olvides realizar acciones que te ayuden a lograr tus objetivos de la semana (a corto plazo) ¡TU PUEDES!

Actividad 17

En tu entrenamiento no olvides realizar acciones que te ayuden a lograr tus objetivos de la semana (a corto plazo) ¡TU PUEDES!

Actividad 18

Cada día puedes trabajar para lograr esos objetivos ¡tú puedes!

Marca con una palomita si hoy trabajaste para lograr tu objetivo

Actividad 19

Vas por buen camino si trabajando en tus objetivos

Marca con una palomita si hoy trabajaste para lograr tu objetivo

Actividad 20

Sigue así lo lograras muy pronto

Marca con una palomita si hoy trabajaste para lograr tu objetivo

Actividad 21

Cumplir tus objetivos te harán un mejor deportista ¡tú puedes!

Marca con una palomita si hoy trabajaste para lograr tu objetivo

☐

Actividad 22

¿Lograste tus objetivos? Retroalimenta y siéntete satisfecho por haberlos cumplido muchas felicidades

Marca con una palomita si lograste tus objetivos

Ahora coloca nuevos objetivos

Objetivos	Psicológicos	Físicos	Técnicos	De resultado
-----------	--------------	---------	----------	--------------

Actividad 23

En tu entrenamiento no olvides realizar acciones que te ayuden a lograr tus objetivos de la semana (a corto plazo) ¡TU PUEDES!

Actividad 24

En tu entrenamiento no olvides realizar acciones que te ayuden a lograr tus objetivos de la semana (a corto plazo) ¡TU PUEDES!

Actividad 25

Cada día puedes trabajar para lograr esos objetivos ¡tú puedes!

Marca con una palomita si hoy trabajaste para lograr tu objetivo

Actividad 26

Vas por buen camino si trabajando en tus objetivos

Marca con una palomita si hoy trabajaste para lograr tu objetivo

Actividad 27

Sigue así lo lograras muy pronto

Marca con una palomita si hoy trabajaste para lograr tu objetivo

Actividad 28

Cumplir tus objetivos te harán un mejor deportista ¡tú puedes!

Marca con una palomita si hoy trabajaste para lograr tu objetivo

☐

Actividad 29

¿Lograste tus objetivos? Retroalimenta y siéntete satisfecho por haberlos cumplido muchas felicidades

Marca con una palomita si lograste tus objetivos

Ahora coloca nuevos objetivos

Objetivos	Psicológicos	Físicos	Técnicos	De resultado

Te felicitamos lograste terminar este gran apartado lleno de retos, siente satisfacción por cumplir tu objetivo, sabemos que tu rendimiento aumentara cada que te lo propongas y eres un gran deportista muchas felicidades

VARIABLE CONTROL DE ESTRÉS Y ANSIEDAD (demasiado)

Es momento de iniciar, mantente constante, recuerda la disciplina es parte fundamental del éxito en el futbol, sabemos que puedes lograr terminar este apartado ¡TU PUEDES!

Técnicas a trabajar:

Video actividades

Actividad 1

Respiración abdomen Se lanza audio

Actividad 2

Respiración pecho-abdomen Se manda audio

Actividad 3

Respiración pecho-abdomen-hombros audio

Actividad 4

Respiración libera la mente audio

Actividad 5

Respiración pecho-abdomen-hombros video y audio

Actividad 6

Respiración libera la mente audio

Actividad 7

Respiración pecho-abdomen-hombros audio

Actividad 8

Respiración libera la mente audio

Actividad 9

Relajación autógena fase 1 pesadez audio

Actividad 10

Relajación autógena segunda fase 2 pesadez completa audio

Actividad 11

Relajación muscular progresiva: audio

Actividad 12

Respiración libera la mente audio

Actividad 13

Relajación autógena fase 3 pesadez y calor audio

Actividad 14

Relajación muscular progresiva: audio

Actividad 15

Relajación autógena fase 4 pesadez, calor, pulsaciones, respiración audio

Actividad 16

Relajación muscular progresiva: audio

.

Actividad 17

Relajación autógena fase 5 pesadez, calor, pulsaciones, respiración, abdomen audio

Actividad 18

Fase 6 relajación autogena completa video y audio

.

Actividad 19

Relajación muscular progresiva: audio

Actividad 20

Fase 6 relajación autógena completa

Actividad 21

Respiración libera la mente audio

Actividad 22

Relajación muscular progresiva:

Actividad 23

Para iniciar la visualización cerrarás los ojos, realizaras 3 respiraciones profundas e iniciarás, seguirás cada uno

Visualízate, cometes el error en una jugada, no te sientes mal, al contrario haces todo por posicionarte y recuperar el balón, logras recuperar el balón y te felicitas, repite esa acción 3 veces, al terminar respira profundo y abre los ojos.

Actividad 24

Fase 6 relajación completa audio

Visualización para control de estrés y ansiedad

Visualización

La visualización es una técnica muy poderosa para el rendimiento de los futbolistas consiste en verse mentalmente a uno mismo ejecutando una acción con las habilidades necesarias, es una forma de simulación, es parecida a una experiencia real, pero toda ella tiene lugar en la mente. Activa cogniciones y emociones que fácilmente se trasladan a la situación en vivo, a la realidad ayudando a facilitar tu actuación potenciando tu rendimiento.

Actividad 25

Para iniciar la visualización cerrarás los ojos, realizaras 3 respiraciones profundas e iniciarás, seguirás cada uno

Visualízate: estás a punto de iniciar el partido sientes un poco de estrés, vas caminando al terreno de juego, respiras profundo 3 veces, sabes que lo puedes controlar, repite la visualización 2 veces, al terminar respira profundo y abre los ojos.

Actividad 26

Respiración libera la mente audio

Actividad 27

Para iniciar la visualización cerrarás los ojos, realizaras 3 respiraciones profundas e iniciarás, seguirás cada uno

Visualízate realizando una jugada en el terreno de juego de un partido de competencia, no sientes presión, te sientes con confianza y seguro de ti mismo, al terminar respira profundo y abre los ojos.

Actividad 28

Fase 6 relajación autógena completa audio

Actividad 29

Respiración pecho-abdomen-hombros audio

Actividad 30

Para iniciar la visualización cerrarás los ojos, realizaras 3 respiraciones profundas e iniciarás, seguirás cada uno

Visualízate en cada situación de descanso de un partido (tiro de esquina, saque de banda, saque de meta o falta) en cada uno de esos descansos haces 1 respiración profunda y te concentras nuevamente, repite la visualización 3 veces en distintas situaciones, al terminar respira profundo y abre los ojos.

Actividad 31

Fase 6 relajación autogena completa audio

Actividad 32

Para iniciar la visualización cerrarás los ojos, realizaras 3 respiraciones profundas e iniciarás, seguirás cada uno

Visualízate en el terreno de juego tus compañeros gritan y tus entradores también lo hacen, tu controlas esa situación, no te afecta y sigues realizando un buen juego, al terminar respira profundo y abre los ojos.

Actividad 33

Para iniciar la visualización cerrarás los ojos, realizaras 3 respiraciones profundas e iniciarás, seguirás cada uno

Visualízate dentro del partido te sientes muy acelerado tu respiración es muy rápida, te das cuenta de ello y comienzas a respirar profundo para regular tu respiración, ahora te

sientes bien y concentrado, repite esta visualización 3 veces, al terminar respira profundo y abre los ojos.

Actividad 34

Respiración libera la mente audio

Actividad 35

Para iniciar la visualización cerrarás los ojos, realizaras 3 respiraciones profundas e iniciarás, seguirás cada uno

Visualízate tus entrenadores y compañeros te gritan “mete al juego” de inmediato respiras profundo, te pones un objetivo, lo logras y ahora te felicitan, repite esa visualización 3 veces, al terminar respira profundo y abre los ojos.

Actividad 36

Relajación muscular progresiva: audio

Actividad 37

Para iniciar la visualización cerrarás los ojos, realizaras 3 respiraciones profundas e iniciarás, seguirás cada uno

Visualízate, cometes el error en una jugada, no te sientes mal, al contrario haces todo por posicionarte y recuperar el balón, logras recuperar el balón y te felicitas, repite esa acción 3 veces, al terminar respira profundo y abre los ojos.

Actividad 38

Fase 6 relajación autógena completa audio

Actividad 39

Relajación muscular progresiva: audio

Actividad 40

Para iniciar la visualización cerrarás los ojos, realizaras 3 respiraciones profundas e iniciarás, seguirás cada uno

Visualízate, cometes el error en una jugada, no te sientes mal, al contrario haces todo por posicionarte y recuperar el balón, logras recuperar el balón y te felicitas, repite esa acción 3 veces, al terminar respira profundo y abre los ojos.

Actividad 41

Fase 6 relajación completa audio

Te felicitamos lograste terminar este gran apartado lleno de retos, siente satisfacción por cumplir tu objetivo, sabemos que tu rendimiento aumentará cada que te lo propongas y eres un gran deportista muchas felicidades

Control de estrés (poco estrés)

Es momento de iniciar, mantente constante, recuerda la disciplina es parte fundamental del éxito en el fútbol, sabemos que puedes lograr terminar este apartado ¡TU PUEDES!

Un estrés muy bajo conlleva una relación con la poca activación, aquella sensación que tienes al sentirte apagado, con pocas ganas de realizar la actividad, apático etc, lo ideal en todo momento es lograr encontrar tu punto óptimo de estrés, y darte cuenta si te encuentras en un nivel bajo de estrés.

ACTIVIDAD

Análisis tu nivel de estrés óptimo; recuerda lo ideal está entre el estrés máximo y el estrés mínimo, todos los jugadores sienten estrés pero deberás conocer cuál es tu nivel para jugar mejor,

Recuerda el mejor juego que has jugado en tu vida

Intenta recordar cómo era tu estrés ¿muy bajo, medio o muy alto?

Ya que lo identificaste es hora de controlarlo,

Esta actividad te ayudará a aumentar tu estrés si es demasiado bajo, recuerda un buen control del estrés te proporcionará un gran porcentaje de energía.

Actividad 2

Respiración para activar audio

Actividad 3:

Colócate un objetivo difícil en tu entrenamiento de hoy, busca cumplirlo y siente satisfacción de haberlo logrado

Por ejemplo: Lograr acertar la mayor cantidad de pases en todo el entrenamiento

Visualización

La visualización es una técnica muy poderosa para el rendimiento de los futbolistas consiste en verse mentalmente a uno mismo ejecutando una acción con las habilidades necesarias, es una forma de simulación, es parecida a una experiencia real, pero toda ella tiene lugar en la mente. Activa cogniciones y emociones que fácilmente se trasladan a la situación en vivo, a la realidad ayudando a facilitar tu actuación potenciando tu rendimiento.

ACTIVIDAD 4

Para iniciar la visualización cerrarás los ojos, realizaras 3 respiraciones profundas e iniciarás, seguirás cada uno

Visualízate en el terreno de juego, estas en un partido de liga, está por iniciar el encuentro y te sientes con la energía adecuada, no te sientes cansado, tampoco demasiado tranquilo, sientes la necesidad de lograr tus objetivos repite esa acción 3 veces, al terminar respira profundo y abre los ojos.

Actividad 5

Respiración para activar audio

Actividad 6

Para iniciar la visualización cerrarás los ojos, realizaras 3 respiraciones profundas e iniciarás, seguirás cada uno

Visualízate en el terreno de juego, estas en la zona de la cancha que te genera más confianza observas a tus compañeros y comienzas a repetir, me siento con la energía adecuada, voy a lograr mis objetivos y mis metas, voy a jugar bien acción 3 veces, al terminar respira profundo y abre los ojos.

Actividad 7

Respiración para activar audio

Actividad 8

Para iniciar la visualización cerrarás los ojos, realizaras 3 respiraciones profundas e iniciarás, seguirás cada uno

Visualízate entrando al campo ya listo para jugar te sientes con la activación optima, te sientes listo, no hay cansancio, tampoco sientes nervios, te sientes seguro y despierto, repite esa visualización 3 veces, al terminar respira profundo y abre los ojos.

