

**LIDERAZGO
GENERACIONAL**

TALLER

TRAINING & RELATIONSHIPS

Elvis Salas & Vicente Valencia

»20 **CONEXIONADOS** 23«

La práctica deportiva conlleva numerosos beneficios, como la mejora de la salud cardiovascular, el fortalecimiento muscular, la reducción del estrés y la mejora en la calidad del sueño. Además, promueve la disciplina, la socialización y contribuye con el liberar endorfinas, conocidas como las “hormonas de la felicidad”.

La práctica deportiva ofrece beneficios psicológicos significativos, como la reducción del estrés y la ansiedad, el aumento de la autoestima y la mejora en la salud mental. El deporte también puede proporcionar un escape saludable, ayudar en la gestión de emociones y fomentar habilidades sociales y de trabajo en equipo, contribuyendo así al equilibrio emocional y al bienestar general.

La práctica deportiva puede contribuir al desarrollo del carácter de un individuo de diversas maneras. La participación en deportes promueve valores como la disciplina, la perseverancia, la responsabilidad y el trabajo en equipo. Además, enfrentarse a desafíos deportivos fomenta la resiliencia y la capacidad de manejar la presión, ayudando a cultivar una mentalidad positiva y orientada a objetivos. Estas experiencias pueden moldear un carácter fuerte, ético y orientado hacia el crecimiento personal.

Orientar al discipulado en la práctica deportiva implica guiar a los participantes hacia un desarrollo integral que va más allá de las habilidades físicas. Se puede enfocar en:

1. VALORES MORALES ETERNOS Y LA ETICA

*Fomentar la honestidad, el respeto y la integridad, promoviendo una competencia justa y el juego limpio dentro y fuera del entorno deportivo. Se busca trabajar el fruto del Espíritu. Ética Deportiva: Enseñar sobre la importancia del juego limpio, el respeto hacia los oponentes y el cumplimiento de las reglas. La Palabra es rica en episodios contarlos en momentos previos al choque es sugestivo e inspirador. **Josué Caleb.***

2. DESARROLLO PERSONAL

Ayudar a los deportistas a establecer metas, gestionar el tiempo y superar desafíos para impulsar su crecimiento personal y espiritual con disciplinas. Dios nos dotó de inteligencias múltiples y su espíritu nos ayuda a ser determinados para que salgamos adelante en cualquier situación.

3. TRABAJO EN EQUIPO

Enseñar la importancia de colaborar, comunicarse efectivamente y apoyar a los compañeros de equipo, promoviendo comunidad. **Salmo 133.**

4. RESILIENCIA

Inculcar la capacidad de superar fracasos y aprender de ellos, fortaleciendo la resiliencia emocional. La capacidad de no quebrarse tan fácil ante los resultados. **¡Diga el débil fuerte soy!**

5. ÉNFASIS EN EL APRENDIZAJE

Enfatizar el valor del aprendizaje crítico continuo, no solo en términos de habilidades deportivas, sino también en la vida cotidiana. La necesidad de ser enseñables, humildes agradecidos, es indispensable para que tomen lo mejor y lo practiquen enseñando lo a otra. Desarrollar un pensamiento crítico en el deporte es fundamental para competir, ganar o perder.

6. LIDERAZGO

Brindar oportunidades para que los participantes desarrollen habilidades de liderazgo, tanto dentro como fuera del campo, fomentando la responsabilidad y el compromiso.

7. SALUD MENTAL

Destacar la importancia del equilibrio emocional, la gestión del estrés y el bienestar mental para un rendimiento sostenible. Autocontrol.

AL INTEGRAR ESTOS ASPECTOS, SE PUEDE CREAR UN AMBIENTE DEPORTIVO QUE NO SOLO SE CENTRE EN EL RENDIMIENTO FÍSICO, SINO QUE TAMBIÉN PROMUEVA EL CRECIMIENTO INTEGRAL DE LOS INDIVIDUOS.