

El entrenamiento mental taekwondo en casa v.1.0.

Ante esta difícil situación de gran incertidumbre, proponemos un plan de trabajo especializado de entrenamiento psicológico con el fin de fortalecer los aspectos más emocionales y personales que influyen en el rendimiento de nuestro grupo de deportistas



Tarea 1. Adquiriendo hábitos y rutinas

1. Haz un horario de la semana intentando seguir, mas o menos, la misma dinámica que tenías antes del confinamiento.
2. Cubre todas las franjas horarias del día. Incluye todo lo que quieras hacer: entrenamiento, estudio, ocio, tv, juego, lectura, tareas del hogar, redes sociales, hobbies...
3. Pon en primer lugar lo que sea más importante y en último lugar lo menos importante.
4. Fija los horarios de entrenamiento, y de estudio, en las franjas horarias en las que creas que eres más productivo/a, donde estés mas activo, fresco, con más ganas.
5. Revisa y adapta semanalmente tu programación horaria y tu plan de trabajo. Convierte estos cambios de hábitos en rutinas estándar durante todas las semanas.

Tarea 2. Entrenando la técnica: la práctica imaginada

1. Escoge una acción táctico-técnica, un gesto técnico, o un ejercicio que, entrenando o compitiendo todavía no domines, y te haya sido difícil de ejecutar en las últimas competiciones.
2. Imagínate este ejercicio, divídelo en partes según su ejecución.
3. Visualiza cada una de esas partes por separado: dedícale mucho tiempo a fijarte como está cada parte de tu cuerpo, los pies, las piernas, el tronco, los brazos, las manos, la cabeza...
4. Cuando hayas hecho esto por separado, visualiza todo el ejercicio y dedícale especial atención a lo que tienes que corregir. Haz esto por lo menos 3 veces al día. Puedes ir cambiando de ejercicio o de aspecto técnico de mejora. Ya verás como mejoras!
5. Al finalizar cada día escribe tus sensaciones, puntúate en el nivel que crees que tienes. La autovaloración es fundamental para la mejora!

Tarea 3. Trabajando las creencias

En esta tarea vamos a analizar y reflexionar sobre ciertas cuestiones importantes relativas a nuestra situación de confinamiento en casa, y hacer consciente nuestras creencias o pensamientos limitantes para intentar convertirlos en más potenciadores y generar nuevas oportunidades de entrenamiento y mejora de nuestro deporte.

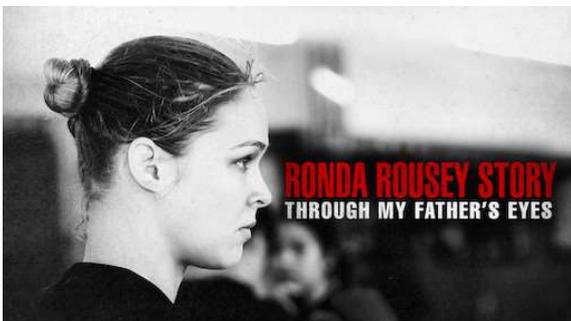
Yo QUIERO, o me apetece entrenar/practicar...	Yo NO QUIERO, o no me apetece entrenar/practicar...
Yo PUEDO entrenar/practicar en casa...	Yo NO PUEDO entrenar/practicar en casa...
Yo ELIJO entrenar/practicar en casa...	

Tarea 4. Empaparse de cultura y motivación deportiva

Recursos digitales y audiovisuales en tiempo de confinamiento: trabaja la resiliencia desde casa.

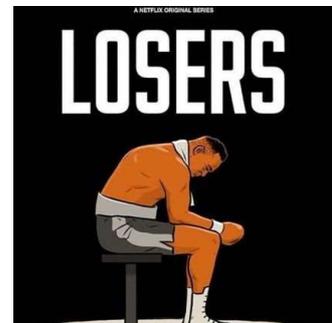
Todos estamos dedicándole tiempo a ver series, películas, Netflix, Youtube... pero dentro de estas plataformas, tenemos múltiples contenidos que podemos aprovechar, y que a veces son desconocidos.

Por ello, esta semana te proponemos algunos documentales y películas para ver sola/o, o con tu familia:



Ronda Rousey Story

NETFLIX



Losers (Perdedores)



El milagro de Carolina Marín

<https://youtu.be/xZ28tm5S5HI>



YouTube

NETFLIX