Actividad 9

Respiración para activar audio

Actividad 10:

Colócate un objetivo difícil en tu entrenamiento de hoy, busca cumplirlo y siente satisfacción de haberlo logrado

Por ejemplo: Lograr acertar la mayor cantidad de pases en todo el entrenamiento

Actividad 11

Para iniciar la visualización cerrarás los ojos, realizaras 3 respiraciones profundas e iniciarás, seguirás cada uno

Visualízate entrando al campo ya listo para jugar te sientes con la activación optima, te sientes listo, no hay cansancio, tampoco sientes nervios, te sientes seguro y despierto, repite esa visualización 3 veces, al terminar respira profundo y abre los ojos.

Actividad 12

Respiración para activar audio

Actividad 13:

Colócate un objetivo difícil en tu entrenamiento de hoy, busca cumplirlo y siente satisfacción de haberlo logrado

Por ejemplo: Lograr acertar la mayor cantidad de pases en todo el entrenamiento

Actividad 14

Para iniciar la visualización ciérrales los ojos, realizaras 3 respiraciones profundas e iniciaras

Visualízate vas caminando hacia el campo, sientes una activación adecuada, (realiza una respiración profunda) mientras realizas la respiración profunda mencionas: me siento bien, mi energía es adecuada, voy a lograr mis objetivos, repite esa visualización 3 veces, al terminar respira profundo y abre los ojos.

Actividad 15

Respiración para activar audio

Actividad 16

Para iniciar la visualización ciérrales los ojos, realizaras 3 respiraciones profundas e iniciaras, seguirás cada uno

Visualízate en el terreno de juego, estas en un partido de liga, está por iniciar el encuentro y te sientes con la energía adecuada, no te sientes cansado, tampoco demasiado

tranquilo, sientes la necesidad de lograr tus objetivos repite esa acción 3 veces, al terminar respira profundo y abre los ojos.

Actividad 17

Respiración para activar audio

Te felicitamos lograste terminar este gran apartado lleno de retos, siente satisfacción por cumplir tu objetivo, sabemos que tu rendimiento aumentará cada que te lo propongas y eres un gran deportista muchas felicidades

VARIABLE CONCENTRACION

Es momento de iniciar, mantente constante, recuerda la disciplina es parte fundamental del éxito en el fútbol, sabemos que puedes lograr terminar este apartado ¡TU PUEDES!

Técnicas de Concentración y visualización

Actividad 1

Identifica cuál es la dirección de tu atención en este momento estás pensando en el:

Presente, pasado o futuro

Ahora tu atención tienes que dirigirla al presente, piensa en el aquí y el ahora, observa lo que tienes a tu alrededor, mira todos los objetos que puedas a tu alrededor y al enfocarte en esos objetos estarás trayendo tu atención al presente (no realices mucho esfuerzo con la vista o con la mente, solo observa)

Visualización

La visualización es una técnica muy poderosa para el rendimiento de los futbolistas consiste en verse mentalmente a uno mismo ejecutando una acción con las habilidades necesarias, es una forma de simulación, es parecida a una experiencia real, pero toda ella tiene lugar en la mente. Activa cogniciones y emociones que fácilmente se trasladan a la situación en vivo, a la realidad ayudando a facilitar tu actuación potenciando tu rendimiento.

Actividad 2

Para iniciar la visualización cerrarás los ojos, realizaras 3 respiraciones profundas e iniciarás, seguirás cada uno de los pasos

Trae a tu mente un limón visualízalo, tómallo con tu mano, siente su textura, observa cada parte del limón, el color que tiene (verde), acércalo a tu nariz siente el olor que desprende, ahora dale una mordida, siente su sabor agri dulce en tu lengua y siente esa sensación, respira profundo y ahora abre los ojos.

Actividad 3

Concentración Identifica cuál es la dirección de tu atención en este momento estás pensando en el: Presente, pasado o futuro. Ahora tu atención tienes que dirigirla al presente, piensa en el aquí y el ahora, observa lo que tienes a tu alrededor, mira todos los objetos que puedas a tu alrededor y al enfocarte en esos objetos estarás trayendo tu atención al presente (no realices mucho esfuerzo con la vista o con la mente, solo observa)

Actividad 4

Repite estoy ¡AQUÍ! Seguido del lugar en donde estas por ejemplo.

Estoy ¡AQUÍ! En el campo de juego

Estoy ¡AQUÍ! En el vestidor

Realiza esta actividad 3 veces en tu día y se consiente del lugar en donde estas, ayudara a concentrarte en el lugar en donde estés presente y 3 veces en el entrenamiento

Actividad 5

Identifica que te hace perder la concentración en tu entrenamiento o actividad

Por ejemplo:

Los nervios, fallar en una jugada, los gritos de tus compañeros etc.

Repite estoy ¡AQUÍ! Seguido del lugar en donde estas y la buena acción que vas a hacer

Estoy ¡AQUÍ! En el campo de juego y voy a defender muy bien

Estoy ¡AQUÍ! En el vestidor y voy a salir con mi confianza optima

Realiza esta actividad 3 veces en tu día y se consiente del lugar en donde estas, ayudara a concentrarte en el lugar en donde estés presente y 3 veces en el entrenamiento

Actividad 6

Siéntate frente a la cancha, a una calle, un paisaje o el lugar en donde estés mira todo lo que puedas ver del lugar y todo lo que puedes oír a tu alrededor. Trata de ver una imagen todo lo amplia que te sea posible. Mantén la concentración en esa imagen amplia unos 2 minutos. Ahora Escoge un elemento pequeño de la imagen (Un balón, un coche, una flor o cualquier otra cosa) y trata de concentrarte sólo en eso. Presta atención a todos los detalles (Color, movimiento, textura, etc.). Concéntrate ahora en ese objeto unos 2 minutos.

Ahora vuelve a concentrarte en la imagen amplia. Trata de ver una imagen tan amplia como te sea posible y concéntrate en ella unos 2 minutos más. Luego, concéntrate de nuevo en el objeto pequeño otros 2 minutos.

Actividad 7

Para iniciar la visualización cerraras los ojos, realizaras 3 respiraciones profundas e iniciaras, seguirás cada uno de los pasos

Imagina un balón delante de tus pies ahora inspecciona detenidamente el color, las costuras, el tamaño, la marca y cualquier otro detalle que puedas imaginar.

Ahora imagínate tomando el balón con tus manos, lo botas y lo vuelvas a atrapar con ambas manos después de cada bote.

Actividad 8

Siéntate frente a la cancha, a una calle, un paisaje o el lugar en donde estés mira todo lo que puedas ver del lugar y todo lo que puedes oír a tu alrededor. Trata de ver una imagen todo lo amplia que te sea posible. Mantén la concentración en esa imagen amplia unos 2 minutos. Ahora Escoge un elemento pequeño de la imagen (Un balón, un coche, una flor o cualquier otra cosa) y trata de concentrarte sólo en eso. Presta atención a todos los detalles (Color, movimiento, textura, etc.). Concéntrate ahora en ese objeto unos 2 minutos.

Ahora vuelve a concentrarte en la imagen amplia. Trata de ver una imagen tan amplia como te sea posible y concéntrate en ella unos 2 minutos más. Luego, concéntrate de nuevo en el objeto pequeño otros 2 minutos.

Actividad 9

Para iniciar la visualización cerrarás los ojos, realizaras 3 respiraciones profundas e iniciarás, seguirás cada uno de los pasos

Imagina concentrándote para lanzar un tiro a portería te preparas proyectas cada uno de tus movimientos, ahora imagínate golpeado el balón al lugar por donde el portero no pueda llegar. Repite esta acción 4 veces en distintos puntos del área grande (cada movimiento que realices deberá ser exitoso y sin errores), al terminar respira profundo y abre los ojos

Actividad 10

Siéntate frente a la cancha, a una calle, un paisaje o el lugar en donde estés mira todo lo que puedas ver del lugar y todo lo que puedes oír a tu alrededor. Trata de ver una imagen todo lo amplia que te sea posible. Mantén la concentración en esa imagen amplia unos 2 minutos. Ahora Escoge un elemento pequeño de la imagen (Un balón, un coche, una flor o cualquier otra cosa) y trata de concentrarte sólo en eso. Presta atención a todos los detalles (Color, movimiento, textura, etc.). Concéntrate ahora en ese objeto unos 2 minutos.

Ahora vuelve a concentrarte en la imagen amplia. Trata de ver una imagen tan amplia como te sea posible y concéntrate en ella unos 2 minutos más. Luego, concéntrate de nuevo en el objeto pequeño otros 2 minutos.

Actividad 11

Siéntate en tu habitación o en la cancha concéntrate en el balón o en cualquier objeto que tienes delante. (Usa un cronometro)

Observa el balón o en el objeto que elegiste, concéntrate en su forma, color, en lo que está escrito en él, en cada detalle. Mantén tu concentración sólo en ese objeto.

– En el momento en que tu pensamiento se desvíe del objeto, detén el cronometro

El objetivo de concentración es de 5 minutos

Actividad 12

Para iniciar la visualización ciérrales los ojos, realizaras 3 respiraciones profundas e iniciaras, seguirás cada uno de los pasos

Imagina que tienes el balón en tus manos, lo sueltas al pasto lo tomas con tus pies y comienzas a dominarlo, el dominio del balón debe ser excelente tu controlas el balón utiliza cada parte permitida del cuerpo para dominarlo, realiza 30 dominadas – repite esta acción 2 veces, al terminar respira profundo y abre los ojos

Actividad 13

Siéntate frente a la cancha, a una calle, un paisaje o el lugar en donde estés mira todo lo que puedas ver del lugar y todo lo que puedes oír a tu alrededor. Trata de ver una imagen todo lo amplia que te sea posible. Mantén la concentración en esa imagen amplia unos 2 minutos. Ahora Escoge un elemento pequeño de la imagen (Un balón, un coche, una flor o cualquier otra cosa) y trata de concentrarte sólo en eso. Presta atención a todos los

detalles (Color, movimiento, textura, etc.). Concéntrate ahora en ese objeto unos 2 minutos.

Ahora vuelve a concentrarte en la imagen amplia. Trata de ver una imagen tan amplia como te sea posible y concéntrate en ella unos 2 minutos más. Luego, concéntrate de nuevo en el objeto pequeño otros 2 minutos.

Actividad 14

Siéntate en tu habitación o en la cancha concéntrate en el balón o en cualquier objeto que tienes delante. (Usa un cronometro)

Observa el balón o en el objeto que elegiste, concéntrate en su forma, color, en lo que está escrito en él, en cada detalle. Mantén tu concentración sólo en ese objeto.

– En el momento en que tu pensamiento se desvíe del objeto, detén el cronometro
El objetivo de concentración es de 5 minutos

Actividad 15

Para iniciar la visualización cerrarás los ojos, realizaras 3 respiraciones profundas e iniciarás, seguirás cada uno de los pasos

Visualiza una recepción perfecta después de un pase largo, repetirás esta acción 3 veces con la pierna izquierda y 3 veces con la pierna derecha concéntrate lo más que puedas, nada deberá distraerte de esa buena ejecución, al terminar respira profundo y abre los ojos, al terminar respira profundo y abre los ojos.

Actividad 16

Siéntate en tu habitación o en la cancha concéntrate en el balón o en cualquier objeto que tienes delante. (Usa un cronometro)

Observa el balón o en el objeto que elegiste, concéntrate en su forma, color, en lo que está escrito en él, en cada detalle. Mantén tu concentración sólo en ese objeto.

– En el momento en que tu pensamiento se desvíe del objeto, detén el cronometro
El objetivo de concentración es de 5 minutos

Actividad 17

Siéntate frente a la cancha, a una calle, un paisaje o el lugar en donde estés mira todo lo que puedas ver del lugar y todo lo que puedes oír a tu alrededor. Trata de ver una imagen todo lo amplia que te sea posible. Mantén la concentración en esa imagen amplia unos 2 minutos. Ahora Escoge un elemento pequeño de la imagen (Un balón, un coche, una flor o cualquier otra cosa) y trata de concentrarte sólo en eso. Presta atención a todos los detalles (Color, movimiento, textura, etc.). Concéntrate ahora en ese objeto unos 2 minutos.

Ahora vuelve a concentrarte en la imagen amplia. Trata de ver una imagen tan amplia como te sea posible y concéntrate en ella unos 2 minutos más. Luego, concéntrate de nuevo en el objeto pequeño otros 2 minutos.

