



# CQ PSICOLOGÍA

*Técnicas psicológicas para entrenar y rendir mejor*

## ¿QUÉ ES Y PARA QUÉ SIRVE LA PSICOLOGIA DEL DEPORTE?

La psicología del deporte es una disciplina que, a grandes rasgos, se encarga de entrenar la mente de forma similar a cómo se entrena el cuerpo con el fin de prepararla para afrontar las demandas psicológicas en la práctica del deporte o del ejercicio físico. Este entrenamiento psicológico sirve para mejorar marcas, superar retos, o simplemente sentirse motivado a entrenar y disfrutar más con tu deporte.

A continuación paso a exponeros dos técnicas que os pueden servir para ir con más ganas a entrenar y también para mejorar vuestro rendimiento deportivo.

## POTENCIAR NUESTRA MOTIVACIÓN MEDIANTE LA PLANIFICACIÓN DE OBJETIVOS

Si a veces te pesa ir al gimnasio, te da pereza, no encuentras la fuerza mental necesaria para echar la equipación a la bolsa y plantarte en la sala, la técnica de **planificación de objetivos** te puede ir muy bien. Asimismo, si te notas “estancado”, que no avanzas, te ayudará a progresar, aumentando tu autoconfianza.

La mejor forma de conseguir un reto personal medianamente ambicioso es preparándolo de una forma progresiva; si además se marcan unos hitos intermedios la motivación crece porque se verifica el avance hacia ese objetivo principal, y la autoconfianza aumenta porque vas comprobando tu progresión.

Cuando no se planifica se pierden esos puntos de referencia y la meta parece que está demasiado lejos o es demasiado difícil, por lo que, al apreciarlo así, la confianza que tenemos en nosotros mismos por conseguir lo que nos hemos propuesto se debilita.

Es como plantearse subir a lo alto de un rascacielos sin utilizar el ascensor: si no miramos por qué piso vamos, no sabremos dónde nos encontramos y parecerá que no llegamos nunca. Pero conociendo nuestro avance, es decir, en qué punto nos encontramos, cuánto llevamos y cuánto nos queda, no sólo aprendemos a administrar el esfuerzo, sino que al tener constancia de todo lo que ya hemos logrado (pisos subidos), aumenta la autoconfianza, y sabiendo lo que nos queda (pisos hasta el final, cada vez menos), potenciamos nuestra motivación.

A la hora de elegir un objetivo debemos ser realistas, escogerlo en función de nuestras aptitudes y posibilidades. El esfuerzo debe ser progresivo. No pretendas correr hoy, por ejemplo, 5 km. en la cinta y mañana 20 si nunca has pasado de 10.

Existen dos tipos de objetivos en función de su naturaleza:

- **Objetivos de resultado:** se refieren a resultados deportivos (p.ej. terminar una maratón en x tiempo).
- **Objetivos de realización:** incluyen todo aquello que tienes que realizar para conseguir el objetivo de resultado, o sea, mejorar la técnica, la concentración, la actitud... son muy importantes puesto que son la llave para conseguir los objetivos de resultado, y además:
  - \* Te recuerdan lo importante que es cómo actúes para poder influir en los resultados. Esto te permite valorarte más a ti mismo.
  - \* Contribuyen a centrarte y concentrarte en tus propias posibilidades, en lugar de especular sobre los resultados, lo que disminuye la ansiedad.
  - \* Te ayudan a realizar una valoración más realista sobre si eres capaz de conseguir tu meta, lo que te hace más consciente de tus posibilidades y fomenta tu autoconfianza.
  - \* Te permiten utilizar tu propia conducta como indicador de progreso, al margen de las circunstancias que influyen en los resultados (un mal día, una lesión).

Si no compites, escoge los objetivos de realización para mantener alta tu motivación y aumentar tu autoconfianza. Los objetivos también se dividen en función de lo dilatado en el tiempo que se hayan planificado:

- **Objetivos a largo plazo (LP):** dilatados en el tiempo, p.ej. en un año. Son de tipo más global.
- **Objetivos a medio plazo (MP):** menos dilatados, p.ej. a 3-4 meses. Más específicos que los de LP.
- **Objetivos a corto plazo (CP):** más inmediatos, p.ej. cada semana. Los más específicos, referidos a aspectos técnicos.

Objetivo	Tipo objetivo	Fecha prevista	Fecha consecución
Objetivo 1	LP, MP, CP		
Objetivo 2...			

