

## La Preparación Mental del Deportista. Enfoque de Terry Orlick.

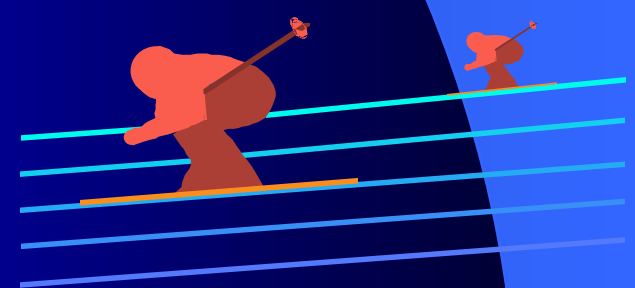
Objetivos: Llevar al deportista al estado donde el pensamiento esta centrado en la acción.

Método: El entrenamiento mental. Dirigido a emplear el pensamiento y su relación con las peores y mejores ejecuciones.

Desarrollo mediante encuentros donde se construye un plan de pensamientos dirigidos a los momentos previos a la competencia, durante la misma y las variantes de reenfocar la atención.



## Guía General del Plan Pre-Competencia. Situación difícil.

Calentamiento Físico General.	Calentamiento Psicológico general.	Preparación Física. Arrancada.	Preparación Psicológica de Arrancada.
<p>Levantate sintiendote bien. Optimistamente pero no de forma irreal.</p> <p>Carreras matutinas de estiramiento.</p> <p>Esquiar libremente con agresividad, calmarse y relajarse</p> <p>Disfrutar de los esquís.</p>	<p>Piensa positivamente de ti mismo, no pensar para qué o para quién debe rendir.</p> <p>Calma mental y relajamiento.</p> <p>Pensamientos acerca de lo que me alegra “afuera” del esquís mientras caminas.</p> <p>Concentración o focalización mientras esquías.</p>	<p>Comienzas estiramientos ligeros, incrementando hasta actividad física intensa en la medida en que se acerca la arrancada.</p>	<p>Acercamiento optimista a la preparación de la arrancada, de contento y/ ha confiado, centrado y focalizado.</p> <p>Por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Empieza pensando en las cosas que me alegran mentalmente, fácil, relajado y confiado.</li> </ul> <p>“Al acercarme al momento de arrancada, centrarme en lo que tengo que hacer para ejecutar las acciones”.</p> <p>“Recordatorio de que puedo hacerlo, evitando pensamientos negativos o intrusos.</p> 

## Línea de Salida

Llegar 20 mts. antes del comienzo de mi carrera.

- Comprobar que los esquís están listos.
- Comenzar con un calentamiento suave.
- Tener pensamientos agradables.
- Hablar con los entrenadores acerca de la meta.
- Representar en imágenes los cambios en la ruta.
- Aumentar la intensidad del calentamiento.
- Comprobar los cierres de los esquís.
- Representar mas imágenes
- Intensidad física y tranquilidad mental.
- “Explotar” desde el comienzo.



## Primeros obstáculos

- Realmente explosivo.
- Ocupado.
- Velocidad.
- “Concentrado”.
- Enfocado.
- Darlo todo
- “Vas en un esquí cómodo”.

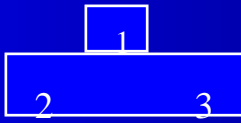
## Ruta

- “Fluye.”
- “Ritmo”
- Conciencia de la ruta ahora pero también en los próximos obstáculos.
- “Obstáculos”.
- “Lanzarse, lanzarse con todo rigor.
- Pensar en la ruta y en nada más.
- “Enfocado”.
- Dejarse llevar.

## Obstáculos finales

- “Se puede” a pesar de la fatiga física.
- “Exprime las décimas y milésimas de energía”.
- “Ocupate”
- “Vence los últimos obstáculos”.

Meta



META

1000 m.

- Continuar al pasar la línea

- Ganar. Todas las energías.

800 m.

- Explotar hasta el fin.

- Enfocar la meta.

600 m.

- Considerar el final como una nueva carrera.

- Ahora, todo o nada.

500 m.

- Mitad del camino.

- Percibir la ubicación.

- Oleada ligera.

400 m.

- Enfocar el movimiento de la caña.

- Enfocar el movimiento del cuerpo. (relajarse).

- Conducirse en la vía como por un túnel.

200 m.

- Enfocar la luz final de un túnel, solo esa es clara el resto es oscuro.

- Transición velocidad-potencia con 6 u 8 golpes de remo.

Arrancada

- Sentir potencia en el golpe, extensión.