Actividad 18

Para iniciar la visualización cerraras los ojos, realizaras 3 respiraciones profundas e iniciaras, seguirás cada uno de los pasos

Visualiza una recepción perfecta después de un pase largo con el pecho, realiza esta ejecución 3 veces, cuando termines realiza una recepción perfecta con el muslo izquierdo repite la acción 3 veces y 3 veces con el muslo derecho, al terminar respira profundo y abre los ojos

Actividad 19

Siéntate en tu habitación o en la cancha concéntrate en el balón o en cualquier objeto que tienes delante. (Usa un cronometro)

Observa el balón o en el objeto que elegiste, concéntrate en su forma, color, en lo que está escrito en él, en cada detalle. Mantén tu concentración sólo en ese objeto.

– En el momento en que tu pensamiento se desvíe del objeto, detén el cronometro

El objetivo de concentración es de 5 minutos

Actividad 20

Siéntate en tu habitación o en la cancha concéntrate en el balón o en cualquier objeto que tienes delante. (Usa un cronometro)

Observa el balón o en el objeto que elegiste, concéntrate en su forma, color, en lo que está escrito en él, en cada detalle. Mantén tu concentración sólo en ese objeto.

– En el momento en que tu pensamiento se desvíe del objeto, detén el cronometro

El objetivo de concentración es de 5 minutos

Actividad 21

Para iniciar la visualización ciérrales los ojos, realizaras 3 respiraciones profundas e iniciaras, seguirás cada uno de los pasos

Visualiza una recepción perfecta después de un pase largo con el pecho, realiza esta ejecución 3 veces, cuando termines realiza una recepción perfecta con el muslo izquierdo repite la acción 3 veces y 3 veces con el muslo derecho, al terminar respira profundo y abre los ojos

Actividad 22

Para iniciar la visualización ciérrales los ojos, realizaras 3 respiraciones profundas e iniciaras, seguirás cada uno de los pasos

Visualiza un pase corto a tu compañero, concéntrate en realizar una buena ejecución y proyecta el movimiento perfecto, repite el pase 3 veces mentalmente con tu pierna derecha y repite 3 veces con tu pierna izquierda, al terminar respira profundo y abre los ojos.

Actividad 23

Para iniciar la visualización ciérrales los ojos, realizaras 3 respiraciones profundas e iniciaras, seguirás cada uno de los pasos

Visualiza realizando un pase largo perfecto a tu compañero, concéntrate en realizar una buena ejecución, realízalo 3 veces con la pierna izquierda y 3 veces con la pierna derecha, al terminar respira profundo y abre los ojos.

Actividad 24

Identifica que te hace perder la concentración en tu entrenamiento o actividad

Por ejemplo:

Los nervios, fallar en una jugada, los gritos de tus compañeros etc.

Repite estoy ¡AQUÍ! Seguido del lugar en donde estas y la buena acción que vas a hacer

Estoy ¡AQUÍ! En el campo de juego y voy a defender muy bien

Estoy ¡AQUÍ! En el vestidor y voy a salir con mi confianza optima

Realiza esta actividad 3 veces en tu día y se consiente del lugar en donde estas, ayudara a concentrarte en el lugar en donde estés presente y 3 veces en el entrenamiento

Actividad 25

Para iniciar la visualización cerraras los ojos, realizaras 3 respiraciones profundas e iniciaras, seguirás cada uno de los pasos

Visualízate en el terreno de juego realizando una jugada exitosa, concéntrate en tu habilidad, al terminar respira profundo y abre los ojos.

Te felicitamos lograste terminar este gran apartado lleno de retos, siente satisfacción por cumplir tu objetivo, sabemos que tu rendimiento amentara cada que te lo propongas y eres un gran deportista muchas felicidades

VARIABLE AUTOCONFIANZA (baja)

Es momento de iniciar, mantente constante, recuerda la disciplina es parte fundamental del éxito en el futbol, sabemos que puedes lograr terminar este apartado ¡TU PUEDES!

Técnicas:

Visualización para autoconfianza

La visualización es una técnica muy poderosa para el rendimiento de los futbolistas consiste en verse mentalmente a uno mismo ejecutando una acción con las habilidades necesarias, es una forma de simulación, es parecida a una experiencia real, pero toda ella tiene lugar en la mente. Activa cogniciones y emociones que fácilmente se trasladan a la situación en vivo, a la realidad ayudando a facilitar tu actuación potenciando tu rendimiento.

Actividad 1

Para iniciar la visualización ciérrales los ojos, realiza 3 respiraciones profundas e iniciales, seguirás cada uno de los pasos

Visualízate entrando al campo de juego con seguridad, decidido de realizar una buena actuación, con la confianza óptima de lograr el éxito en el partido, al terminar respira profundo y abre los ojos.

Autoafirmaciones

Alguna vez imaginaste que las frases que recuerdas y te dices a ti mismo pueden controlar tu estado psicológico, las autoafirmaciones son frases que pueden servirte para hacerte recordar aspectos importantes en situaciones que lo necesitas, entrenamientos o partidos, estas frases tienen que ser congruentes con lo que crees, debes sentirlo verdaderamente por convicción y por deseo, no servirá si lo repites de forma automática sin convicción

Trabaja con una autoafirmación positiva, cree realmente es tu habilidad

ACTIVIDAD 2 identificación de autoafirmaciones

Repite estas palabras de forma mental 6 veces hazlas parte de tu pensamiento

- Yo puedo
- Yo confío
- Yo soy capaz
- Yo voy a lograrlo

Actividad 3

Repite estas palabras de forma mental 6 veces hazlas parte de tu pensamiento

- Yo puedo realizar un buen partido
- Yo soy capaz de realizar un buen entrenamiento
- Yo confío en mi habilidad

Actividad 4

Utiliza estas palabras en este día, en cada acción que realices dentro de tu entrenamiento y en competencia. Sé positivo

- Yo puedo
- Yo confié
- Yo soy capaz
- Yo voy a lograrlo

Autorreforzamiento

Cuando realizas una buena acción esperas una gratificación por parte de tu entrenador o compañeros, los autorreforzadores funcionan de la misma manera pero internamente, a esto nos referimos que es contigo mismo, cuando te autorrefuerzas aumentas las posibilidades de tener mejores acciones y mayor confianza

ACTIVIDAD 5

Practica estas palabras, realiza 4 repeticiones en voz alta

- Bien hecho
- Excelente trabajo
- Lo hice muy bien

Actividad 6

Ahora imagina: estas a minutos de iniciar un partido importante, te sientes muy activado, muy ansioso, practicas una técnica de relajación estas controlando tu activación y refuerzas diciendo: excelente trabajo me estoy controlando, ya has conseguido tu nivel optimo

Actividad 7

Practica estas palabras en este día, si tienes entrenamiento o competencias, cada que hagas una buena acción repite estas palabras de forma mental

- Bien hecho
- Excelente trabajo
- Lo hice muy bien

Actividad 8

Para iniciar la visualización cierra los ojos, realiza 3 respiraciones profundas e inicia, seguirás cada uno de los pasos

Visualízate en la zona del campo que te genere más confianza y realiza una jugada con éxito, recuerda la jugada que realices debe ser tan perfecta como quieras, al terminar respira profundo y abre los ojos.

Actividad 9

Practica estas palabras en este día, si tienes entrenamiento o competencias, cada que hagas una buena acción repite estas labras de forma mental

- Bien hecho
- Excelente trabajo
- Lo hice muy bien

Actividad 10 identificación de autoafirmaciones

Repite estas palabras de forma mental 6 veces hazlas parte de tu pensamiento

- Yo puedo
- Yo confió
- Yo soy capaz
- Yo voy a lograrlo

Actividad 11

Repite estas palabras de forma mental 6 veces hazlas parte de tu pensamiento

- Yo puedo realizar un buen partido
- Yo soy capaz de realizar un buen entrenamiento
- Yo confió en mi habilidad

Actividad 12

Utiliza estas palabras en este día, en cada acción que realices en tu entrenamiento y en competencia. Se positivo

- Yo puedo
- Yo confió
- Yo soy capaz
- Yo voy a lograrlo

Actividad 13

Para iniciar la visualización ciérrales los ojos, realiza 3 respiraciones profundas e iniciales, seguirás cada uno de los pasos

Visualízate recibiendo tu primer balón en el terreno de juego con confianza y con la seguridad correcta de hacer una acción positiva, repite esa acción 3 veces, recuerda sentirte con la mejor confianza posible, al terminar respira profundo y abre los ojos.

Actividad 14 identificación de autoafirmaciones

Repite estas palabras de forma mental 6 veces hazlas parte de tu pensamiento

- Yo puedo
- Yo confío
- Yo soy capaz
- Yo voy a lograrlo

Actividad 15

Repite estas palabras de forma mental 6 veces hazlas parte de tu pensamiento

- Yo puedo realizar un buen partido
- Yo soy capaz de realizar un buen entrenamiento
- Yo confío en mi habilidad

Actividad 16

Utiliza estas palabras en este día, en cada acción que realices en tu entrenamiento y en competencia. Se positivo

- Yo puedo
- Yo confío
- Yo soy capaz
- Yo voy a lograrlo

Actividad 17

Practica estas palabras, realiza 4 repeticiones en voz alta

- Bien hecho
- Excelente trabajo
- Lo hice muy bien

Actividad 18

Ahora imagina: estas en el entrenamiento, tu compañero esta frente a ti, realiza 10 toques de balón a tu compañero 5 con pierna izquierda y 5 con pierna derecha, después de cada toque de balón que realices repetirás: lo hice muy bien, excelente trabajo, realízalo de forma mental

Actividad 19

Practica estas palabras en este día, si tienes entrenamiento o competencias, cada que hagas una buena acción repite estas labras de forma mental

- Bien hecho
- Excelente trabajo
- Lo hice muy bien

Actividad 20

Para iniciar la visualización cerraras los ojos, realizaras 3 respiraciones profundas e iniciaras, seguirás cada uno de los pasos

Visualízate con un rendimiento físico excelente en la competencia, sin cansancio y logrando rendir los 90 minutos, al terminar respira profundo y abre los ojos.

Actividad 21 identificación de autoafirmaciones

Repite estas palabras de forma mental 6 veces hazlas parte de tu pensamiento

- Yo puedo
- Yo confió
- Yo soy capaz
- Yo voy a lograrlo

Actividad 22

Repite estas palabras de forma mental 6 veces hazlas parte de tu pensamiento

- Yo puedo realizar un buen partido

- Yo soy capaz de realizar un buen entrenamiento
- Yo confió en mi habilidad

Actividad 23

Utiliza estas palabras en este día, en cada acción que realices en tu entrenamiento y en competencia. Se positivo

- Yo puedo
- Yo confió
- Yo soy capaz
- Yo voy a lograrlo

Actividad 24

Para iniciar la visualización cerrarás los ojos, realizaras 3 respiraciones profundas e iniciarás, seguirás cada uno de los pasos

Visualízate realizando una jugada perfecta con una buena habilidad y seguridad, repítela 3 veces en tu mente, al terminar respira profundo y abre los ojos.

Actividad 25 identificación de autoafirmaciones

Repite estas palabras de forma mental 6 veces hazlas parte de tu pensamiento

- Yo puedo
- Yo confió
- Yo soy capaz
- Yo voy a lograrlo

Actividad 26

Repite estas palabras de forma mental 6 veces hazlas parte de tu pensamiento

- Yo puedo realizar un buen partido
- Yo soy capaz de realizar un buen entrenamiento
- Yo confió en mi habilidad

Actividad 27

Utiliza estas palabras en este día en cada acción que realices en tu entrenamiento y en competencia. Se positivo

- Yo puedo
- Yo confió
- Yo soy capaz
- Yo voy a lograrlo

Actividad 28

Para iniciar la visualización cierra los ojos, realiza 3 respiraciones profundas e inicia, seguirás cada uno de los pasos

Visualiza una jugada exitosa que realizaste en tu entrenamiento de esta tarde, repítela tres veces en tu mente, al terminar respira profundo y abre los ojos.

