



Patricia Ramírez

Psicóloga del deporte

PSICOLOGIA DEPORTIVA

Quando cumples un objetivo, no te queda otra: plantearte un nuevo reto

(Con la colaboración de Yolanda Cuevas, psicóloga del deporte)

Lo que te llevó a jugar a fútbol es tu pasión por el balón. Y eso se nota en tu cara, juego, la brillantez que alcanzaste y en cómo disfrutas con lo que haces. Cristiano o Messi son el ejemplo de niños que un día soñaron a lo grande, tuvieron claro a dónde querían llegar y trabajaron con esfuerzo y perseverancia para alcanzar sus metas. Basta leer alguna de sus biografías y sentir las cargas emocionales que hay en ciertos párrafos para darte cuenta de cuánto esfuerzo y trabajo hay detrás. Comienza una nueva temporada y hay que seguir jugando con la misma pasión que cuando eran niños.

Los jugadores tienen que tener presente:

1. El motivo que hace que siga jugando al fútbol: ¿Dónde está la pasión, lo que te mueve o lo que te permite levantarte cada mañana para seguir esforzándote?

2. Tener escrito y a la vista los objetivos en función del rendimiento y no del resultado y los planes de acción para conseguirlos. Te ayudará que tu mente esté centrada.

3. Cuidar la parte emocional del deporte, es vital para el disfrute y el rendimiento deportivo. Concentrarse en las emociones y sensaciones, los olores, los sonidos al entrenar, en la respiración para facilitar la concentración y el control emocional, son habilidades básicas que permiten “estar” en el partido y fluir en el deporte.

4. Programar el propósito de cada entrenamiento y partido. De este modo la mente y el cuerpo saltan al terreno de juego con actitud. Por muchas aptitudes que uno tenga si no hay actitud, lo que depende de uno no sale o dificulta la ejecución del contrario.

5. Ser un Balón de Oro no te condena a la perfección deportiva eterna. El fútbol es un deporte que depende de más compañeros, trabajar el control emocional y la frustración cuando las cosas no van bien, o cuando se producen cambios en las plantillas es fundamental para seguir centrado y concentrado

en los objetivos y en las áreas de mejora.

6. Ser flexible y darse tiempo para acoplarse con el nuevo entrenador es otra de las tareas.

7. Entrenar el optimismo es fundamental. Aprender a hablarle al cerebro en positivo es una de las claves de la automotivación. Uno se centra en las posibles soluciones, persevera y permite que haya más posibilidades de que las cosas ocurran.

8. No olvidar el poder de la afición, un apoyo que no siempre es incondicional pero de gran influencia en ellos de manera indirecta. Nadie quiere oír pitidos ni insultos cuando se falla un penalti. Para esto también hay que estar preparado mentalmente. Saber gestionar estas situaciones sí depende del jugador. Ayuda a motivarse para demostrar que las cosas pueden salir mejor y que trabajas con dedicación, esfuerzo, disciplina cada semana de la temporada.

Seas nuevo en el equipo o lleves varias temporadas entrena todo aquello que dependa de ti a nivel físico y mental. Tu juego lo agradecerá

@patri_psicologa