

Como superar una mala racha

Algunos entrenadores dicen que una mala racha es producto del estrés. Sabemos que todo cambio provoca estrés pero hay dos clases de estrés; el estrés bueno, que es la tensión necesaria que tienes que tener para que juegues activado y con la excitación básica para jugar y el estrés malo que por sobrestimulación provoca enojos y produce la peor versión de uno mismo.

Este estrés negativo prolongado provoca lo que se llama "estar quemados" y causa un agotamiento mental y físico en los deportistas. Para salir de este estado lo aconsejable es buscar en la mente los recuerdos de buenos partidos (lo podemos hacer viendo un video o hablando de ellos) o con música que provoque alegría, pensamientos positivos, ver una película que alegre, motive, con meditación, relajación, dormir bien y descansar si es necesario. Si fortalecemos el cerebro del placer se disparan las endorfinas, las hormonas de la felicidad y las reacciones exageradas del estrés negativo disminuyen. Otro punto a cambiar es la comunicación, tiene que haber entre equipo técnico y jugadores una comunicación positiva, con mensajes claros, sencillos y motivadores y tratar de elogiar y corregir desde una indicación positiva. Hay que entrenar más, con ejercicios progresivos en complejidad y sin entrar en la zona de pánico que nos bloquea. Se tiene que entrenar y jugar de manera más simple sin intentar jugadas arriesgadas que en este momento de malos resultados no tenemos la confianza necesaria para realizarla y nos llevaría a más errores.

Plan para reducir el estrés negativo que reduce nuestro rendimiento

Desde lo físico:

- Descansar si hace falta.
- Respirar bien.
- Relajarse.

Desde lo emocional

- Expresarse claramente y hablar sobre lo que esta sucediendo.
- Positivizar lo que nos pasa.
- Ironizar lo que nos pasa con sentido del humor.
- Apoyo incondicional de la familia y equipo técnico.

Desde lo racional

- Comunicación efectiva y positiva

Desde el entrenamiento

- Entrenar enfocado en el rendimiento y no en el resultado.
- Practicas jugadas tácticas sencillas.

- Evitar jugadas arriesgadas.
- Mas cohesión, juntos podemos.

Glosario sobre ganadores y perdedores

Cuando el ganador comete un error dice: *Me equivoque*

Cuando el perdedor comete un error dice: No fue mi culpa

El ganador asume compromisos

El perdedor hace promesas

El ganador respeta a sus entrenadores y procura aprender de ellos

El perdedor guarda rencor contra sus entrenadores.

El ganador siempre da un poco más de lo que se le pide.

El perdedor dice: solo trabajo hasta aquí.

El ganador sabe controlarse

El perdedor se descontrola, maldice y se lamenta de su mala suerte.

El ganador se enfrenta al problema

El perdedor evita el problema

No hay que justificar ni satanizar. Hay que tomar conciencia de implementar un cambio. Hay que tener autocrítica para mejorar.
Marcelo Bielsa.

Lic. Claudio Sosa