

Dinámica: "El Desafío del Circuito Ciego"

Objetivo: Mejorar la comunicación efectiva y la confianza entre los miembros del equipo.

Duración: Aproximadamente 45-60 minutos.

Materiales Necesarios:

- Conos o marcadores para crear un circuito.
- Cintas o vendas para cubrir los ojos.
- Obstáculos seguros (como cuerdas, pelotas, etc.) para hacer el circuito más desafiante.

Pasos:

- 1. Preparación del Circuito:**
 - Diseña un circuito con varios obstáculos y giros usando conos y otros materiales disponibles.
 - Asegúrate de que el circuito sea lo suficientemente amplio y seguro para evitar accidentes.
- 2. Formación de Parejas:**
 - Divide al grupo en parejas. Cada pareja debe tener una persona que guiará y otra que será guiada.
- 3. Instrucciones:**
 - Explica a los participantes que la persona que será guiada tendrá los ojos vendados y no podrá ver el circuito.
 - La persona que guía deberá dar instrucciones verbales claras para que su compañero pueda completar el circuito sin tocar los obstáculos.
 - La persona que guía no puede tocar a la persona vendada, sólo puede usar instrucciones verbales.
- 4. Ejercicio:**
 - Cada pareja tendrá 10-15 minutos para completar el circuito.
 - Después de que cada pareja termine, haz que cambien de roles para que ambos tengan la oportunidad de guiar y ser guiados.
- 5. Discusión y Reflexión:**
 - Una vez que todas las parejas hayan terminado, reúne al grupo para una discusión.
 - Pregunta a los participantes cómo se sintieron durante la actividad. ¿Qué tan claras fueron las instrucciones? ¿Qué desafíos encontraron al comunicar y recibir instrucciones?
 - Discute la importancia de la comunicación clara y efectiva en el contexto del deporte. Pregunta cómo esta experiencia puede aplicarse en situaciones reales del deporte y cómo pueden mejorar la comunicación en el equipo.

6. Conclusión:

- Finaliza la dinámica resaltando los puntos clave aprendidos sobre la comunicación efectiva.
- Anima a los participantes a implementar estas técnicas de comunicación en sus entrenamientos y competencias futuras.

Consejos Adicionales:

- Asegúrate de supervisar la actividad para garantizar la seguridad de todos los participantes.
- Puedes incrementar la dificultad del circuito progresivamente para adaptarlo a las habilidades del grupo.
- Enfócate en la escucha activa y la claridad al dar instrucciones, elementos esenciales para una comunicación efectiva.

Esta dinámica no solo mejora la comunicación dentro del equipo, sino que también fomenta la confianza y el trabajo en equipo, elementos cruciales para el éxito en el deporte.