

Los pensamientos también juegan

Enseñar a mejorar las habilidades psicológicas es un aporte de la psicología aplicada al deporte

Partamos de una premisa fundamental: Lo más importante es la elección técnica de los futbolistas que realiza el entrenador. Después viene lo táctico, lo físico y lo mental. Sucede que son 4 áreas que se inter-relacionan, pero... **¿de qué sirve estar fuerte física y mentalmente, si los futbolistas fuesen "burros" técnicamente o si el dibujo táctico no es el correcto?**

Hecha esta aclaración nos dirigimos al campo de los pensamientos. El psicólogo que hace poco tiempo se incorporó al trabajo de la selección Mayor de Inglaterra declaró: "el cerebro es lo más importante que tiene un jugador"

Un futbolista del Cruz Azul de México, rogó antes del partido que no llegaran a penales, porque seguro ganaba Boca. Dicho y hecho: ese tipo de pensamientos se contagian porque como bien dice José Pekerman "EL FÚTBOL ES CONTAGIO". De 4 futbolistas que ejecutaron, solo uno convirtió y ese penal casi es detenido... Ese pensamiento citado hecho público, ocultaba temor e inseguridad.

Algo similar sucedió con un entrenador europeo en este Campeonato Mundial Sub-20: declaro mas de una vez que estaba todo arreglado para que la final la jugaran Argentina y Brasil... y Brasil quedo afuera y el cumplió con su pensamiento negativo de que su equipo iba a perder por este motivo... y perdió nomás...

Los pensamientos positivos fortalecen la auto confianza. El trabajo de entrenamiento mental propiamente dicho (esto es, ejercicios de respiración, relajación y visualización) apunta a este objetivo. Y es un Programa que no se logra de un día para el otro. En las visualizaciones tratamos de "fijar" imágenes positivas anticipatorias que no garantizan el éxito deportivo pero sí el bienestar psicológico de los deportistas.

Lo hacemos con músicas especialmente seleccionadas , según el trabajo elegido. Hay músicas que ayudan a mejorar la concentración, y hemos evaluado a lo largo de todo el trabajo la concentración y la concentración bajo presión.

Lo mismo sucede con el trabajo motivacional de planteamiento de metas individuales y grupales a corto ,mediano y largo plazo. Las visualizaciones colaboran en el alcance de las metas y a reducir los niveles de estrés. Además son un importante aporte para que los futbolistas controlen la ansiedad y potencien la concentración .

Se estima que alrededor del 60% de cada mente está desaprovechada. La metáfora del medio vaso lleno o vacío todos la ponemos en practica cotidianamente... y fijar pensamientos e imágenes positivas en nuestra mente, colabora en la fortaleza mental del deportista y por ende en la calidad de la toma de decisiones.

Enseñar a mejorar las habilidades psicológicas es un aporte de la psicología aplicada al deporte. Y la recepción lograda en los jugadores, a algo novedoso para ellos , que se ubica en el campo de la salud mental y no de la psicopatología, fue muy buena y respetada. Como experiencia pionera en niveles de elite y de selección nacional, estamos todos mas que satisfechos.