

“El más formidable oponente, suele estar en la cabeza de los jugadores” Al partido le ha faltado intensidad.... No nos lo hemos creído lo suficiente... La presión ha podido con el equipo... Hemos tenido 5 minutos de pájara mental... Ese error nos hizo venir abajo... Hay que trabajar más como bloque.

La parte mental del juego: Cuando escuchamos las declaraciones post partido de los entrenadores, la gran mayoría alude a conceptos psicológicos;...Sin embargo llega el lunes y se trabaja la recuperación física y se mejora los conceptos técnico-tácticos, dejando sin trabajar el aspecto clave que hizo ganar o perder ese partido; La parte mental del juego también se puede trabajar:

- 1- Motivación y abandono de la práctica deportiva
- 2- Trabajo mental para superar la lesión
- 3- Entrenamiento Invisible: hábitos saludables de vida y gestión del tiempo.
- 4- Entrenamiento de la parte mental del juego: Concentración-Confianza-Autocontrol.
- 5- Asesoramiento a padres y entrenadores



"Para nosotros, lo más importante es la cabeza, cuidarnos de que las cosas no nos perjudiquen en el sentido de alterar nuestra autoconfianza." Iker Casillas

Talento: ¿Se hace o se nace? “El talento te lleva a la puerta, pero es el trabajo la que te hace cruzarla” Los estudios nos demuestran que son las variables psicológicas las que marcan las diferencias entre aquellos que llegan a un gran nivel y los que no. (Régnier, et al, 1993) Reilly, Bangsbo y Franks (2000) concluyen en su investigación que el desarrollo de las habilidades técnicas y tácticas tiene mayor relevancia que los aspectos antropométricos y fisiológicos

Un psicólogo deportivo? Yo no estoy loco! El Psicólogo deportivo no es esa figura de bata blanca que trata problemas mentales, es una pieza clave en el cuerpo técnico junto a entrenadores, preparadores físicos, técnicos, fisioterapeutas y médicos.

A parte del Barcelona que ha integrado a un psicólogo deportivo para trabajar con Luis Enrique, otros equipos ,Español, Atlético de Madrid, Real Madrid, Valencia o Getafe, por poner algunos ejemplos, tienen psicólogos deportivos integrados en el club y en otros casos en ocasiones se utilizan servicios externos al club.

EL PSICOLOGO DEPORTIVO NO ESTÁ ENFOCADO EN LOS DÉFICITS SINÓ EN EL POTENCIAL DEL JUGADOR.

Oriol Mercadé Canals.

Psicólogo del Deporte (col; 17.045) Profesor de la Universidad Ramón Llull- Tutor de Prácticas del Máster en Psicología del Deporte de la UAB Psicólogo Deportivo de Marfil Santa Coloma Autor de 4 libros de psicología deportiva, Ofrece asesoramiento presencial en Barcelona y on-line a deportistas, entrenadores, padres y equipo deportivos. oriolmercade@altrendiment.com www.altrendiment.com @oriolmercade NUESTRO OBJETIVO: HACER REALIDAD TUS RETOS