


RECETAS PARA COMPETIR

SWIMIND

GRUPO DE PSICOLOGÍA DEPORTIVA
ESPECIALIZADO EN DEPORTES
ACUÁTICOS



RECETAS PARA COMPETIR

- Tenga la edad que tenga...**ES IMPORTANTE que sepa que el 1º OBJETIVO DEL CAMPEONATO**

es..... **DISFRUTAR.**

Si disfruto de la competición, mi estado de ánimo es **POSITIVO**, tengo ganas de nadar, me siento mejor y con más energía. (y al revés, si no disfruto, estoy de bajón, sin ganas ni energía y la presión puede conmigo)

SWIMIND

- **SÁCALE PARTIDO A LA PISCINA.** Es obligatorio que cuando llegues el primer día a la piscina te tomes un tiempo para observarla y conocerla, tanto dentro como fuera del agua, pero sobre todo **DENTRO** del agua y que no se te olvide sacar los aspectos positivos de la piscina, ¿Qué es lo que más te gusta de ella? Ten en cuenta que vas nadar en ella, y quieres hacerlo lo mejor posible, por lo tanto si la piscina te gusta más cosas tienes a tu favor.

RECETAS PARA COMPETIR

Si en un principio no encuentras nada que te guste, esfuérate por buscarlo y encontrarlo, no te conformes con decir “*la piscina es mala, no me gusta o no es rápida...*”, esto jugara en tu contra a la hora de nadar.

- REVISA QUE TE DICES A TI MISMO. Esto es fundamental, ¿qué te dices en el calentamiento el día de la prueba? ¿Y mientras estás esperando hasta que te toque nadar? ¿Y en la cámara de salida?

¿Te dices cosas negativas?
¿Positivas?, recuerda que *EL CUERPO ES MUY LISTO Y HACE LO QUE LA CABEZA LE DICE...* por lo tanto si lo que te dices es “*no puedo, me van a ganar...*”... casi seguro que te ganarán....

- Intenta cambiar esos pensamientos negativos por algunos más positivos QUE TU TE LOS CREAS, o al menos que te tranquilicen y no te “*hagan daño*”.

RECETAS PARA COMPETIR

- Es normal que algún pensamiento negativo te aparezca, pero lo importante es que intentes cambiarlos y los controles. Esto es cuestión de entrenamiento
- EL CAMPEONATO NO ES UN PACK. Cada día es diferente y hay que dividir los días, cada día empieza y acaba. Si la primera prueba no sale como queremos no significa que el resto vayan a salir igual. EN TUS MANOS está el intentar cambiarlo. Y si la primera sale muy bien, no hay que relajarse, quedan más pruebas y no hay que “bajar la guardia”. Céntrate en lo que tienes que hacer en cada
- Cuando acabes cada prueba VETE A SUAVIZAR, es muy importante para que te descargues físicamente y psicológicamente, suelta “*el cansancio y las emociones..*”. Te ayudará a recuperarte para las siguientes pruebas.
- Después, piensa un minuto o dos...**que cosas has hecho bien y que cosas tienes que mejorar** para la siguiente vez que nades, todo lo demás, “*EL ANÁLISIS PROFUNDO*” de la prueba déjalo para cuando vuelvas a casa. Concéntrate para la siguiente prueba.

RECETAS PARA COMPETIR

- DUDAS... CERO. No dudes, ya estás en el campeonato, el trabajo ya está realizado, ahora hay que intentar que el esfuerzo que has realizado durante toda la primera parte de la temporada se vea reflejado en la competición. Piensa que el nivel de sufrimiento que has tenido en entrenamiento es superior al de la competición.
- No tengas miedo, aguantas perfectamente.
- **CONFIA EN TI MISMO, EN EL TRABAJO, EN EL ENTRENADOR,** y en toda la gente que te apoya, padres, amigos....Pero sobre todo en TI, *CUANDO TE TIRAS AL AGUA, ERES TU EL QUE LO HACE*, tienes que ser tu principal amigo y motivador.
- LA PRUEBA NO SE HA ACABADO HASTA QUE NO TOCAS LA PARED. No te des por vencido/a antes de tiempo, lucha hasta el final.

RECETAS PARA COMPETIR

- PRESIÓNLA JUSTA. Ojo con la presión, las excesivas ganas de TENERLO QUE HACER BIEN nos pueden jugar una mala pasada y hacernos perder el control sobre la prueba, incluso antes de haber nadado. Contro- la los nervios, cambia el TENGO QUE.... Por el QUIERO HACERLO BIEN...

SWIMIND

*Grupo de Psicología
Especializado en
Deportes Acuáticos*