

PUNTOS PARA MEJORAR NUESTRA CONFIANZA EN FÚTBOL

<p>"No te pongas demasiado serio" Es solo un partido de fútbol</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Para poder rendir debes comprender que un partido es sólo un medio para poner tus habilidades a prueba, nada más. ▪ Debes darlo todo, debes estar concentrado, animándote constantemente, y al final sucederá lo que tenga que suceder, sin dramatizar la derrota, ni ensalzar la victoria.
<p>Diviértete</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Divertirse en deportes, es hacer cosas con la pelota, buscar direcciones, no juegues sin sentido, intenta acelerar el ritmo o bajarlo, ser ambicioso en cada jugada, buscar la iniciativa y el control. ▪ Debes ser valiente, no preocuparte el fallo, es parte del juego, y sobre todo, intenta aprender de cada acción, de cada golpe que ejecutas en cada partido.
<p>Nunca te rindas</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ El fútbol es un juego que puede dar giros inesperados, puedes ir 3-0 arriba y de repente 3-3. No se penaliza el fallo, sino el conjunto de fallos, por lo que no tiene consecuencias en el marcador ir 2-0, no he perdido aún el juego. Pero voy 2-1 y todavía no he perdido el partido, por lo que siempre el juego me da posibilidades de seguir compitiendo. ▪ Existen muchos partidos al año, no es importante sólo un partido, durante la temporada tendré muchas oportunidades de demostrar mi nivel, por tener un: conjunto de derrotas, no te debes rendir, el deporte es un juego de paciencia, de calma, de esperar tu oportunidad, si vas adquiriendo nivel, al final llegará el rendimiento.
<p>Confía en ti mismo</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cada uno poseemos un nivel de tenis, pero "no podemos jugar siempre al 100%, por lo que yo puedo jugar con un jugador de más nivel, pero si él no: tiene su mejor día y yo sí, tendré mis opciones. Respeto al rival, pero creo en mis posibilidades: "Yo también sé jugar al fútbol". ▪ En deportes existe un juego psicológico, si consigo meterme en el partido, y llevé el marcador igualado, al final seguro que vaya tener mis oportunidades, quiero jugar con el marcador igualado.
<p>Imagínate en situaciones exitosas</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Es importante que ante momentos tensos o dudas, realicemos una visualización positiva: "El juego lo voy a hacer..., el contrario falla por..., etc." ▪ Antes de un partido voy en el coche imaginándome jugadas dónde hago las cosas bien, o visualizó situaciones de éxito personal.
<p>Mejora tu preparación física</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ El sentirte fuerte, en forma, hará que confíes más en tus posibilidades, ante la fatiga el sistema nervioso pierde coordinación y por tanto, el juego es de desgaste, alguien puede jugar muy bien el primer tiempo, pero mi objetivo es llegar al segundo, donde mi condición física puede hacer que tenga mayor precisión en mi juego. ▪ La sensación de estar en forma para un deportista es fundamental, hará que sientas la pelota más comfortable, que notes como tus pies funcionan más rápido, que sientas que tienes cogida la distancia a la bola, y que confíes más en las decisiones que tomes.
<p>Juega con oponentes débiles en alguna ocasión</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Es importante que de vez en cuando entrenes a menos nivel para coger confianza, que juegues con jugadores que te permitan jugar más relajado y hacer más cosas con la pelota. ▪ Cuando en un partido juegas con un rival de menos nivel que tú, te puedes marcar objetivos: Hacer más cambios de juego, conseguir anticipaciones, tener más el balón, etc.
<p>Anota tus fuerzas mentales y físicas</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Es importante que conozcas si tu lenguaje corporal es el correcto, si tu atención en el campo está focalizada hacia la tarea, si tienes un correcto control emocional, e intentes comportarte en la pista de la manera que tu juego se vea favorecido. ▪ Debes conocer a qué nivel está tu resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad, para conseguir un mayor control corporal en un partido.
<p>Elimina los pensamientos negativos.</p>	<p>1. Si piensas que no puedes, lo mejor es que no compitas. Debes desear poner tus habilidades a prueba.</p>
<p>Prepara estrategias competitivas primarias y secundarias</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tienes claro como es tu patrón de juego, soy agresivo, busco el balón, prefiero un juego de consistencia y defensivo, etc. ▪ Pero a lo largo del partido, puedo variar mi patrón de juego, saco y subo, busco el contrataque, me dejo dominar, etc.
<p>Mantén un lenguaje corporal positivo</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mi cuerpo es un reflejo de mis pensamientos, estar animado, activado de cabeza, dinámico, hará que mi rendimiento se vea aumentado. ▪ Tengo un lenguaje corporal similar por encima como por debajo del marcador, nadie podría saber el marcador observándome.
<p>Entrena para mejorar tus debilidades</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Antes de competir, yo he entrenado para estar preparado. ▪ Me conozco, pero trabajo para mejorar día a día.
<p>No hagas ídolos de tus oponentes</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nunca te sientas inferior a nadie. Todos jugamos al fútbol, cuando juegas al fútbol de competición, todo el mundo sabe jugar, siempre tendrás que enfrentarte a jugadores buenos, a "iguales" a ti, y eso es lo bonito, puedes ganar o perder, pero me gusta jugar con buenos jugadores y me siento como ellos, un buen <i>jugador</i>. ▪ Respeto a mi rival, pero sé que le puedo vencer, no tengo miedo a nadie, confié en mi <i>juego</i>, y creo en la victoria.
<p>Busca desafíos difíciles pero alcanzables</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Siempre hay que marcarse retos difíciles, ganar a jugadores inferiores no tiene ningún mérito, cada uno debe intentar jugar contra jugadores que te pueden vencer, contra iguales, y ser consciente que como tu hay muchos jugadores que poseen tu nivel, pero amo los retos difíciles. ▪ Acepto la derrota como parte de mi deporte, aprendo de ellas, y me ayudan a encarar el siguiente partido con más ganas, busco partidos difíciles donde demostrar mis habilidades, y disfruto de los partidos <i>ajustadas</i>.

--	--