El objetivo a corto plazo es el que más motiva, porque te permite ver la progresión, por tanto, conviene marcar a lo sumo 1 objetivo a corto plazo cada 1-2 semanas. Es importante rellenar el campo “Fecha conseguido” para comprobar como vamos cumpliendo objetivos. No te preocupes si es después de la fecha prevista, eso te va a servir para conocerte a ti mismo y marcar los objetivos de una forma más realista. De cualquier forma, lo fundamental es conseguir el objetivo, aunque sea más tarde de lo inicialmente previsto.

Cuando te de “pereza” ir a entrenar o estés psicológicamente cansado de ir al gimnasio un día tras otro, repasa el cuadro de los objetivos. Te servirá para recordarte que tu esfuerzo va encaminado a una meta.

## ROMPER EL DIÁLOGO NEGATIVO CON UNO MISMO

Cuando somos niños, aprendemos a desenvolvernos en el mundo escuchando a los adultos. El lenguaje forma parte de nuestro desarrollo como personas. A medida que crecemos, asimilamos ese lenguaje no sólo para comunicarnos, sino para nosotros mismos, para pensar. Observando a los niños pequeños mientras construyen algo podemos escuchar como “hablan solos”. También suelen repetir en voz alta al leer y aprenderse la lección del cole: utilizan el lenguaje para organizar sus ideas. El siguiente paso es que esas verbalizaciones se hagan internas. Y después, pasan a ser subconscientes, como cuando aprendemos a conducir: siendo novato piensas: “piso embrague, meto marcha, suelto embrague, pongo intermitente...” y cuando ya llevas un tiempo conduciendo te sale automático, sin pensarlo.

Si te sientes un poco “harto” de entrenar, suele ocurrir que a tu cabeza llegan frases del tipo:

*“Y qué demonios hago yo aquí”*

*“Estoy perdiendo el tiempo, no progreso nada”*

*“¿Para qué me esfuerzo, si no voy a ser profesional?”*

*“Tantos días entrenando y la barriga no hay forma de que baje, no sé para qué vengo”*

Estas frases, a base de repetirse en tu cerebro, se hacen subconscientes y de ahí que un día, mientras te preparas para el gimnasio, te preguntes: ¿y para qué entreno yo? Entonces te responderás a ti mismo frases como las que acabo de poner, tantas veces repetidas en tu diálogo interno, y de esta forma encontrarás una justificación para abandonar el entrenamiento.

La forma de evitar esto es cambiar esas frases desmotivadoras por otras que en lugar de quitarnos las ganas nos animen a seguir trabajando el cuerpo. Cada persona es un mundo y tiene sus motivos iniciales para entrenar, lo que pasa es que la rutina diaria hace que acabes olvidando para qué vienes al gimnasio, es como si lo hicieras de forma mecánica. Pero esos motivos están ahí y se pueden convertir en frases motivadoras que sustituyan en tu mente a las frases negativas. Por ejemplo, si vas al gimnasio para estar en forma y perder o mantener tu peso, puedes utilizar frases como:

*“Gracias al entrenamiento mi barriga disminuirá hasta desaparecer y me sentiré bien de haberlo conseguido gracias a mi constancia”*

Si lo haces por salud:

*“Gracias al ejercicio me siento más ágil y con más ganas de hacer cosas”*

Si te has propuesto una meta:

*“Esforzándome cada día entreno mejor y lograré mi objetivo”.*

Para romper el diálogo negativo contigo mismo, primero tienes que hacer un inventario de tus frases desmotivadoras, y después, al lado de cada una, poner una alternativa. Puedes rellenar un cuadro similar a éste:

<b>Frase desmotivadora</b>	<b>Frase motivadora</b>
No sé que hago aquí, con la cantidad de cosas que tengo que hacer en casa. Es una pérdida de tiempo	El deporte es muy bueno no sólo para mi salud física, sino también mental. Me ayuda a desconectar del estrés diario.

Repasa este cuadro si notas que te falta motivación para entrenar, y cuando te vengan a la mente las frases desmotivadoras, cámbialas por las motivadoras.

## **¡MUCHÍSIMAS GRACIAS POR RELLENARME LOS TEST!**

Os he enseñado dos técnicas, pero hay más, así como otras muchas cosas que aporta la psicología del deporte a los que somos deportistas. Si queréis más información ésta es mi página web:

**[www.psicologiaclinicaydeldeporte.es](http://www.psicologiaclinicaydeldeporte.es)**

Y para cualquier duda, consulta, etc. podéis escribirme a:

**[psicocliddep@gmail.com](mailto:psicocliddep@gmail.com)**