Actividad 29 identificación de autoafirmaciones

Repite estas palabras de forma mental 6 veces hazlas parte de tu pensamiento

- Yo puedo
- Yo confió
- Yo soy capaz
- Yo voy a lograrlo

Actividad 30

Repite estas palabras de forma mental 6 veces hazlas parte de tu pensamiento

- Yo puedo realizar un buen partido
- Yo soy capaz de realizar un buen entrenamiento
- Yo confió en mi habilidad

Actividad 31

Utiliza estas palabras en este día, en cada acción que realices en tu entrenamiento y en competencia. Se positivo

- Yo puedo
- Yo confió

- Yo soy capaz
- Yo voy a lograrlo

Actividad 32

Practica estas palabras en este día, si tienes entrenamiento o competencias, cada que hagas una buena acción repite estas palabras de forma mental

- Bien hecho
- Excelente trabajo
- Lo hice muy bien

Actividad 33

Para iniciar la visualización cierra los ojos, realiza 3 respiraciones profundas e inicia, seguirás cada uno de los pasos

Visualízate saliendo al terreno de juego con la espalda erguida mostrándote seguro de ti mismo, muestra ante los demás una imagen de autoconfianza y fe en tu habilidad, repite esta acción 3 veces, al terminar respira profundo y abre los ojos.

Actividad 34 identificación de autoafirmaciones

Repite estas palabras de forma mental 6 veces hazlas parte de tu pensamiento

- Yo puedo
- Yo confío
- Yo soy capaz
- Yo voy a lograrlo

Actividad 35

Repite estas palabras de forma mental 6 veces hazlas parte de tu pensamiento

- Yo puedo realizar un buen partido
- Yo soy capaz de realizar un buen entrenamiento
- Yo confío en mi habilidad

Actividad 36

Utiliza estas palabras en este día, en cada acción que realices en tu entrenamiento y en competencia. Se positivo

- Yo puedo
- Yo confié
- Yo soy capaz
- Yo voy a lograrlo

Actividad 37

Para iniciar la visualización ciérrales los ojos, realiza 3 respiraciones profundas e iniciales, seguirás cada uno de los pasos

Visualízate frente a tu rival, muéstrate con confianza y que crees en tu habilidad sin relación alguna con el resultado, repite esta acción 3 veces con distintos rivales, al terminar respira profundo y abre los ojos.

Actividad 38

Practica estas palabras en este día, si tienes entrenamiento o competencias, cada que hagas una buena acción repite estas palabras de forma mental

- Bien hecho
- Excelente trabajo
- Lo hice muy bien

Actividad 39

Para iniciar la visualización ciérrales los ojos, realiza 3 respiraciones profundas e iniciales, seguirás cada uno

Visualizar un lugar en donde te sientas seguro, en donde te sientas completo, con confianza en ti mismo, mientras te estas visualizando trae a tu mente pensamientos positivos que te ayudaran a sacar lo mejor de ti, al terminar respira profundo y abre los ojos.

Actividad 40

Practica estas palabras en este día, si tienes entrenamiento o competencias, cada que hagas una buena acción repite estas palabras de forma mental

- Bien hecho
- Excelente trabajo
- Lo hice muy bien

Te felicitamos lograste terminar este gran apartado lleno de retos, siente satisfacción por cumplir tu objetivo, sabemos que tu rendimiento aumentará cada que te lo propongas y eres un gran deportista muchas felicidades

Autoconfianza (Exceso de confianza)

Es momento de iniciar, mantente constante, recuerda la disciplina es parte fundamental del éxito en el fútbol, sabemos que puedes lograr terminar este apartado ¡TU PUEDES!

Exceso de confianza, sin duda alguna se ha demostrado que el tener una confianza excesiva dentro de entrenamientos o partidos puede disminuir tu rendimiento

El jugador que presenta un exceso de confianza es un tipo que cree que no necesita entrenar ni esforzarse, suele llegar tarde, comienza con indisciplina y deja de prepararse, a veces esto puede resultar en que todos los jugadores ante un rival más débil y el equipo llegue a un partido mal preparado. En la mayoría de los casos el resultado no será el esperado o una derrota.

ACTIVIDAD:

Si te encuentras en este apartado, muy probablemente te sientes en exceso de confianza, aquí aprenderás a identificar entre una confianza excesiva y una confianza óptima.

El día de hoy en tu entrenamiento comprométete al 100% en cada actividad que realices, tu pensamiento deberá centrarse en mejorar y prepararte para tu siguiente encuentro.

Actividad 2:

Compromiso y puntualidad

El día de hoy tu objetivo será llegar 20 minutos antes de tu entrenamiento, deberás estar listo para tu entrenamiento, toma las medidas necesarias para llegar a tiempo ¿puedes con ese objetivo?

Actividad 3:

El día de hoy tu objetivo será llegar 20 minutos antes de tu entrenamiento, deberás estar listo para tu entrenamiento, toma las medidas necesarias para llegar a tiempo ¿puedes con ese objetivo?

Planea como vas a entrenar cuando vayas de camino a tu entrenamiento con aspectos positivos.

Ejemplo. Entrenare motivado, con un excelente rendimiento, mi confianza deberá ser optima

Actividad 4:

Compromiso y puntualidad

El día de hoy tu objetivo será llegar 20 minutos antes de tu entrenamiento, deberás estar listo para tu entrenamiento, toma las medidas necesarias para llegar a tiempo ¿puedes con ese objetivo?

Actividad 5:

Control de exceso de confianza en una habilidad.

Si eres bueno en una acción o habilidad no confíes de más sigue mejorándola.

El día de hoy vas a identificar en tu entrenamiento que habilidad has dejado de desarrollar por exceso de confianza y colócate un objetivo. Ejemplo, gran golpeo con pierna derecha, realizar 7 pases precisos con mi pierna derecha.

Actividad 6:

El día de hoy en tu entrenamiento comprométete al 100% en cada actividad que realices, tu pensamiento deberá centrarse en mejorar y prepararte para tu siguiente encuentro.

Actividad 7:

Control de exceso de confianza en una habilidad.

Si eres bueno en una acción o habilidad no confíes de más sigue mejorándola.

El día de hoy vas a identificar en tu entrenamiento que habilidad has dejado de desarrollar por exceso de confianza y colócate un objetivo. Ejemplo, gran golpeo con pierna derecha, realizar 7 pases precisos con mi pierna derecha.

Actividad 8:

Entérate sobre tu próximo rival pero no le des demasiada importancia, recuerda no todos los encuentros son demasiado fáciles,

El esfuerzo.

El día de hoy te esforzarás por cumplir cada actividad que te pidan realizar en tu entrenamiento. Ejemplo: una carrera corta con una intensidad muy alta, terminar completa una serie de abdomen que te cuesta mucho trabajo.

Actividad 9:

Planeación

Planea como será tu actitud en el entrenamiento de hoy en base a las siguientes acciones: actitud positiva, esfuerzo en el entrenamiento, disciplinado y concentrado, disfrutar del entrenamiento

Actividad 10:

Es importante de forma positiva lograr transmitirte mensajes que te ayuden a nivelar tu autoconfianza

El día de hoy practica auto afirmaciones

Ejemplo. Yo puedo lograr nivelar mi confianza y entrenar con un buen rendimiento

Utiliza Yo puedo, Yo confié, Yo soy capaz, Yo voy a lograrlo

Actividad 11:

Entérate sobre tu próximo rival pero no le des demasiada importancia, recuerda no todos los encuentros son demasiado fáciles,

El esfuerzo.

El día de hoy te esforzarás por cumplir cada actividad que te pidan realizar en tu entrenamiento. Ejemplo: una carrera corta con una intensidad muy alta, terminar completa una serie de abdomen que te cuesta mucho trabajo.

Actividad 12:

Dar un poco más en tu entrenamiento es mejorar

El extra.

El día de hoy darás un extra en cualquier actividad de tu entrenamiento por ejemplo: si el entrenador les pide realizar 10 carreras cortas tú realizaras 11 o 12

Actividad 13:

El día de hoy tu objetivo será llegar 20 minutos antes de tu entrenamiento, deberás estar listo para tu entrenamiento, toma las medidas necesarias para llegar a tiempo ¿puedes con ese objetivo?

Planea como vas a entrenar cuando vayas de camino a tu entrenamiento con aspectos positivos.

Ejemplo. Entrenare motivado, con un excelente rendimiento, mi confianza deberá ser optima

Actividad 14:

Control de exceso de confianza en una habilidad.

Si eres bueno en una acción o habilidad no confíes de más sigue mejorándola.

El día de hoy vas a identificar en tu entrenamiento que habilidad has dejado de desarrollar por exceso de confianza y colócate un objetivo. Ejemplo, gran golpeo con pierna derecha, realizar 7 pases precisos con mi pierna derecha.

Actividad 15:

Entérate sobre tu próximo rival pero no le des demasiada importancia, recuerda no todos los encuentros son demasiado fáciles,

El esfuerzo.

El día de hoy te esforzaras por cumplir cada actividad que te pidan realizar en tu entrenamiento. Ejemplo: una carrera corta con una intensidad muy alta, terminar completa una serie de abdomen que te cuesta mucho trabajo.

Actividad 16:

Planeación

Planea como será tu actitud en el entrenamiento de hoy en base a las siguientes acciones: actitud positiva, esfuerzo en el entrenamiento, disciplinado y concentrado, disfrutar del entrenamiento

Actividad 17:

Es importante de forma positiva lograr transmitirte mensajes que te ayuden a nivelar tu autoconfianza

El día de hoy practica auto afirmaciones

Ejemplo. Yo puedo lograr nivelar mi confianza y entrenar con un buen rendimiento

Utiliza Yo puedo, Yo confié, Yo soy capaz, Yo voy a lograrlo

Actividad 18:

Dar un poco más en tu entrenamiento es mejorar

El extra.

El día de hoy darás un extra en cualquier actividad de tu entrenamiento por ejemplo: si el entrenador les pide realizar 10 carreras cortas tú realizaras 11 o 12

Actividad 19:

Es importante de forma positiva lograr transmitirte mensajes que te ayuden a nivelar tu autoconfianza

El día de hoy practica auto afirmaciones

Ejemplo. Yo puedo lograr nivelar mi confianza y entrenar con un buen rendimiento

Utiliza Yo puedo, Yo confié, Yo soy capaz, Yo voy a lograrlo

Actividad 20:

En un partido

En un partido de competencia utiliza las técnicas aprendidas para lograr sentir tu confianza óptima.

Te felicitamos lograste terminar este gran apartado lleno de retos, siente satisfacción por cumplir tu objetivo, sabemos que tu rendimiento aumentará cada que te lo propongas y eres un gran deportista muchas felicidades

VARIABLE MOTIVACION (baja)

Es momento de iniciar, mantente constante, recuerda la disciplina es parte fundamental del éxito en el fútbol, sabemos que puedes lograr terminar este apartado ¡TU PUEDES!

Técnicas:

Tú eres responsable de tu motivación es sólo tuya. Si aprendes a concentrarte en el nivel de motivación que te permite mostrar tu habilidad máxima, ningún otro factor podrá tener influencia sobre ti.

ACTIVIDAD

Encuentra tu nivel de motivación óptima

- recuerda los mejores partidos que has realizado en tu vida
- comprueba que nivel de motivación tenías antes de jugar tus mejores partidos
Nivel de motivación: baja media alta
- identifica que te hacía sentir motivado (demostrar que eres el mejor, ganar un campeonato, tu familia etc.)
- ahora que identificaste que nivel de motivación tenías realiza tu próximo entrenamiento con ese nivel de motivación

Actividad 2

El día de hoy entrena con tu nivel de motivación óptima

Colócate un objetivo en cada actividad del entrenamiento que realices y logra cada uno de ellos

Ejemplo. Tiro a gol, objetivo anotar 4 goles

Visualización

La visualización es una técnica muy poderosa para el rendimiento de los futbolistas consiste en verse mentalmente a uno mismo ejecutando una acción con las habilidades necesarias, es una forma de simulación, es parecida a una experiencia real, pero toda ella

tiene lugar en la mente. Activa cogniciones y emociones que fácilmente se trasladan a la situación en vivo, a la realidad ayudando a facilitar tu actuación potenciando tu rendimiento.

ACTIVIDAD

Para iniciar la visualización cerrarás los ojos, realizaras 3 respiraciones profundas e iniciarás, seguirás cada uno

Visualízate en el terreno de juego, ponte un objetivo (meter un gol, dar buenos pases, defendiendo contra un rival bueno) y visualízate lográndolo ese objetivo, para lograrlo deberás sentirte con el deseo y con la energía suficiente de obtenerlo, al terminar respira profundo y abre los ojos.

