

El deporte y las emociones: La preparación mental antes de la competencia.

José Manuel Guevara

jmentaltraining.com

jmguevara@itesm.mx

Lic. en Relaciones Internacionales.

Profesor de sociología a nivel licenciatura. ITESM C. Querétaro

Entrenador del equipo representativo de tenis del ITESM C. Querétaro.

Entrenador mental y emocional del equipo representativo de tenis ITESM C. Querétaro.

Curso en psicología deportiva. Grupo INSTINTO, Consultoría en psicología del deporte.

Curso en psicología deportiva para entrenadores. Grupo INSTINTO.

Taller de Inteligencia Emocional, ITESM C. Querétaro.

Tenista Infantil y Juvenil. Miembro del equipo representativo de tenis ITESM C. Querétaro 2003-2008. Capitán de 2005 a

Cada vez que salgo a una competencia lo puedo observar: deportistas que 2, 3 o más horas antes—a veces días completos—enfocan todo su pensamiento en el reto que están por emprender: comen o están con los amigos y están pensando en el partido, no se logran concentrar en una clase y tienen problemas para dormir por el mismo motivo. **Resultado:** desgaste mental y emocional.

Todas las actividades que hacemos representan un consumo de energía. **Visualizar e imaginar cómo será la competencia por un largo periodo de tiempo produce niveles de ansiedad y estrés que ponen en predicamento el rendimiento deportivo.**

Por otro lado, estamos gastando energía en algo que no podemos controlar.

“El jugador debe comprender primero que puede tener bajo su control y que no. El deportista debe saber que toda su energía debe ser orientada en la dirección correcta y que no sirve de nada en gastar energía en cosas que no podemos cambiar ni controlar”. (Sosa Claudio 2011)

Acordarnos repentinamente de la competencia, motivarnos con dos tres frases de aliento y seguir con nuestras actividades cotidianas (con lo que estamos haciendo en ese momento) por supuesto que no es negativo. Pero si en todo momento estamos consientes del reto que nos espera...

y pensamos que esto nos prepara y beneficia nuestra concentración, **eso sí que puede afectar negativamente nuestro rendimiento en la cancha o la pista.**

Mi consejo: días antes de la competencia y cuando no estés entrenando, relájate: procura pensar lo menos posible en el reto a afrontar. Realiza actividades que te permitan distraer tú atención de lo estrictamente deportivo: leer, ver películas, escuchar música, salir por un café con los amigos, etc.

El día de la competencia, lo mismo. Incluso minutos antes del compromiso puedes enfocarte más en calentar adecuadamente y no tanto en pensar lo que representa el campeonato.

Finalmente y como siempre, te invito a plantearte objetivos de rendimiento más que salir en busca de un resultado.

Para apoyar este boletín te invito a observar el siguiente video en donde uno de los mejores atletas de la historia, **Michael Jordan**, habla de su preparación mental antes y de su enfoque de objetivos durante un juego.

“Enfoco mi mente lejos de todo lo relacionado al juego y cuando el momento llega (el partido) me concentro en mis habilidades” Michael Jordan.

<http://www.youtube.com/watch?v=YNRQYT8IQDQ>

