



**ANTE LA FALTA
DE GOL...**



Si atribuimos la falta de gol a la falta de suerte dejamos de trabajar **aspectos internos** necesarios para su consecución ya que asumimos que la solución está fuera de nuestro control

La clave es la **gestión emocional** llegado el momento del lanzamiento

NO ES CUESTIÓN DE SUERTE

En muchas ocasiones no se consiguen los objetivos que nos proponemos y esto puede generar un **alto grado de ansiedad**

La **frustración** nos recuerda que no podemos controlarlo todo en el momento que queremos

Para **gestionarla**:

1. Se consciente de tus fortalezas y debilidad
2. Gestiona el nivel de activación
3. Analiza qué ha podido pasar
4. Céntrate en aquellas acciones que puedes hacer

TOLERAR LA FRUSTRACIÓN

Se consciente y **analiza** que te dices a ti mismo antes las ocasiones falladas:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

¿Cómo nos vamos a hablar a partir de ahora?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

AUTODIÁLOGO ÚTIL

El cerebro no distingue entre lo real y lo imaginario, por lo que la **visualización** es una herramienta muy potente para ensayar mentalmente aquellas jugadas que queremos aprender, corregir o ejecutar perfectamente

Céntrate en una jugada específica a ensayar

Focalízate en soluciones

Ten en cuenta tus capacidades reales

Duración entre 3 y 5 minutos
Descansa 2' entre visualiz.

Imagínate teniendo éxito

Se hace en el presente y a velocidad real

VISUALIZACIÓN

Cuando conseguimos el éxito en una acción pocas veces se analiza aquello que ha funcionado por lo que se pierde información valiosa para repetir en los próximos partidos

El fracaso, sin embargo, si que facilita este análisis, nos indica cuáles son nuestras debilidades

Para gestionarlo:

- ¿Qué destacamos de este partido?
- ¿Qué no estuvo bajo nuestro control?
- ¿Qué tenemos que mejorar?
- ¿Cómo lo vamos a hacer?

GESTIÓN DEL ERROR