Actividad 4

El día de hoy trabajarás la motivación ante una recompensa, prométete un tipo de recompensa cada que realices un buen entrenamiento o un buen partido

Ejemplo. Realizar un excelente entrenamiento con pocos errores y de recompensa podrás realizar una actividad que te gusta (jugar un videojuego o ver una película)

Actividad 5

Platica con tus padres, hermanos o amigos sobre las buenas acciones que realizarte en algún entrenamiento o partido, habla sobre tus logros

Actividad 6

El día de hoy siente motivación antes de entrenar

Cuando estés camino a tu entrenamiento o partido domina tu pensamiento.

- Piensa en logros que quieras realizar
- Piensa en nuevas acciones que quieras realizar
- Piensa en ver a tus compañeros y trabajar con ellos
- Piensa en que jugar te hace feliz

Deberás sentir tu nivel óptimo de motivación y terminaras con éxito tu entrenamiento o partido

Actividad 7

El día de hoy colócate un reto en tu entrenamiento o partido con uno de tus amigos, alcancen esos objetivos juntos.

Ejemplo. Ser los primeros en terminar una actividad, no cometer ningún error en alguna actividad

Actividad 8

Visualización Para iniciar la visualización cerraras los ojos, realizaras 3 respiraciones profundas e iniciaras, seguirás cada uno

Visualízate en el terreno de juego son una enorme necesidad lograr superarte a ti mismo dominando tu entorno, cada situación del juego y saliendo victorioso, repite esta acción 3 veces, al terminar respira profundo y abre los ojos.

Actividad 9

Platica con tus padres, hermanos o amigos sobre las buenas acciones que realizarte en algún entrenamiento o partido, habla sobre tus logros

Actividad 10

El día de hoy entrena con tu nivel de motivación óptima

Colócate un objetivo en cada actividad del entrenamiento que realices y logra cada uno de ellos

Ejemplo. Tiro a gol, objetivo anotar 4 goles

Actividad 11

El día de hoy siente motivación antes de entrenar

Cuando estés camino a tu entrenamiento o partido domina tu pensamiento.

- Piensa en logros que quieras realizar
- Piensa en nuevas acciones que quieras realizar
- Piensa en ver a tus compañeros y trabajar con ellos

- Piensa en que jugar te hace feliz

Deberás sentir tu nivel óptimo de motivación y terminaras con éxito tu entrenamiento o partido

Actividad 12

El día de hoy colócate un reto en tu entrenamiento o partido con uno de tus amigos, alcancen esos objetivos juntos.

Ejemplo. Ser los primeros en terminar una actividad, no cometer ningún error en alguna actividad

Actividad 13

Visualización Para iniciar la visualización cerrarás los ojos, realizaras 3 respiraciones profundas e iniciaras, seguirás cada uno

Visualízate terminando el partido, saliste victorioso/a te sientes satisfecho/a con una buena actuación que realizaste en el campo, te sientes feliz y sientes que todo vale la pena. Repite esta acción 3 veces, al terminar respira profundo y abre los ojos.

Actividad 14

El día de hoy trabajarás la motivación ante una recompensa, prométete un tipo de recompensa cada que realices un buen entrenamiento o un buen partido

Ejemplo. Realizar un excelente entrenamiento con pocos errores y de recompensa podrás realizar una actividad que te gusta (jugar un videojuego o ver una película)

Actividad 15

El día de hoy colócate un reto en tu entrenamiento o partido con uno de tus amigos, alcancen esos objetivos juntos.

Ejemplo. Ser los primeros en terminar una actividad, no cometer ningún error en alguna actividad

Actividad 16

Platica con tus padres, hermanos o amigos sobre las buenas acciones que realizarte en algún entrenamiento o partido, habla sobre tus logros

Actividad 17

Para iniciar la visualización cerrarás los ojos, realizaras 3 respiraciones profundas e iniciarás, seguirás cada uno

Visualízate consiguiendo ese logro que quieres en la siguiente competencia (salir de titular, anotar un gol, ser convocado, dar tu mejor partido, ser el jugador del partido, ser la mejor defensa) repite esta acción 3 veces, al terminar respira profundo y abre los ojos.

Actividad 18

El día de hoy trabajarás la motivación ante una recompensa, prométete un tipo de recompensa cada que realices un buen entrenamiento o un buen partido

Ejemplo. Realizar un excelente entrenamiento con pocos errores y de recompensa podrás realizar una actividad que te gusta (jugar un videojuego o ver una película)

Actividad 19

Para iniciar la visualización cerrarás los ojos, realizaras 3 respiraciones profundas e iniciarás, seguirás cada uno

Visualízate en el terreno de juego, con fuerza con garra por la disputa de un balón en donde sales victorioso/a, repita esa acción 3 veces, al terminar respira profundo y abre los ojos.

Actividad 20

El día de hoy siente motivación antes de entrenar

Cuando estés camino a tu entrenamiento o partido domina tu pensamiento.

- Piensa en logros que quieras realizar
- Piensa en nuevas acciones que quieras realizar

- Piensa en ver a tus compañeros y trabajar con ellos
- Piensa en que jugar te hace feliz

Deberás sentir tu nivel óptimo de motivación y terminaras con éxito tu entrenamiento o partido

Actividad 21

Platica con tus padres, hermanos o amigos sobre las buenas acciones que realizaste en algún entrenamiento o partido, habla sobre tus logros

Actividad 22

El día de hoy entrena con tu nivel de motivación óptima

Colócate un objetivo en cada actividad del entrenamiento que realices y logra cada uno de ellos

Ejemplo. Tiro a gol, objetivo anotar 4 goles

Actividad 23

Para iniciar la visualización cerrarás los ojos, realizaras 3 respiraciones profundas e iniciarás, seguirás cada uno

Visualízate paso por paso hasta lograr tu objetivo (ejemplo. Inicia el partido, das buenos pases, recuperas bien el balón haces buenas jugadas, te sientes con confianza estas bien posicionado y anotas un gol) cada acción que realices deberá ser exitosa hasta lograr tu objetivo, repite esta acción 2 veces, al terminar respira profundo y abre los ojos.

Actividad 24

El día de hoy colócate un reto en tu entrenamiento o partido con uno de tus amigos, alcancen esos objetivos juntos.

Ejemplo. Ser los primeros en terminar una actividad, no cometer ningún error en alguna actividad

Actividad 25

Para iniciar la visualización cerrarás los ojos, realizaras 3 respiraciones profundas e iniciarás, seguirás cada uno

Visualízate haciendo una negociación contigo mismo, para lograr un objetivo (ejemplo. Hacerme un reconocimiento por cada jugada buena que realice y así aumentare mi rendimiento), al terminar respira profundo y abre los ojos.

Actividad 26

El día de hoy entrena con tu nivel de motivación óptima

Colócate un objetivo en cada actividad del entrenamiento que realices y logra cada uno de ellos

Ejemplo. Tiro a gol, objetivo anotar 4 goles

Actividad 27

El día de hoy trabajarás la motivación ante una recompensa, prométete un tipo de recompensa cada que realices un buen entrenamiento o un buen partido

Ejemplo. Realizar un excelente entrenamiento con pocos errores y de recompensa podrás realizar una actividad que te gusta (jugar un videojuego o ver una película)

Actividad 28

El día de hoy siente motivación antes de entrenar

Cuando estés camino a tu entrenamiento o partido domina tu pensamiento.

- Piensa en logros que quieras realizar
- Piensa en nuevas acciones que quieras realizar
- Piensa en ver a tus compañeros y trabajar con ellos
- Piensa en que jugar te hace feliz

Deberás sentir tu nivel óptimo de motivación y terminarás con éxito tu entrenamiento o partido

Actividad 29

Para iniciar la visualización cerrarás los ojos, realizaras 3 respiraciones profundas e iniciarás, seguirás cada uno

Visualízate en una jugada siendo competitivo y aguerrido, venciendo a tu rival (ejemplo. Mano a mano frente al portero haces una jugada y anotas), repite esta acción 3 veces, al terminar respira profundo y abre los ojos.

Actividad 30

El día de hoy trabajarás la motivación ante una recompensa, prométete un tipo de recompensa cada que realices un buen entrenamiento o un buen partido

Ejemplo. Realizar un excelente entrenamiento con pocos errores y de recompensa podrás realizar una actividad que te gusta (jugar un videojuego o ver una película)

Actividad 31

El día de hoy siente motivación antes de entrenar

Cuando estés camino a tu entrenamiento o partido domina tu pensamiento.

- Piensa en logros que quieras realizar
- Piensa en nuevas acciones que quieras realizar
- Piensa en ver a tus compañeros y trabajar con ellos
- Piensa en que jugar te hace feliz

Deberás sentir tu nivel óptimo de motivación y terminarás con éxito tu entrenamiento o partido

Actividad 32

El día de hoy entrena con tu nivel de motivación óptima

Colócate un objetivo en cada actividad del entrenamiento que realices y logra cada uno de ellos

Ejemplo. Tiro a gol, objetivo anotar 4 goles

Actividad 33

El día de hoy colócate un reto en tu entrenamiento o partido con uno de tus amigos, alcancen esos objetivos juntos.

Ejemplo. Ser los primeros en terminar una actividad, no cometer ningún error en alguna actividad

Actividad 34

Platica con tus padres, hermanos o amigos sobre las buenas acciones que realizaste en algún entrenamiento o partido, habla sobre tus logros

Actividad 35

El día de hoy trabajarás la motivación ante una recompensa, prométete un tipo de recompensa cada que realices un buen entrenamiento o un buen partido

Ejemplo. Realizar un excelente entrenamiento con pocos errores y de recompensa podrás realizar una actividad que te gusta (jugar un videojuego o ver una película)

Te felicitamos lograste terminar este gran apartado lleno de retos, siente satisfacción por cumplir tu objetivo, sabemos que tu rendimiento aumentará cada que te lo propongas y eres un gran deportista muchas felicidades

Motivación (Demasiada Motivación)

Es momento de iniciar, mantente constante, recuerda la disciplina es parte fundamental del éxito en el fútbol, sabemos que puedes lograr terminar este apartado ¡TU PUEDES!

¿Por qué demasiada motivación puede disminuir mi habilidad?

Cuando estás en un exceso de motivación tu concentración sufre y tu presión aumentará y esto como consecuencia va a tener un descenso de tu habilidad

Ejemplo: se le pide a un futbolista que realice 8 pases buenos consecutivos en un partido, si los logra podrá ganar \$1000 pesos (la motivación es el dinero) ¿lo logrará? Por supuesto que sí es un objetivo alcanzable

Ahora al mismo futbolista se le pide que realice 20 pases buenos consecutivos en un partido, si los logra podrá ganar \$2000 pesos (la motivación es el dinero) ¿lo logrará? Lo más seguro es que no, en este punto habrá rivales más atentos o simplemente la circunstancias del partido no lo permitirán lo que hará perder la concentración y aumentar a presión. Este es un ejemplo claro de que la motivación excesiva no siempre será buena.

ACTIVIDAD 1

Si entraste en este apartado es porque tu motivación es excesiva, aquí aprenderás a colocarla en el punto exacto, para un rendimiento óptimo.

Ahora vuelve a recordar tus objetivos semanales, a mediano plazo y a largo plazo,

Debes ser consciente que para lograr lo que te propusiste deberás trabajar día a día y tener una buena motivación te ayudara a lograrlo.

Actividad 2:

Cada día recuerda cuál es tu objetivo a mediano plazo; ejemplo lograr consolidarme como titular.

Tu motivación deberá centrarse en objetivos que sean difíciles pero no imposibles de lograr en entrenamientos y partidos

En tu entrenamiento de hoy ponte un objetivo claro, preciso y motívate internamente a lograrlo, por ejemplo: lograr 4 pases buenos con la pierna que menos dominas.

Actividad 3:

Cada día recuerda cuál es tu objetivo a mediano plazo; ejemplo lograr consolidarme como titular.

