



BE YOUR  
BEST



## PROPUESTA DE PREPARACIÓN MENTAL PARA LA COMPETICIÓN

ABORDAMOS UNAS HERRAMIENTAS PARA INCORPORAR A LA PREPARACIÓN SEMANAL QUE BIEN IMPLEMENTADAS, AYUDARÁN AL EQUIPO A CRECER DURANTE LA TEMPORADA Y PREPARARSE MENTALMENTE PARA LA COMPETICIÓN

AGOSTO 2020 | ISSUE 22

EN ESTA NEWSLETTER:

INTRODUCCIÓN

TRABAJO PREVIO AL PARTIDO

FICHA PREPARTIDO

TRABAJO POSTERIOR AL PARTIDO

FICHA POSTPARTIDO

### INTRODUCCIÓN

Una de las demandas que los entrenadores nos presentan a los psicólogos deportivos es cómo incorporar parte de la preparación mental al día a día de los entrenamientos, a la preparación de los partidos y su planificación semanal. Vamos a ver dos herramientas que ayudarán al aprendizaje y crecimiento del jugador/equipo durante la temporada y a mejorar la preparación mental para el próximo partido:

- TRABAJO PREVIO AL PARTIDO: ¿QUÉ NECESITAMOS PARA GANAR?
- TRABAJO POSTPARTIDO: CRECER SOBRE LA EXPERIENCIA COMPETITIVA

### TRABAJO PREVIO AL PARTIDO: ¿QUÉ NECESITAMOS PARA GANAR?

Nos sentimos fuertes y seguros cuando conocemos las debilidades y fortalezas propias, pero también las del rival, y cuando estamos preparados para afrontarlas. Realizar este trabajo de preparación nos ayuda a llegar mejor preparados al partido, y además **complementa** el trabajo y la comunicación hecha durante la semana, incidiendo sobre los conceptos e ideas clave, aportando la información necesaria a los jugadores para afrontar el partido. En este sentido la propuesta que os hacemos es un trabajo grupal, un plan atencional que ayuda al deportista a:

- Fijar su **atención** en aquellos **estímulos**, **acciones** y **situaciones** prioritarias para el partido.
- **Prever** con antelación las **dificultades** más **probables** que podrían aparecer en función de las virtudes del rival o las debilidades propias.
- Preparar las **acciones** o **soluciones** que permitan superar dichas **dificultades**. Tener la posible solución preparada ayudará a que cuando llegue el momento, durante el partido, no haya que invertir excesivo tiempo en pensar una solución.

# FICHA PRE-PARTIDO

**¿Cuándo?:** Lo ideal es hacerla 1 o 2 días antes del partido. Abordar las debilidades de nuestro equipo (más allá de poner en común el plan de partido y cómo protegerse) cuando quedan 1 o 2 días no es recomendable. Incidir en las debilidades o errores cuando está cerca la competición puede afectar de manera decisiva a la autoconfianza. En este punto se trata más de poner el foco de atención en las **acciones concretas** que si queremos que haga el equipo, en las que se desenvuelve mejor.

## MI EQUIPO

**PUNTOS FUERTES:** Escribe las 2 fortalezas de tu equipo más importantes para poder ganar este partido. ¿En qué somos mejores como equipo y con qué acciones concretas tendremos más opciones de ganar este partido?

- .....  
.....
- .....  
.....

**PUNTOS DÉBILES:** Si jugaras en el equipo rival, ¿cómo atacarías a tu equipo?, ¿cuáles son los 2 puntos más débiles del equipo en los últimos partidos?. Para cada punto débil, propón una solución o acción que ayude al equipo a proteger esa carencia.

- .....  
.....
- .....  
.....

## EQUIPO RIVAL

**PUNTOS FUERTES:** Conocer sus puntos fuertes nos ayuda a estar preparado para reaccionar. Señala las 2 mejores virtudes de tu rival y cómo puedes contrarrestarlas.

- .....  
.....
- .....  
.....

