

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARA EL RENDIMIENTO MENTAL EN EL DEPORTE

Sesión	FORMACIÓN GENERAL	OBJETIVOS	MATERIALES	CONCEPTOS CLAVE /VARIABLES PSICOLÓGICAS TRABAJADAS
1	Cuestionario del rendimiento deportivo CPRD	Devolución de resultados y explicación de las variables psicológicas que afectan al rendimiento deportivo y académico	Vídeos Apuntes específicos Experimentos conductuales Cuestionario CPRD Autoinformes	Variables psicológicas del rendimiento: ✓ Autoconfianza ✓ Atención ✓ Nivel de activación Control del estrés Motivación ✓ Cohesión de equipo
2	Establecimiento de objetivos I	Aprender a cómo conseguir lo que quieres. Aumentar la confianza y reducir la ansiedad. Focalizar la atención en lo que depende de uno mismo. Aprender a Planificar	Apuntes específicos Experimentos conductuales Autoinformes	Objetivos de Resultado Objetivos de Rendimiento Objetivos a corto/medio y largo plazo LA ATENCIÓN EL ESTRÉS LA MOTIVACIÓN LA CONFIANZA
3	Establecimiento de objetivos II	Aprender a cómo conseguir lo que quieres. Aumentar la confianza y reducir la ansiedad. Focalizar la atención en lo que depende de uno mismo. Aprender a Planificar	Experimentos conductuales Ejercicios prácticos Autoinformes	Objetivos de Resultado Objetivos de Rendimiento Objetivos a corto/medio y largo plazo LA ATENCIÓN EL ESTRÉS LA MOTIVACIÓN LA CONFIANZA
4	Técnicas de control de estrés I	Enseñar a controlar la ansiedad y reducir los pensamientos negativos	Vídeos Ejercicios prácticos Autoinformes	Respiración Relajación diferencial Parada de pensamiento Autoinstrucciones ESTRÉS LA ATENCIÓN NIVEL DE ACTIVACIÓN
5	Técnicas de control de estrés II	Cómo diseñar unas rutinas de concentración	Vídeos Ejercicios prácticos Autoinformes	Respiración Relajación diferencial Parada de pensamiento Autoinstrucciones ESTRÉS LA ATENCIÓN NIVEL DE ACTIVACIÓN
6	La competición /Los exámenes	Conocer los aspectos importantes de la competición y cómo controlarlos	Ejercicios prácticos Evaluación final CPRD para comprobar la eficacia de la intervención	El espacio El cuerpo Antes-Durante-Después