Colócate objetivos cortos de resultado en cada una de las actividades de tu entrenamiento

Ejemplo. Ejercicio físico: rendir 10 minutos de trote al 70% de velocidad

Técnica. Lograr 5 recepciones buenas con cada pierna

Actividad 4:

Cada día recuerda cuál es tu objetivo a mediano plazo; ejemplo lograr consolidarme como titular.

Tu motivación deberá centrarse en objetivos que sean difíciles pero no imposibles de lograr en entrenamientos y partidos

En tu entrenamiento de hoy ponte un objetivo claro, preciso y motívate internamente a lograrlo, por ejemplo: lograr 4 pases buenos con la pierna que menos dominas

Actividad 5:

Cada día recuerda cuál es tu objetivo a mediano plazo; ejemplo lograr consolidarme como titular.

Colócate objetivos cortos de resultado en cada una de las actividades de tu entrenamiento

Ejemplo. Ejercicio físico: rendir 10 minutos de trote al 70% de velocidad

Técnica. Lograr 5 recepciones buenas con cada pierna

Actividad 6:

Cada día recuerda cuál es tu objetivo a mediano plazo; ejemplo lograr consolidarme como titular.

Tu motivación deberá centrarse en objetivos que sean difíciles pero no imposibles de lograr en entrenamientos y partidos

En tu entrenamiento de hoy ponte un objetivo claro, preciso y motívate internamente a lograrlo, por ejemplo: lograr 4 pases buenos con la pierna que menos dominas

Actividad 7:

Cada día recuerda cuál es tu objetivo a mediano plazo; ejemplo lograr consolidarme como titular.

Colócate objetivos cortos de resultado en cada una de las actividades de tu entrenamiento

Ejemplo. Ejercicio físico: rendir 10 minutos de trote al 70% de velocidad

Técnica. Lograr 5 recepciones buenas con cada pierna.

Actividad 8:

Cada día recuerda cuál es tu objetivo a mediano plazo; ejemplo lograr consolidarme como titular.

No desmotivarme ante el error

Este entrenamiento vas a dominar el error, el objetivo de hoy es lograr recuperarte lo más pronto posible de cada error que se presente en el entrenamiento. Por cada acción errónea deberás tener en mente “es un error lo puedo arreglar”. Ejemplo. Falle un pase, es un error lo puedo arreglar, tengo que recuperar el balón.

Actividad 9:

Cada día recuerda cuál es tu objetivo a mediano plazo; ejemplo lograr consolidarme como titular.

Tu motivación deberá centrarse en objetivos que sean difíciles pero no imposibles de lograr en entrenamientos y partidos

En tu entrenamiento de hoy ponte un objetivo claro, preciso y motívate internamente a lograrlo, por ejemplo: lograr 4 pases buenos con la pierna que menos dominas.

Actividad 10:

Cada día recuerda cuál es tu objetivo a mediano plazo; ejemplo lograr consolidarme como titular.

Utiliza música antes de iniciar tu entrenamiento, música que te guste y te ayude a lograr tus objetivos del día.

Actividad 11:

Cada día recuerda cuál es tu objetivo a mediano plazo; ejemplo lograr consolidarme como titular.

No desmotivarme ante el error

Este entrenamiento vas a dominar el error, el objetivo de hoy es lograr recuperarte lo más pronto posible de cada error que se presente en el entrenamiento. Por cada acción errónea deberás tener en mente “es un error lo puedo arreglar”. Ejemplo. Falle un pase, es un error lo puedo arreglar, tengo que recuperar el balón.

Actividad 12:

Cada día recuerda cuál es tu objetivo a mediano plazo; ejemplo lograr consolidarme como titular.

Céntrate en el entrenamiento de hoy, cada objetivo que te propongas deberás cumplirlo, al terminar el entrenamiento deberás sentirte satisfecho con el trabajo que realizaste.

Actividad 13:

Cada día recuerda cuál es tu objetivo a mediano plazo; ejemplo lograr consolidarme como titular.

No desmotivarme ante el error

Este entrenamiento vas a dominar el error, el objetivo de hoy es lograr recuperarte lo más pronto posible de cada error que se presente en el entrenamiento. Por cada acción errónea deberás tener en mente “es un error lo puedo arreglar”. Ejemplo. Falle un pase, es un error lo puedo arreglar, tengo que recuperar el balón.

Actividad 14:

Cada día recuerda cuál es tu objetivo a mediano plazo; ejemplo lograr consolidarme como titular.

Utiliza música antes de iniciar tu entrenamiento, música que te guste y te ayude a lograr tus objetivos del día.

Actividad 15:

Cada día recuerda cuál es tu objetivo a mediano plazo; ejemplo lograr consolidarme como titular.

Céntrate en el entrenamiento de hoy, cada objetivo que te propongas deberás cumplirlo, al terminar el entrenamiento deberás sentirte satisfecho con el trabajo que realizaste.

Actividad 16:

Cada día recuerda cuál es tu objetivo a mediano plazo; ejemplo lograr consolidarme como titular.

No desmotivarme ante el error

Este entrenamiento vas a dominar el error, el objetivo de hoy es lograr recuperarte lo más pronto posible de cada error que se presente en el entrenamiento. Por cada acción errónea deberás tener en mente “es un error lo puedo arreglar”. Ejemplo. Falle un pase, es un error lo puedo arreglar, tengo que recuperar el balón.

Actividad 17:

Cada día recuerda cuál es tu objetivo a mediano plazo; ejemplo lograr consolidarme como titular.

Anota:

El día de hoy deberás anotar en una libreta los objetivos que cumpliste y los que no lograste cumplir, esto ayudara a una mejor retroalimentación para ayudarte a mejorar día con día.

Actividad 18:

Cada día recuerda cuál es tu objetivo a mediano plazo; ejemplo lograr consolidarme como titular.

Céntrate en el entrenamiento de hoy, cada objetivo que te propongas deberás cumplirlo, al terminar el entrenamiento deberás sentirte satisfecho con el trabajo que realizaste.

Actividad 19:

Cada día recuerda cuál es tu objetivo a mediano plazo; ejemplo lograr consolidarme como titular.

Anota:

El día de hoy deberás anotar en una libreta los objetivos que cumpliste y los que no lograste cumplir, esto ayudara a una mejor retroalimentación para ayudarte a mejorar día con día.

Actividad 20:

Cada día recuerda cuál es tu objetivo a mediano plazo; ejemplo lograr consolidarme como titular.

Tu motivación deberá centrarse en objetivos que sean difíciles pero no imposibles de lograr en entrenamientos y partidos

En tu entrenamiento de hoy ponte un objetivo claro, preciso y motívate internamente a lograrlo, por ejemplo: lograr 4 pases buenos con la pierna que menos dominas.

Actividad 21: día de partido

Cada día recuerda cuál es tu objetivo a mediano plazo; ejemplo lograr consolidarme como titular.

Este día de partido utiliza las técnicas que trabajaste, colócate objetivos cortos por ejemplo. Concéntrate al inicio del partido, lograr una buena actuación, dar la mayor cantidad de pases buenos, si me equivoco recuperarme lo más pronto posible

Te felicitamos lograste terminar este gran apartado lleno de retos, siente satisfacción por cumplir tu objetivo, sabemos que tu rendimiento aumentará cada que te lo propongas y eres un gran deportista muchas felicidades

VARIABLE ACTIVACION (baja)

Es momento de iniciar, mantente constante, recuerda la disciplina es parte fundamental del éxito en el fútbol, sabemos que puedes lograr terminar este apartado ¡TU PUEDES!

Técnicas:

Actividad 1

Respiración para activar audio

Todo deportista en cualquier momento del entrenamiento o competencia se ha sentido desanimado, un poco desmotivado y con pocas ganas de realizar la actividad, esto se debe a una poca activación la sub activación, cuando te sientes muy acelerado es recomendable hacer respiraciones profundas y tranquilas pero cuando tu activación es muy baja lo recomendable es acelerar tu respiración y comenzar a activar tu organismo, la técnica para activar tu mente y tu cuerpo consta de realizar inhalaciones y exhalaciones cortas, siéntate derecho con tu cabeza recargada y los hombros relajados, realiza 3 respiraciones profundas, por 10 segundos has tantas respiraciones rápidas por tu nariz como puedas, ahora respira normalmente y descansa, nuevamente vuelve a respirar lo más rápido que puedas por la nariz, intenta hacerlo 3 veces por segundo, ahora respira normalmente y descansa, nuevamente vuelve a respirar rápidamente por 15 segundos, descansa gran trabajo ahora continua con tu día.

Visualización

La visualización es una técnica muy poderosa para el rendimiento de los futbolistas consiste en verse mentalmente a uno mismo ejecutando una acción con las habilidades necesarias, es una forma de simulación, es parecida a una experiencia real, pero toda ella tiene lugar en la mente. Activa cogniciones y emociones que fácilmente se trasladan a la situación en vivo, a la realidad ayudando a facilitar tu actuación potenciando tu rendimiento.

ACTIVIDAD

Para iniciar la visualización ciérrate los ojos, realiza 3 respiraciones profundas e iniciales, seguirás cada uno

Visualízate iniciando realizando una acción con movimientos rápidos y ligeros (ejemplo. Tomando tu zona rápidamente, atacando de forma efectiva o quitando el balón) repite esa acción 3 veces, al terminar respira profundo y abre los ojos.

Actividad 3

Respiración para activar

Todo deportista en cualquier momento del entrenamiento o competencia se ha sentido desanimado, un poco desmotivado y con pocas ganas de realizar la actividad, esto se debe a una poca activación la sub activación, cuando te sientes muy acelerado es recomendable hacer respiraciones profundas y tranquilas pero cuando tu activación es muy baja lo recomendable es acelerar tu respiración y comenzar a activar tu organismo, la técnica para activar tu mente y tu cuerpo consta de realizar inhalaciones y exhalaciones cortas, siéntate derecho con tu cabeza recargada y los hombros relajados, realiza 3 respiraciones profundas, por 10 segundos haz tantas respiraciones rápidas por tu nariz como puedas, ahora respira normalmente y descansa, nuevamente vuelve a respirar lo más rápido que puedas por la nariz, intenta hacerlo 3 veces por segundo, ahora respira normalmente y descansa, nuevamente vuelve a respirar rápidamente por 15 segundos, descansa gran trabajo ahora continua con tu día.

Actividad 4

Para iniciar la visualización cerrarás los ojos, realizaras 3 respiraciones profundas e iniciarás, seguirás cada uno

Visualízate iniciando realizado una acción con movimientos rápidos y ligeros (ejemplo. Tomando tu zona rápidamente, atacando de forma efectiva o quitando el balón) repite esa acción 3 veces, al terminar respira profundo y abre los ojos.

Actividad 5

Respiración para activar

Todo deportista en cualquier momento del entrenamiento o competencia se ha sentido desanimado, un poco desmotivado y con pocas ganas de realizar la actividad, esto se debe a una poca activación la sub activación, cuanto te sientes muy acelerado es recomendable hacer respiraciones profundas y tranquilas pero cuando tu activación es muy baja lo recomendable es acelerar tu respiración y comenzar a activar tu organismo, la técnica para activar tu mente y tu cuerpo consta de realizar inhalaciones y exhalaciones cortas, siéntate derecho con tu cabeza recargada y los hombros relajados, realiza 3 respiraciones profundas, por 10 segundos has tantas respiraciones rápidas por tu nariz como puedas, ahora respira normalmente y descansa, nuevamente vuelve a respirar lo más rápido que puedas por la nariz, intenta hacerlo 3 veces por segundo, ahora respira normalmente y descansa, nuevamente vuelve a respirar rápidamente por 15 segundos, descansa gran trabajo ahora continua con tu día.

Actividad 6

Para iniciar la visualización cerrarás los ojos, realizaras 3 respiraciones profundas e iniciarás, seguirás cada uno

Visualízate entrando al campo ya listo para jugar te sientes con la activación optima, te sientes listo, no hay cansancio, tampoco sientes nervios, te sientes seguro y despierto, repite esa visualización 3 veces, al terminar respira profundo y abre los ojos.