- Enfocar preparación para el comienzo. Alinearse.

- Remos listos. Considerar sólo los 3 primeros toques de remo.

Antes de empezar

## Plan de reenfoque. (Esquí Alpino).

### Contradicciones previas al evento.

- Dejar que los entrenadores u otro personal resuelvan y rectifiquen los problemas.
- Si ello no ocurre trata de rectificar la situación o abordarla lo mejor posible.
- Convierte lo que puede haber sido negativo en positivo.
- Utilizar la adrenalina o el enfado para señales extras y positivas y no para reproches.

### Retraso en la salida.

- No des importancia al retraso ni a lo que pasará.
- No te preocupes de que esto o aquellos ocurra debido al retraso.
- Relájate, piensa en cualquier cosa que te haga sentir feliz.

### Perdida del foco ideal en la carrera.

- Piensa y actúa en el resto de la vía como si ya lo hubieras ensayado y planificado anteriormente en el entrenamiento. (es decir, dalo todo, dejate llevar próximo obstáculo).

### Error en la carrera.

- Afronta el error como lo hacia si pierdo el foco.
- Antepón el futuro contra el pasado.

### Bajo rendimiento - Primera carrera..

- Piensa en la 2da. carrera con una actitud de “no tengo nada que perder”.
- Trabaja sobre lo que salió mal en la 1ra. carrera y considera la 2da. como una manera en la que no hay nada que perder, una vez más, no insistas en el pasado.

### Bajo rendimiento - carrera final.

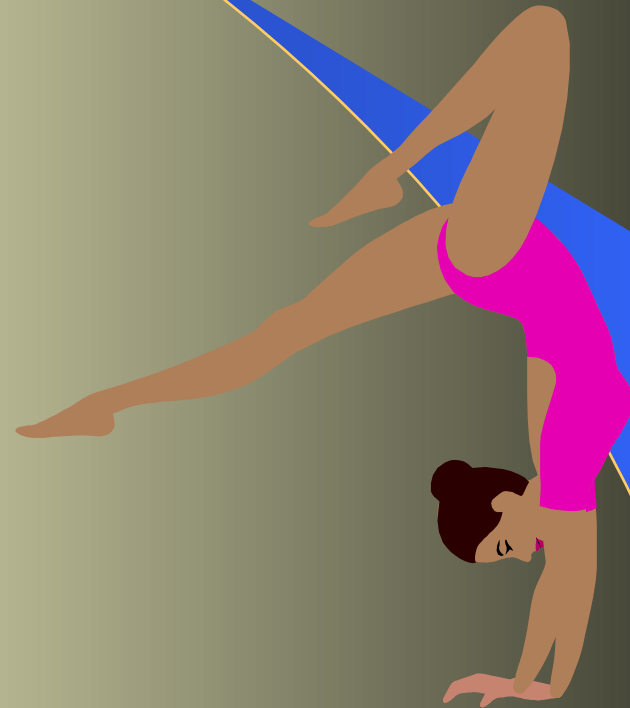
- Determina lo que salió mal y por qué. Aprende del error, entrena y observa como el error se disuelve mental y físicamente.
- Haz del bajo rendimiento un desafío al cual tienes que vencer.

### Otras áreas.

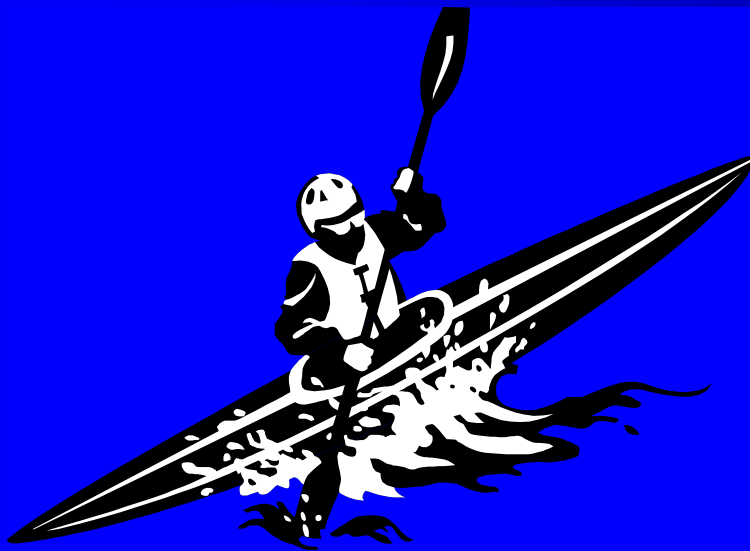
- En caso de que hayas fracasado en una serie de carreras y eventos (1 o 2 semanas), siéntate, reenfoca la atención en cuanto a lo que necesitas y deseas y el modo de obtenerlo. Determina por qué las cosas salen mal. Se analítico. Asocia y haz cosas que te hagan sentir bien. Considera las situaciones en perspectivas, escribe en una hoja y mírala desde el punto de vista de un extraño.