**PUNTOS DÉBILES:** Conocer las debilidades del equipo contrario permite poder atacarles y obtener más ventajas. Señala 2 puntos débiles de tu rival y cómo atacarlos, ¿qué harías para desequilibrarles?

- .....  
.....
- .....  
.....

# TRABAJO POSTPARTIDO: CRECER SOBRE LA EXPERIENCIA COMPETITIVA

En deportes como el fútbol, en los que se compite semanalmente, un reto importante es que el equipo crezca a partir de su propia experiencia. Usar la propia experiencia del jugador para mejorar el rendimiento tiene potencialmente más impacto que la comunicación que pueda realizar el entrenador.

El análisis postpartido facilita aprender de los fallos y aciertos cometidos. El análisis puede incluir no sólo el partido, sino también el proceso de preparación para el partido. Acabar el análisis del último partido es importante para comenzar a preparar el siguiente. Es una tarea que exige pensar y reflexionar, requiere concentración y es una parte más del entrenamiento.

En dicho análisis se trabaja lo que se denomina el **éxito** (y **fracaso**) **controlado**:

- Éxito = nos hemos propuesto algo y lo hemos conseguido (ganar el partido)
- Controlado = cuando percibimos y nos damos cuenta de lo que hemos hecho, de las acciones propias que nos han permitido conseguir el éxito. Acciones que además podemos volver a repetir. El **cómo** lo hemos hecho posible.

Este es un factor clave para el aprendizaje y crecimiento de un equipo/jugador durante la temporada, y un precedente muy útil para mejorar partido tras partido. Este aprendizaje y crecimiento no se produce por azar y por el simple hecho de competir cada semana. Requiere de un trabajo persistente, planificado y bien aplicado.

**Importante:** No caer en el error de juzgar la labor del equipo SOLO en función del resultado, del factor emocional. El juicio sobre el proceso y las acciones concretas será más útil a lo largo de la temporada que hacerlo en función de los resultados obtenidos. Se trata de seguir manteniendo lo bueno y de corregir lo que no salió tan bien. Una vez finalizado el análisis y obtenido las conclusiones útiles para seguir mejorando, hay que desconectar y dejar atrás el partido.

## FICHA POSTPARTIDO

**¿Cuándo?:** Lo ideal es hacerla 1 o 2 días después del partido (suponiendo 1 partido por semana).

### EJEMPLO

Responder estas 4 preguntas sobre el partido

Escribir conceptos, acciones o situaciones **concretas** (no genéricas)

¿Qué hemos hecho muy bien en este partido y queremos repetir en el próximo?

¿Qué hemos hecho bien pero queremos mejorar?

¿Qué hemos hecho mal y queremos eliminar?

¿Qué no hemos hecho y queremos añadir?

Lo más **importante** al incorporar este tipo de herramientas es la utilidad que ofrecen y que esté adaptado al equipo. Será difícil que podamos realizar siempre la ficha. Lo importante no es la ficha, es el trabajo y la reflexión que se da. Unas veces será por medio de una charla grupal, otras por grupos o demarcaciones, por medio del análisis de vídeo, otras con una ficha, etc. Lo fundamental es crear y asentar este hábito de preparación semanal. El cómo hacerlo, tendrás que ir viéndolo con tu grupo de trabajo en función de cómo es tu equipo. Por eso, entre otras razones, es de vital importancia que el entrenador conozca bien a sus jugadores y exista un buen vínculo.

También es importante ser flexible y adaptarse al grupo, a su edad, a su nivel, a sus objetivos. No podemos esperar el mismo análisis (no tendremos los mismos objetivos) con un equipo amateur que con uno profesional, no valen las mismas preguntas en un equipo senior que con un equipo de base. Lo importante es adaptar este trabajo y herramienta al grupo que se entrena y enseñarles y ayudarles a incorporar ese trabajo mental, este hábito que tanto a los jugadores como al equipo le ayudará a crecer si se realiza de la manera adecuada.

**REDACCIÓN** | RUBEN SARVISÉ  
PSICÓLOGO DEPORTIVO