Actividad 7

Respiración para activar

Todo deportista en cualquier momento del entrenamiento o competencia se ha sentido desanimado, un poco desmotivado y con pocas ganas de realizar la actividad, esto se debe a una poca activación la sub activación, cuando te sientes muy acelerado es recomendable hacer respiraciones profundas y tranquilas pero cuando tu activación es muy baja lo recomendable es acelerar tu respiración y comenzar a activar tu organismo, la técnica para activar tu mente y tu cuerpo consta de realizar inhalaciones y exhalaciones cortas, siéntate derecho con tu cabeza recargada y los hombros relajados, realiza 3 respiraciones profundas, por 10 segundos has tantas respiraciones rápidas por tu nariz como puedas, ahora respira normalmente y descansa, nuevamente vuelve a respirar lo más rápido que puedas por la nariz, intenta hacerlo 3 veces por segundo, ahora respira normalmente y descansa, nuevamente vuelve a respirar rápidamente por 15 segundos, descansa gran trabajo ahora continua con tu día.

Actividad 8

Para iniciar la visualización ciérrales los ojos, realizaras 3 respiraciones profundas e iniciaras, seguirás cada uno

Visualízate entrando al campo ya listo para jugar te sientes con la activación optima, te sientes listo, no hay cansancio, tampoco sientes nervios, te sientes seguro y despierto, repite esa visualización 3 veces, al terminar respira profundo y abre los ojos.

Actividad 9

Respiración para activar

Todo deportista en cualquier momento del entrenamiento o competencia se ha sentido desanimado, un poco desmotivado y con pocas ganas de realizar la actividad, esto se debe a una poca activación la sub activación, cuando te sientes muy acelerado es recomendable hacer respiraciones profundas y tranquilas pero cuando tu activación es muy baja lo recomendable es acelerar tu respiración y comenzar a activar tu organismo, la técnica para activar tu mente y tu cuerpo consta de realizar inhalaciones y exhalaciones cortas, siéntate derecho con tu cabeza recargada y los hombros relajados, realiza 3 respiraciones profundas, por 10 segundos has tantas respiraciones rápidas por tu nariz como puedas, ahora respira normalmente y descansa, nuevamente vuelve a respirar lo más rápido que puedas por la nariz, intenta hacerlo 3 veces por segundo, ahora respira normalmente y descansa, nuevamente vuelve a respirar rápidamente por 15 segundos, descansa gran trabajo ahora continua con tu día.

Actividad 10

Para iniciar la visualización cerrarás los ojos, realizaras 3 respiraciones profundas e iniciarás, seguirás cada uno

Visualízate saliendo al terreno de juego, es el segundo tiempo, te sientes con la activación óptima como en el primero tiempo, no sientes cansancio, te sientes seguro y despierto, repite esa visualización 3 veces, al terminar respira profundo y abre los ojos.

Actividad 11

Respiración para activar

Todo deportista en cualquier momento del entrenamiento o competencia se ha sentido desanimado, un poco desmotivado y con pocas ganas de realizar la actividad, esto se debe a una poca activación la sub activación, cuando te sientes muy acelerado es recomendable hacer respiraciones profundas y tranquilas pero cuando tu activación es muy baja lo recomendable es acelerar tu respiración y comenzar a activar tu organismo, la técnica para activar tu mente y tu cuerpo consta de realizar inhalaciones y exhalaciones cortas, siéntate derecho con tu cabeza recargada y los hombros relajados, realiza 3 respiraciones profundas, por 10 segundos has tantas respiraciones rápidas por tu nariz como puedas, ahora respira normalmente y descansa, nuevamente vuelve a respirar lo más rápido que puedas por la nariz, intenta hacerlo 3 veces por segundo, ahora respira normalmente y descansa, nuevamente vuelve a respirar rápidamente por 15 segundos, descansa gran trabajo ahora continua con tu día.

Actividad 12

Para iniciar la visualización cerrarás los ojos, realizaras 3 respiraciones profundas e iniciarás, seguirás cada uno

Visualízate estas iniciando el calentamiento antes de iniciar el partido, realizas el calentamiento y sientes tus piernas muy ligeras, te sientes fresco y lleno de energía para iniciar, repite la visualización 3 veces, al terminar respira profundo y abre los ojos.

Actividad 13

Respiración para activar

Todo deportista en cualquier momento del entrenamiento o competencia se ha sentido desanimado, un poco desmotivado y con pocas ganas de realizar la actividad, esto se debe a una poca activación la sub activación, cuando te sientes muy acelerado es recomendable hacer respiraciones profundas y tranquilas pero cuando tu activación es muy baja lo recomendable es acelerar tu respiración y comenzar a activar tu organismo, la técnica para activar tu mente y tu cuerpo consta de realizar inhalaciones y exhalaciones cortas, siéntate derecho con tu cabeza recargada y los hombros relajados, realiza 3 respiraciones profundas, por 10 segundos has tantas respiraciones rápidas por tu nariz como puedas, ahora respira normalmente y descansa, nuevamente vuelve a respirar lo más rápido que puedas por la nariz, intenta hacerlo 3 veces por segundo, ahora respira normalmente y descansa, nuevamente vuelve a respirar rápidamente por 15 segundos, descansa gran trabajo ahora continua con tu día.

Actividad 14

Para iniciar la visualización ciérrales los ojos, realizaras 3 respiraciones profundas e iniciaras, seguirás cada uno

Visualízate estas en un partido oficial te sientes activo, sientes una buena respiración, realizas una jugada muy exitosa, repite la visualización con 3 jugadas diferentes, al terminar respira profundo y abre los ojos.

Actividad 15

Respiración para activar

Todo deportista en cualquier momento del entrenamiento o competencia se ha sentido desanimado, un poco desmotivado y con pocas ganas de realizar la actividad, esto se debe a una poca activación la sub activación, cuando te sientes muy acelerado es recomendable hacer respiraciones profundas y tranquilas pero cuando tu activación es muy baja lo recomendable es acelerar tu respiración y comenzar a activar tu organismo, la técnica para activar tu mente y tu cuerpo consta de realizar inhalaciones y exhalaciones cortas, siéntate derecho con tu cabeza recargada y los hombros relajados, realiza 3 respiraciones profundas, por 10 segundos has tantas respiraciones rápidas por tu nariz como puedas, ahora respira normalmente y descansa, nuevamente vuelve a respirar lo más rápido que

puedas por la nariz, intenta hacerlo 3 veces por segundo, ahora respira normalmente y descansa, nuevamente vuelve a respirar rápidamente por 15 segundos, descansa gran trabajo ahora continua con tu día.

Te felicitamos lograste terminar este gran apartado lleno de retos, siente satisfacción por cumplir tu objetivo, sabemos que tu rendimiento aumentara cada que te lo propongas y eres un gran deportista muchas felicidades

ACTIVACION (DEMASIADA)

Es momento de iniciar, mantente constante, recuerda la disciplina es parte fundamental del éxito en el futbol, sabemos que puedes lograr terminar este apartado ¡TU PUEDES!

Técnicas a trabajar:

Video actividades

Actividad 1

Respiración abdomen audio

Actividad 2

Respiración pecho-abdomen audio

Actividad 3

Respiración pecho-abdomen-hombros audio

Actividad 4

Respiración libera la mente audio

Actividad 5

Respiración pecho-abdomen-hombros audio

Actividad 6

Respiración libera la mente audio

Actividad 7

Respiración pecho-abdomen-hombros audio

Actividad 8

Respiración libera la mente audio

Actividad 9

Relajación autógena fase 1 pesadez audio

Actividad 10

Relajación autógena segunda fase 2 pesadez completa audio

Actividad 11

Relajación muscular progresiva: audio

Actividad 12

Respiración libera la mente audio

Actividad 13

Relajación autógena fase 3 pesadez y calor audio

Actividad 14

Relajación muscular progresiva: audio

Actividad 15

Relajación autógena fase 4 pesadez, calor, pulsaciones, respiración audio

Actividad 16

Relajación muscular progresiva: audio

Actividad 17

Relajación autógena fase 5 pesadez, calor, pulsaciones, respiración, abdomen audio

Actividad 18

Fase 6 relajación autógena completa audio

VARIABLE CONTROL EMOCIONAL

Es momento de iniciar, mantente constante, recuerda la disciplina es parte fundamental del éxito en el futbol, sabemos que puedes lograr terminar este apartado ¡TU PUEDES!

Técnicas:

AUTO-INSTRUCCIONES

Una orden o instrucción no necesariamente tiene que venir de tus entrenadores, tu como deportista puedes establecer tus propias ordenes o instrucciones concretas sobre la acción que debes realizar, esto con el fin de controlar tu acciones y lograr lo que tienes en mente.

ACTIVIDAD: LEE LA ACTIVIDAD Y SIGUE LAS INSTRUCCIONES

Voz. Esta actividad tengo que realizarla muy bien, debo concentrarme y realizar bien cada instrucción, voy a dibujar la portería sin realizar un mal trazo, iniciare por el poste de la derecha, de abajo hacia arriba, ahora tengo que dibujar el travesaño de derecha a izquierda, lo estoy haciendo muy bien, ahora tengo de dibujar el poste izquierdo de arriba

hacia abajo, excelente por ultimo tengo de dibujar las bases de la red, primero el de la derecha muy bien, ahora el de la izquierda, excelente, he terminado, lo hice muy bien.

INSTRUCCIONES:

Ahora dibuja la portería y repite las instrucciones en voz alta

Actividad 2 LEE LA ACTIVIDAD Y SIGUE LAS INSTRUCCIONES

Voz. Esta actividad tengo que realizarla muy bien, debo concentrarme y realizar bien cada instrucción, voy a dibujar la portería sin realizar un mal trazo, iniciare por el poste de la derecha, de abajo hacia arriba, ahora tengo que dibujar el travesaño de derecha a izquierda, lo estoy haciendo muy bien, ahora tengo de dibujar el poste izquierdo de arriba hacia abajo, excelente por ultimo tengo de dibujar las bases de la red, primero el de la derecha muy bien, ahora el de la izquierda, excelente, he terminado, lo hice muy bien.

INSTRUCCIONES:

Ahora dibuja la portería y repite las instrucciones con murmurio en voz baja y no en voz alta

Actividad 3 LEE LA ACTIVIDAD Y SIGUE LAS INSTRUCCIONES

Voz: Esta actividad tengo que realizarla muy bien, debo concentrarme y realizar bien cada instrucción, voy a dibujar la portería sin realizar un mal trazo, iniciare por el poste de la derecha, de abajo hacia arriba, ahora tengo que dibujar el travesaño de derecha a izquierda, lo estoy haciendo muy bien, ahora tengo de dibujar el poste izquierdo de arriba hacia abajo, excelente por ultimo tengo de dibujar las bases de la red, primero el de la derecha muy bien, ahora el de la izquierda, excelente, he terminado, lo hice muy bien.

INSTRUCCIONES:

Ahora dibuja la portería y repite las instrucciones de forma mental, internamente

Actividad 4 LEE LA ACTIVIDAD Y SIGUE LAS INSTRUCCIONES

Voz. Esta actividad tengo que realizarla muy bien, debo concentrarme y realizar bien cada instrucción, voy a dibujar la portería sin realizar un mal trazo, iniciare por el poste de la

derecha, de abajo hacia arriba, ahora tengo que dibujar el travesaño de derecha a izquierda, lo estoy haciendo muy bien, ahora tengo de dibujar el poste izquierdo de arriba hacia abajo, excelente por ultimo tengo de dibujar las bases de la red, primero el de la derecha muy bien, ahora el de la izquierda, excelente, he terminado, lo hice muy bien.

INSTRUCCIONES:

Ahora dibuja la portería y repite las instrucciones en voz alta

Ahora dibuja la portería y repite las instrucciones con murmurio en voz baja y no en voz alta

Ahora dibuja la portería y repite las instrucciones de forma mental, internamente

Actividad 5 LEE LA ACTIVIDAD Y SIGUE LAS INSTRUCCIONES

Esta actividad tengo que realizarla muy bien, debo concentrarme y realizar bien cada instrucción, tengo que iniciar mi entrenamiento muy concentrado, escuchare bien las instrucciones de mis entrenadores y tengo que realizar bien las actividades que me pongan, tengo que lograrlo y terminar con un buen rendimiento el entrenamiento.