## En busca de la excelencia. T. Orlick.

- El deseo de hacer lo mejor que tú puedes personalmente, de alcanzar la excelencia, de lograr los más altos standard de ejecución, de ser lo máximo en un campo elegido por uno es una extendida ambición humana que ha guiado y puede continuar guiando los niveles de crecimiento personal.

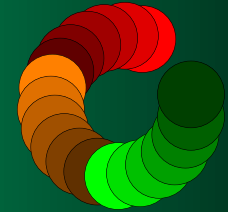


## Componentes de la excelencia. T. Orlick.



- El compromiso y el autocontrol fueron concebidos como las llaves de la excelencia. Para ser excelente en cualquier campo, tú debes estar comprometido, pero también necesitas suficiente autocontrol para realizar buenas ejecuciones bajo una variedad de circunstancias potencialmente productoras de stress.

# Escala de compromiso personal



- Ubica la importancia de tu deporte en la siguiente escala de 1 al 10. Un 10 indica que es la cosa más importante en tu vida (alto compromiso); un 1 indica que no es muy importante en general (bajo compromiso) y un 5 indica un punto medio entre los dos.
- ¿Cuán importante es tu deporte para tí?  
No muy importante 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
La cosa más importante en mi vida.



Evaluación de autocontrol: Califícate a ti mismo en cada oración. Entonces vuelve atrás y haz una marca al lado de tus puntos fuertes de autocontrol así como también al lado de los items que tu consideras necesitas desarrollar.

- Escala de calificación y autovaloración del autocontrol
- Cada items presentan una escala de respuesta que de describe así
- Bajo Regular Alto Fuerte Necesita trabajo
- (Compl. (Compl.
- falso) ver)
- 1 2 3 4 5
- 1. Volverse tan absorto en el juego que todo lo demás desaparece.
- 2. Poder evitar ponerse tan nervioso o tan cerrado en la competencia.
- 3. Poder mantener o recuperar rápidamente el control emocional en la practica y en la competencia.
- 4. Confianza serena o sensación "de que yo puedo hacerlo"
- 5. Sentirse frustrado raramente.
- 6. Asimilar bien la critica y aprender de ella. 7. Poder manejar bien las decisiones en contra de uno sin sentirse turbado o inquieto.
- 8. Poder mantenerse motivado cuando se esta abajo en el marcador.
- 9. Poder mantener la concentración o recuperarla rápidamente aun después de un error.
- 10. Poder mantener el foco en el presente " Jugar un tiro, tirar una flecha cada vez en un tiempo; mantener la concentración en la ejecución " aquí y ahora".
- \_\_\_\_\_ Puntuación total de autocontrol
- \_\_\_\_\_ Puntuación promedio de autocontrol.

## Condiciones de compromiso Evalúate a ti mismo en cada condición.

- Condiciones de compromiso Evalúate a ti mismo en cada condición.
- Entonces haz una marca al lado de aquellos items que pudieran necesitar revaluación o realineación, si un alto nivel de excelencia se convirtiera en una meta realista.
- La escala de evaluación es la misma del cuestionario anterior.
- 1. Voluntad para sacrificar otras cosas para superarse en el deporte.
- 2. Realmente querer convertirse en un atleta destacado (Un jugador clave conocido y reconocido).
- 3. Nunca disminuirse o dejarse (decidido a lograr el punto, hacer el movimiento, o completar la rutina).
- 4. Tener responsabilidad personal hacia los errores y trabajar duro para corregirlos.
- 5. Dar el 100% del esfuerzo en las practicas ( en la preparación para la competencia, después de las victorias, derrotas y errores).
- 6. Dar el 100% de los esfuerzos en los juegos (con marcador arriba o abajo).
- 7. Emplear tiempo extra en la preparación, antes, después o entre las sesiones regulares de practica.
- 8. Empujar duro aunque te hieras.
- 9. Sentirme mas comprometido para desarrollarme en mi deporte que en ninguna otra cosa.
- 10. Sentir mas el éxito, o ganar más reconocimiento en mi deporte que en ninguna otra cosa.
- \_\_\_\_\_Puntuación total de compromiso
- \_\_\_\_\_Puntuación promedio de compromiso.

