



Unlock Sessions el secreto de lo Micro

CORTITO Y AL PIE.



Contenidos

- 01 Introducción: El lado invisible del entrenamiento**
- 02 Macro vs Micro: La clave oculta del desarrollo psicológico del futbolista**
- 03 Las 3 necesidades psicológicas básicas del jugador**
- 04 La conexión micro con la atención y la motivación**
- 05 Qué pasa cuando no se entrena lo micro**
- 06 Unlock Sessions: El reseteo**
- 07 El papel de la familia**
- 08 Checklist final para familias**
- 09 Lo imprescindible en las Unlock**

Introducción: El lado **invisible** del entrenamiento

Cuando vemos a nuestros hijos o hijas entrenar desde la grada, es fácil pensar que todo el progreso está en lo que ocurre en el campo, en lo que se puede ver y oír: los ejercicios, las instrucciones del entrenador, los goles que marcan, los regates, la velocidad...

Pero hay un lado invisible que se pasa por alto.

En la rutina diaria, la mayoría de entrenamientos son macro: ejercicios colectivos, muchas repeticiones, indicaciones y correcciones desde fuera, salidas de balón, maneras de presionar, sistemas de juego, jugadas de estrategia.

Esto es necesario para el equipo, pero inundar el día a día del equipo en lo macro provoca que el jugador se desconecte desde dentro:

- Pierde el sentido de lo que hace.
- Se aburre aunque esté en movimiento.
- Su atención se vuelve disfuncional y hace que se disperse con facilidad.

👉 No hay ningún problema interno: el problema es externo. Él o ella sufre los síntomas.

Macro vs Micro: La clave oculta del desarrollo psicológico del futbolista.

- Macro = prepara al equipo (estructura, táctica, plan común).
- Micro = activa al jugador (decisiones, sensaciones, acciones que controla).

Lo macro es necesario, pero si falta lo micro, el jugador se desconecta de su mejora personal. Y aquí empieza todo.

Frase clave:

➡ “Lo macro entrena al equipo. Lo micro entrena al jugador.”

Las 3 necesidades psicológicas básicas del jugador

El crecimiento psicológico depende de que cada día se cubran las siguientes necesidades psicológicas básicas del jugador:

- Competencia → sentir que mejora y que se vuelve capaz.
- Autonomía → decidir y actuar desde dentro.
- Vinculación → sentirse parte del equipo.

👉 El entrenamiento micro alimenta estas 3.

👉 Si falta el entrenamiento micro, la psicología del jugador funciona en contra de su juego, de su rendimiento y de sus objetivos deportivos.

La conexión micro con la atención y la motivación

¿Cómo se relaciona el entrenamiento micro con la atención y la motivación del jugador?

- Atención funcional: atender a estímulos que ayuda (lectura de juego, rivales, visualizaciones, autoinstrucciones...).
- Atención disfuncional: foco en lo que bloquea (error, resultado, entrenadores, grada, árbitro...).
- Motivación autónoma: nace de dentro, se sostiene sola.
- Motivación dependiente: depende de elogios, premios o presión.

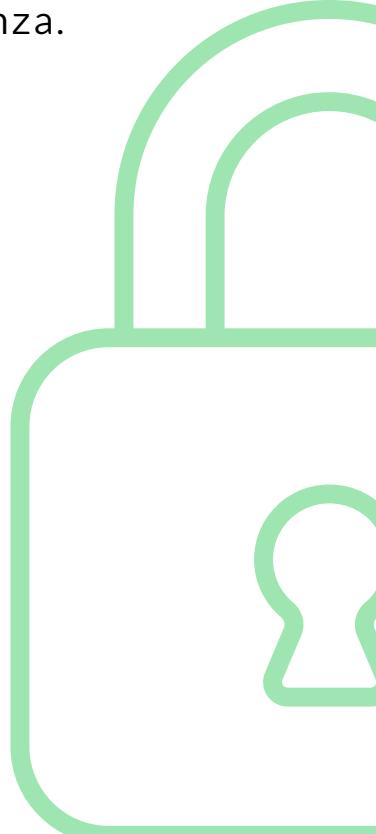
👉 Lo micro entrena la atención funcional y la motivación autónoma.