INSTRUCCIONES:

Ahora imagina la situación mientras repites las instrucciones en voz alta

Actividad 6 LEE LA ACTIVIDAD Y SIGUE LAS INSTRUCCIONES

Esta actividad tengo que realizarla muy bien, debo concentrarme y realizar bien cada instrucción, tengo que iniciar mi entrenamiento muy concentrado, escuchare bien las instrucciones de mis entrenadores y tengo que realizar bien las actividades que me pongan, tengo que lograrlo y terminar con un buen rendimiento el entrenamiento.

INSTRUCCIONES:

Ahora imagina la situación mientras repites las instrucciones murmurando en voz baja y no en voz alta

Actividad 7 LEE LA ACTIVIDAD Y SIGUE LAS INSTRUCCIONES

Esta actividad tengo que realizarla muy bien, debo concentrarme y realizar bien cada instrucción, tengo que iniciar mi entrenamiento muy concentrado, escuchare bien las

instrucciones de mis entrenadores y tengo que realizar bien las actividades que me pongan, tengo que lograrlo y terminar con un buen rendimiento el entrenamiento.

INSTRUCCIONES:

Ahora imagina la situación mientras repites las instrucciones de forma mental

Actividad 8 LEE LA ACTIVIDAD Y SIGUE LAS INSTRUCCIONES

Esta actividad tengo que realizarla muy bien, debo concentrarme y realizar bien cada instrucción, tengo que iniciar mi entrenamiento muy concentrado, escuchare bien las instrucciones de mis entrenadores y tengo que realizar bien las actividades que me pongan, tengo que lograrlo y terminar con un buen rendimiento el entrenamiento.

INSTRUCCIONES:

Ahora imagina la situación mientras repites las instrucciones en voz alta

Ahora imagina la situación mientras repites las instrucciones murmurando en voz baja y no en voz alta

Ahora imagina la situación mientras repites las instrucciones de forma mental

Actividad 9 LEE LA ACTIVIDAD Y SIGUE LAS INSTRUCCIONES

Voz: Esta actividad tengo que realizarla muy bien, debo concentrarme y realizar bien cada instrucción, tengo que controlar mis emociones al salir al campo, debo controlar mi estrés y respirar profundamente antes de iniciar el partido, tengo que sentirme bien y tengo que lograr una buen actuación, soy excelente jugador y debo demostrarlo.

INSTRUCCIONES:

Ahora imagina la situación mientras repites las instrucciones en voz alta

Actividad 10 LEE LA ACTIVIDAD Y SIGUE LAS INSTRUCCIONES

Voz: Esta actividad tengo que realizarla muy bien, debo concentrarme y realizar bien cada instrucción, tengo que controlar mis emociones al salir al campo, debo controlar mi estrés y respirar profundamente antes de iniciar el partido, tengo que sentirme bien y tengo que lograr una buen actuación, soy excelente jugador y debo demostrarlo.

INSTRUCCIONES:

Ahora imagina la situación mientras repites las instrucciones murmurando en voz baja y no en voz alta

Actividad 11 LEE LA ACTIVIDAD Y SIGUE LAS INSTRUCCIONES

Voz: Esta actividad tengo que realizarla muy bien, debo concentrarme y realizar bien cada instrucción, tengo que controlar mis emociones al salir al campo, debo controlar mi estrés y respirar profundamente antes de iniciar el partido, tengo que sentirme bien y tengo que lograr una buen actuación, soy excelente jugador y debo demostrarlo.

INSTRUCCIONES:

Ahora imagina la situación mientras repites las instrucciones de forma mental

Actividad 12 LEE LA ACTIVIDAD Y SIGUE LAS INSTRUCCIONES

Voz: Esta actividad tengo que realizarla muy bien, debo concentrarme y realizar bien cada instrucción, tengo que controlar mis emociones al salir al campo, debo controlar mi estrés y respirar profundamente antes de iniciar el partido, tengo que sentirme bien y tengo que lograr una buen actuación, soy excelente jugador y debo demostrarlo.

INSTRUCCIONES:

Ahora imagina la situación mientras repites las instrucciones en voz alta

Ahora imagina la situación mientras repites las instrucciones murmurando en voz baja y no en voz alta

Ahora imagina la situación mientras repites las instrucciones de forma mental

Actividad 13 LEE LA ACTIVIDAD Y SIGUE LAS INSTRUCCIONES

Voz: Esta actividad tengo que realizarla muy bien, debo concentrarme y realizar bien cada instrucción, cuando cometa un error debo recuperarme rápido y comenzar a pensar en resolver el problema, no debo lamentarme, tengo que levantar la cara y salir adelante rápidamente, debo aceptar que me equivoque y seguir concentrado en mi objetivo

INSTRUCCIONES:

Ahora imagina la situación mientras repites las instrucciones en voz alta

Actividad 14 LEE LA ACTIVIDAD Y SIGUE LAS INSTRUCCIONES

Voz: Esta actividad tengo que realizarla muy bien, debo concentrarme y realizar bien cada instrucción, cuando cometa un error debo recuperarme rápido y comenzar a pensar en resolver el problema, no debo lamentarme, tengo que levantar la cara y salir adelante rápidamente, debo aceptar que me equivoque y seguir concentrado en mi objetivo

INSTRUCCIONES:

Ahora imagina la situación mientras repites las instrucciones murmurando en voz baja y no en voz alta

Actividad 15 LEE LA ACTIVIDAD Y SIGUE LAS INSTRUCCIONES

Voz: Esta actividad tengo que realizarla muy bien, debo concentrarme y realizar bien cada instrucción, cuando cometa un error debo recuperarme rápido y comenzar a pensar en resolver el problema, no debo lamentarme, tengo que levantar la cara y salir adelante rápidamente, debo aceptar que me equivoque y seguir concentrado en mi objetivo

INSTRUCCIONES:

Ahora imagina la situación mientras repites las instrucciones de forma mental

Actividad 16 LEE LA ACTIVIDAD Y SIGUE LAS INSTRUCCIONES

Voz: Esta actividad tengo que realizarla muy bien, debo concentrarme y realizar bien cada instrucción, cuando cometa un error debo recuperarme rápido y comenzar a pensar en resolver el problema, no debo lamentarme, tengo que levantar la cara y salir adelante rápidamente, debo aceptar que me equivoque y seguir concentrado en mi objetivo

INSTRUCCIONES:

Ahora imagina la situación mientras repites las instrucciones en voz alta

Ahora imagina la situación mientras repites las instrucciones murmurando en voz baja y no en voz alta

Ahora imagina la situación mientras repites las instrucciones de forma mental

Actividad 17

Identifica tus emociones durante tu entrenamiento de hoy o un partido. Aprende a distinguir y a identificar tus emociones por sus nombres. Por ejemplo estoy enojado, me siento triste, me siento feliz

Cuando identifiques la emoción háblate a ti mismo para regularlo

Por ejemplo: Cuando me enojo las cosas no me salen bien, debo calmarme Realiza esta acción todo tu entrenamiento o partido, controla tus emociones

Actividad 18

Controla la impulsividad controla la emoción usa palabras claves que te ayudaran a evitar tener que enfrentarte a tus emociones, adopta la palabra "¡PARO!" y cada vez que sientas que tus sentimientos suben dítelo "¡PARO!" a ti mismo. Puedes hacerlo en voz alta o en voz baja, y al decírtelo debes dejar de preocuparte por tus sentimientos y retomar el control emocional.

Practica la palabra ¡PARO! El día de hoy en tu entrenamiento o partido ten en mente el control de tu emoción

Visualización

La visualización es una técnica muy poderosa para el rendimiento de los futbolistas consiste en verse mentalmente a uno mismo ejecutando una acción con las habilidades necesarias, es una forma de simulación, es parecida a una experiencia real, pero toda ella tiene lugar en la mente. Activa cogniciones y emociones que fácilmente se trasladan a la situación en vivo, a la realidad ayudando a facilitar tu actuación potenciando tu rendimiento.

Actividad 19

Para iniciar visualización cierra los ojos realiza 2 respiraciones profundas y concéntrate

Visualízate estas dentro del campo cometes una falta que no merecía tarjeta comienzas a sentir impotencia y enojo en ese momento piensas de forma efectiva, no reclamas y sigues tu juego, sabes que si lo haces puedes provocarte una expulsión, respiras profundo y te concentras nuevamente, el juego continua, abre los ojos lentamente y regresa a tus actividades

Visualiza 2 veces esa situación

Actividad 20

Identifica tus emociones durante tu entrenamiento de hoy o un partido. Aprende a distinguir y a identificar tus emociones por sus nombres. Por ejemplo estoy enojado, me siento triste, me siento feliz

Cuando identifiques la emoción háblate a ti mismo para regularlo

Por ejemplo: Cuando me enojo las cosas no me salen bien, debo calmarme Realiza esta acción todo tu entrenamiento o partido, controla tus emociones Actividad

Controla la impulsividad controla la emoción usa palabras claves que te ayudaran a evitar tener que enfrentarte a tus emociones, adopta la palabra “¡PARO!” y cada vez que sientas que tus sentimientos suben dite “¡PARO!” a ti mismo. Puedes hacerlo en voz alta o en voz baja, y al decírtelo debes dejar de preocuparte por tus sentimientos y retomar el control emocional.

Practica la palabra ¡PARO! El día de hoy en tu entrenamiento o partido ten en mente el control de tu emoción

Actividad 21

Para iniciar visualización cierra los ojos realiza 2 respiraciones profundas y concéntrate

Visualízate estas en el terreno de juego un partido importante un jugador comente falta a uno de tus compañeros, tus compañeros corren a reclamar sabes que el partido está muy intenso, respiras profundo y corres a apartar a tus compañeros sabes que una mala acción podría cambiar el rumbo del juego, abre los ojos lentamente y regresa a tus actividades.

Visualiza 2 veces esa situación

Actividad 22

Identifica tus emociones durante tu entrenamiento de hoy o un partido. Aprende a distinguir y a identificar tus emociones por sus nombres. Por ejemplo estoy enojado, me siento triste, me siento feliz

Cuando identifiques la emoción háblate a ti mismo para regularlo

Por ejemplo: Cuando me enojo las cosas no me salen bien, debo calmarme Realiza esta acción todo tu entrenamiento o partido, controla tus emociones

Actividad 23

Controla la impulsividad controla la emoción usa palabras claves que te ayudaran a evitar tener que enfrentarte a tus emociones, adopta la palabra “¡PARO!” y cada vez que sientas que tus sentimientos suben dite “¡PARO!” a ti mismo. Puedes hacerlo en voz alta o en voz baja, y al decírtelo debes dejar de preocuparte por tus sentimientos y retomar el control emocional.

Practica la palabra ¡PARO! El día de hoy en tu entrenamiento o partido ten en mente el control de tu emoción

Actividad 24

Para iniciar visualización cierra los ojos realiza 2 respiraciones profundas y concéntrate

Visualiza estas en el terreno de juego tienes el balón un jugador del equipo contrario te quita el balón con una entrada muy fuerte y el árbitro no marca nada, sientes impulsividad e ira, piensas de forma rápida hacer una mala acción tendrá un resultado negativo, buscas recuperar el balón de la forma más limpia posible y lo haces tus compañeros te aplauden, abre los ojos lentamente y regresa a tu actividad

Visualiza esa situación 2 veces

Actividad 25

Identifica tus emociones durante tu entrenamiento de hoy o un partido. Aprende a distinguir y a identificar tus emociones por sus nombres. Por ejemplo estoy enojado, me siento triste, me siento feliz

Cuando identifiques la emoción háblate a ti mismo para regularlo

Por ejemplo: Cuando me enojo las cosas no me salen bien, debo calmarme Realiza esta acción todo tu entrenamiento o partido, controla tus emociones

Actividad 26

Controla la impulsividad controla la emoción usa palabras claves que te ayudaran a evitar tener que enfrentarte a tus emociones, adopta la palabra “¡PARO!” y cada vez que sientas que tus sentimientos suben dite “¡PARO!” a ti mismo. Puedes hacerlo en voz alta o en voz baja, y al decírtelo debes dejar de preocuparte por tus sentimientos y retomar el control emocional.

Practica la palabra ¡PARO! El día de hoy en tu entrenamiento o partido ten en mente el control de tu emoción.

Te felicitamos lograste terminar este gran apartado lleno de retos, siente satisfacción por cumplir tu objetivo, sabemos que tu rendimiento amentara cada que te lo propongamos y eres un gran deportista muchas felicidades