# Pasos para el autocontrol.



- 1. Selecciona una situación en la cual te pongas ansioso o incomodo algunas veces o una situación sobre la cual te gustaría tener mayor autocontrol ( una situación clave sobre la cual sitúes tus perspectivas de cambios).
- 2. Completa la entrevista de autocontrol que te ofrecemos para detallar las circunstancias dentro de esta situación que están relacionadas con la mayor ansiedad menor autocontrol) y la menor ansiedad ( mayor autocontrol).
- 3. Revisa las opciones de autocontrol que te brindamos y selecciona algunas estrategias que puedan ayudarte a mejorar esta situación.
- 4. Experimenta con una o más de estas estrategias, primero fuera de la situación objetivo ( en una practica) y entonces dentro de ella (ejemplo en una competencia).
- 5. Indica tu percepción de la efectividad y o la efectividad potencial de cada estrategia que tu elegiste.
- Usa una escala de 1 a 10 (10 es súper y 1 poco usable).

## Preguntas de la entrevista de autocontrol: (1)

### 1. Yo revisé y adapte algunas de estas preguntas para atletas de una entrevista clínica diseñada por Dr. Peterson (1968\_).

- (\*) Forma corta de la entrevista. (preguntas claves).
- (\*) 1. ¿Cuál es el área de desarrollo potencial según tú la vez?
- 2. ¿Qué es lo que tú estas haciendo o equivocándote al hacer ( o que es lo que alguien está haciendo o equivocándose al hacerlo),qué te gustaría mejorar o desarrollar.?
- 3. ¿Cuanto tiempo hace que esto esta ocurriendo?
- 4. ¿Con qué frecuencia esto ocurre( ejemplo, cuantas veces al día a la semana o al año)
- 5.¿Cuando ocurre usualmente? (ejemplo: en la práctica, en las exhibiciones, en las competencias, en cierta clase de competencia, en ciertas situaciones o eventos dentro de la competencia, en un momento preciso dentro de un evento particular o situación, solo cuando cierta gente esta alrededor, etc.).
- 6. ¿Cuán importante es la necesidad de desarrollar o mejorar; o cambiar la situación hasta dónde tu sabes? Después de pensar o escribir tu respuesta quizás tú puedas ordenarla en una escala de 1 al 10. Donde 10 es extremadamente importante y 1 no es en realidad importante.
- (\*)7. Trata de pensar en los tiempo en que el problema pareció peor.¿ Qué clases de cosas ocurrían entonces u ocurrirán entonces qué te dices a ti mismo.?
- (\*)8. ¿Qué pasa cuando el problema mejora o desaparece? ¿Qué clases de cosas ocurren? ¿Qué te estas diciendo a ti mismo?
- (\*)9. ¿Cuál parece ser la diferencia principal entre las peores experiencias y las mejores en términos de:
  - a. lo qué tu estas pensando (autoconversación)
  - b. lo qué tu piensas que otros están pensando al respecto.
- (\*)10. ¿Qué tú crees que esta causando el problema?

## Entrevista Segunda parte.

- 11. ¿Piensa atrás en el último momento en que el problema ocurrió (ejemplo: la experiencia negativa más reciente) ¿Donde estabas tú y que estaba pasando en ese momento? (nota: para hacer esto con la clase de detalles que ayudan a analizar minuciosamente la conducta objetivo, a veces es bueno sentarse reclinado, relajarse, cerrar los ojos y tratar de recordar visualizando o reexperimentando en tu mente lo que paso en aquel momento).
- 12. ¿Tenias conocimiento o te dabas cuenta de alguna otra gente alrededor? Si así fue, ¿qué estaban haciendo ellos?
- 13. ¿Qué tú estabas pensando en ese momento? ¿Qué tu estabas sintiendo? ¿De qué tenias conocimiento?
- 14. ¿Qué paso después que tu hiciste lo que tu no querías hacer, o cuando te equivocaste al hacer lo que tu querías hacer?
- 15. ¿Qué dicen o hacen otra gente que sin importante para ti?
- 16. ¿Qué tu estabas pensando en ese momento? ¿Cómo te hizo sentir ese pensamiento?
- (\*)17. ¿Qué tú has tratado de hacer para superar la situación?
- (\*) 18. ¿Qué más tú crees que pueda hacerse para ayudar a mejorar la situación?
- 19. ¿Hay alguna otra cosa que tú pienses que deberías de considerar antes de seleccionar algunas estrategias para un cambio positivo?
- 20. OK Vamos entonces a elegir algunas opciones de autocontrol.