👉 Solo con lo macro, aparecen distracciones y dependencia externa.

Qué pasa cuando no se entrena lo micro

El jugador cae en estados de bloqueo: aburrimiento, falta de sentido, atención disfuncional, dudas, inseguridad, miedos, reacciones desadaptativas, errores simples...

Se desconecta de su mejora, de su juego y de su confianza.

The logo consists of the word "UNIQ" in a bold, black, sans-serif font. A thin horizontal line extends from the right side of the letter "Q" towards the bottom right corner of the page.

Unlock Sessions: El **reseteo**

Las unlock sessions son espacios donde el jugador:

- Entrena lo micro.
- Se desbloquea.
- Vuelve a conectar con su mejora, su juego, su crecimiento y su competencia.
- Aprende a entrenar lo micro.

👉 Lo mejor: lo entrena con nosotros y luego lo aplica en su equipo.

El papel de la familia

La familia también aprende a:

- Detectar cuándo está conectado o bloqueado.
- Acompañar sin bloquear.
- Descubrir, reconocer y celebrar las acciones que desbloquean.

Y esto les da seguridad y tranquilidad a la hora de saber cómo gestionar y acompañar a su hijo. Aprenden un nuevo idioma compartido.

The logo for UNIQ, featuring the word "UNIQ" in a bold, sans-serif font with a registered trademark symbol, followed by a small graphic element consisting of three vertical bars of decreasing height.

Checklist final

5 señales de que tu y/o tu hijx está en modo desbloqueo:

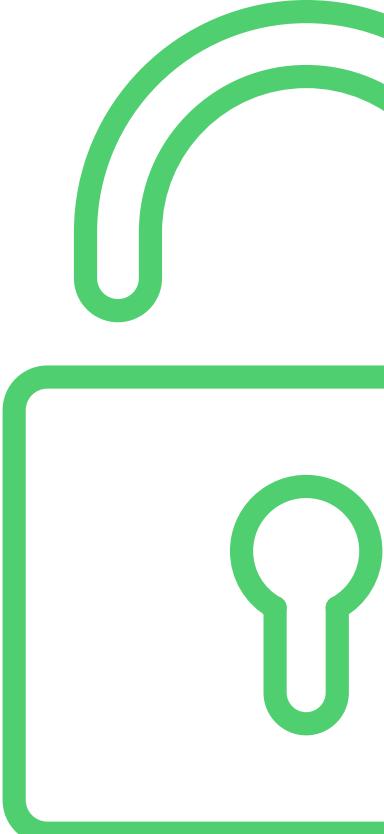
- Se muestra activo y con iniciativa.
- Habla de lo que entrenó/aprendió, no solo del resultado, de jugadas concretas, de acciones técnicas, de quejas, de excusas...
- Mantiene la conexión con el juego, con los compañeros, con el partido.
- Se siente parte del equipo, del entreno, del partido.
- Se expresa con naturalidad y no de manera desregulada.

3 formas de crear modos de desbloqueo:

- Potenciar las preguntas constructivas y eliminar las preguntas interrogativas: “¿Qué habéis entrenado hoy?” vs “¿Qué has hecho hoy en el entreno?”
- Reconocer el esfuerzo real y reducir el reconocimiento del esfuerzo popular o de los resultados.
- Mantener actitud de presencia y evitar actitud de evaluador.

Lo imprescindible en las Unlock

- 1- Ropa de entrenamiento.
- 2- Botella de agua.
- 3- Foamroller.
- 4- Ideal botas multitacos (no os volváis locxs si no tenéis)
- 5- Auriculares inalámbricos (en caso de no poder, tampoco es un drama)

The logo for UNIQ, featuring the word "UNIQ" in a bold, black, sans-serif font. A thin horizontal line extends from the bottom right of the letter "Q".



El objetivo no es solo desbloquear un mal día, sino enseñar al jugador y a su entorno a activar su propio botón de desbloqueo.

Así, estará preparado para **coger el control de su crecimiento** y así no depender de **factores incontrolables**.

