

**TÉCNICAS  
PARA  
MEJORAR EL  
RENDIMIENTO  
DEPORTIVO**

**1. ¿Qué me está ocurriendo?  
(sensaciones, pensamientos,  
situaciones)**

*He cometido un error importante, no  
rindo bien desde ese momento*

**2. ¿Cómo me siento?**  
*Culpa, tristeza, ira*

**3. ¿Qué mensaje quiere  
transmitirme esta emoción?**  
*Evitar volver a fallar, energía para  
afrontar la situación...*

**4. ¿Qué puedo hacer para mejorar  
mi situación?**  
*Centrarme en las próximas acciones,  
cambiar mi autodiálogo, etc*

Como nos hablamos a nosotros mismos en una de las herramientas más importantes para rendir adecuadamente

¿Cómo te hablas en los partidos y ante los errores?

- 1.
- 2.
- 3.

¿Cómo nos vamos a hablar a partir de ahora?

- 1.
- 2.
- 3.

**AUTODIÁLOGO POSITIVO**

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?

**ANÁLISIS DEL PARTIDO**

Cuando cometemos un error muchas veces no podemos dejar de darle vueltas. Esto hace que nos "salgamos" de la competición. Y que nuestra atención no esté puesta en las en las situaciones del partido

Para gestionarlo:

1. Evita pensar en el error cometido, ya pensarás en ello cuando acabe el partido.
2. Has tomado la mejor decisión con la información que tenias en ese momento
3. Céntrate en el objetivo que te ha puesto el entrenador para esa competición.
4. Céntrate en las próximas acciones que puedes hacer.
5. Si te cuesta volver a coger el ritmo del partido realiza acciones fáciles y que controles perfectamente.