

ZORAIDA RODRÍGUEZ VÍLCHEZ
PSICÓLOGA

PREPARACIÓN MENTAL EN PRETEMPORADA



Si el cuerpo se relaja en vacaciones, ¡la mente también lo hace! La pretemporada es el momento para poner a punto físicamente a nuestros jugadores y deportistas para la larga temporada que nos queda: dobles sesiones de entrenamiento, mucha carga física, concentraciones... ¿Y qué pasa con la mente?

Se nos sigue olvidando que mente y cuerpo forman un todo y que al igual que no hay que esperar a que aparezca una lesión para trabajar la parte muscular, no hay que esperar a que la cabeza o las emociones nos fallen para utilizar todas las herramientas que la psicología deportiva nos pueden ofrecer.

El pilar más básico en el que hay que empezar a trabajar en pretemporada es la creación de un grupo de calidad y cohesionado... que ya llegarán los problemas... Como decía el filósofo griego Esopo: «la unión no hace tan fuertes como débiles la desunión». Así que más vale invertir un poco de tiempo para ir asentando las bases de un gran grupo. ¿De qué depende que éste esté unido? Entrenador, ¡empieza por lo básico!: trabaja sobre el pilar de la igualdad. Trata a todos tus jugadores por igual y deja muy claro que esperas lo mismo de ellos hacia sus compañeros. Ten también en cuenta que las personas nos sentimos unidas a nuestro grupo cuanto más parecidos nos vemos los unos a los otros. ¿Qué puedes hacer entonces? Trabaja con dinámicas de grupo para que tus deportistas se conozcan (muchos de ellos acaban de llegar al grupo) y no solo en el ámbito deportivo, sino en el personal. Para trabajar esta cohesión también es muy

importante el establecimiento de normas: qué está permitido y qué no, por qué motivos habrá multas, qué esperas de ellos... Si trabajas en un club de base, haz extensivo este consejo a padres y madres: ahora es el momento de establecer un decálogo sobre su comportamiento en competiciones y entrenamientos.

El grupo es la piedra angular de todo deporte, incluso aunque hablemos de deporte individual: al final entrenamos juntos o hay momentos en los que competimos por parejas o en relevos, por ejemplo. Así que este aspecto es el primero que debes cuidar. Sin embargo, la psicología deportiva abarca mucho más y es el momento de engrasar todos los engranajes del gran motor que es nuestra cabeza. Cuanto más preparados y fuertes estemos mentalmente, más fácil será afrontar los momentos difíciles. El deportista necesita controlar sus pensamientos, saber buscar aquellos que mejor le vayan en la competición; necesita tener herramientas para gestionar la presión, los nervios y la ansiedad; así como para saber levantarse tras las derrotas, para prepararse mentalmente ante la competición y entrar siempre con una actitud ganadora; necesita aprender a gestionar sus emociones de forma adecuada o saber marcarse objetivos para crecer durante esta temporada. Entrenador: ¡no descuides la preparación mental esta pretemporada! Todo lo que el deportista trabaje y aprenda ahora, le ayudará en el largo año que le espera. Y aprender herramientas cuando todo está bien, ¡es mucho más fácil y efectivo que cuando vienen los problemas y las derrotas!