



# Patricia Ramírez

Psicóloga del deporte

## FINAL DE DESEMPATE: COPADEL REY 2014

Artículo coescrito con Yolanda Cuevas  
@YolandaCuAy

La Copa del Rey creada desde 1903 supone uno de los mayores acontecimientos en nuestro país en lo que al fútbol se refiere. Mismos jugadores con dos novedades estelares Bale y Neymar se citaran en tierras valencias por luchar por la Copa sin saber quién se la llevará. Real Madrid-F.C. Barcelona, eternos rivales a todos los niveles, que se enfrentarán por séptima vez. En la Copa del Rey compiten los jugadores y sus variables psicológicas: ansiedad, concentración, confianza en uno mismo, motivación, adecuada activación o habilidades mentales como la toma de decisiones, que pueden determinar en qué vitrina será colocada la Copa. Estar preparado para la competición es tener todo lo controlable bajo control, incluidas las variables psicológicas.

El estrés competitivo o la tensión surgida por la responsabilidad y la presión pueden interferir

negativamente en el terreno de juego. El estrés boicotea la capacidad de atención y concentración, tan determinante en estos partidos en los que la igualdad de talento necesita de desigualdad mental y de actitud para llevarte el premio. Aprender a gestionar los pensamientos y emociones será fundamental para estar al máximo nivel desde los días previos. Poder crear un hábito y en momentos puntuales recurrir a estrategias de control que ofrecen claridad y seguridad al jugador, que permitan centrarse en lo que depende de cada uno. El jugador puede entrenarse para aislarse de presiones, pensamientos y comentarios que puedan desviarle de su propósito.

Es clave aprender a utilizar el pensamiento basado en experiencias positivas pasadas incluida la Liga. Reproducir mentalmente y centrarte en tus éxitos es potenciar tu confianza. Toda la energía tiene que estar en lo que suma, en tu talento, en lo que debes hacer y las decisiones que tienes que tomar.

Pensar, dirigir la atención a lo que quieres conseguir, verbalizar y visualizar. La

atención se orienta al éxito y no deja espacio a la duda. Trata de que tu cerebro seleccione todas aquellas actuaciones que te llevan al objetivo.

El jugador es el que puede filtrar sus pensamientos. Si entrena el aspecto mental tendrá la capacidad de decidir qué pensamientos le aportan y qué se tiene que decir a sí mismo para estar concentrado y metido.

Muchas veces oímos que ciertos jugadores no pueden permitirse fallar con lo que ganan. Son personas como el resto. No olvidemos que la mente no se compra con millones, la mente se entrena. Cuanto más entrenada está, más posibilidades de éxito tiene una vez que el físico, la táctica y la técnica están en el terreno de juego.

Esta vez el relevo de Mourinho y Guardiola pasa a Tata Martino y Ancelotti. Su liderazgo tiene la misión de potenciar la mejor versión de los jugadores y del equipo. Que no se dejen en el vestuario la ambición, las ganas de darlo todo hasta el final, sin dar por hecho ningún resultado.

Hay que jugar, jugar y jugar para como decía Luis Aragonés "ganar, ganar y ganar esto es fútbol señores" ■

@patri\_psicologa