



PREPARACIÓN PSICOLÓGICA

- **FIJAR OBJETIVOS ADAPTADOS Y PRECISOS**

-Fijar objetivos progresivos (corto plazo, medio plazo) no únicamente el objetivo final.

-Proponer objetivos difíciles pero realistas.

-Respetar las ambiciones del corredor.

-Fijar varios objetivos. Si el ciclista no tiene más que un solo objetivo se expone:

* a experimentar más presión en tanto que no ha conseguido alcanzar el objetivo.

* a relajarse una vez conseguido el objetivo.

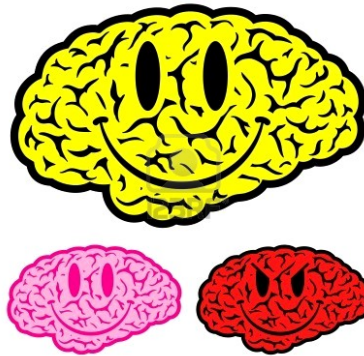
* a desistir si sus opciones de alcanzar el objetivo se pierden definitivamente.

-Fijar objetivos variados:

* En términos de selecciones, clasificaciones, récord.

* En términos de superación personal, de regularidad.

* En términos técnicos, físicos, tácticos, psicológicos.



- **CONDICIONES DE EFICIENCIA AL ESTABLECER OBJETIVOS SOBRE LA TEMPORADA**

- **En el comienzo de la temporada:**

- * **Asegurarse de que el corredor sienta realmente que los objetivos están a su alcance.**

- * **Planificar integrando los medios de alcance de los objetivos.**

- * **Anotar estos objetivos en el cuaderno de entrenamiento.**

- **Ser claro sobre las normas de selección desde el comienzo de la temporada y respetarlas.**

- **Durante el transcurso de la temporada, revisar estos objetivos:**

- * **para reafirmarse en cuanto al camino recorrido.**

- * **para reavivar su motivación en cuanto a los objetivos aún por conseguir.**

- * **revisar los objetivos a la baja (lesiones, enfermedad...)**

- **Al final de la temporada, hacer balance de los objetivos logrados o no:**

- * **Poner por delante los puntos positivos (las cotas superadas).**

- * **Relativizar / objetivos no superados (lesiones, condiciones climatológicas, dificultades escolares, etc.)**

- * **Marcar una referencia “objetiva y constructiva” / eventuales “fracasos”.**

- * **Departir los aprendizajes de la temporada (puntos positivos + lo que se ha aprendido de los eventuales reveses) y hacer planes para la temporada siguiente.**



- **A CADA COMPETICIÓN SUS METAS**
 - **Abordar la competición con objetivos precisos:**
 - * adaptados a lo que se pone en juego.
 - * adaptados a las potencialidades del momento del corredor.
 - **Asignar un interés a la competición (algo que ganar):**
 - * clasificación (ganar un título, subir al podium, conseguir la final...)
 - * selección
 - * marca (récord, escala de perfeccionamiento)
 - * pautas “técnicas” (relajamiento, frecuencia/amplitud, regularidad de marcha)
 - * test (distancia superior, estrategia de carrera, prosecución de pruebas...)
 - **Adaptar las consignas y retro-dotaciones a los objetivos:**
 - * Favorecer los objetivos de realización (ejemplo: técnicos, gestión del esfuerzo) para las competiciones de regulación.
 - * Combinar objetivos de resultados y objetivos de realización para las competiciones en las que se pone mucho en juego.
 - **Facilitar sistemáticamente las retro-dotaciones (balance post-competición) a cada uno de los objetivos fijados (¡procurarse de los medios para ello!):**
 - * Habitúa al ciclista a no perder el enfoque sobre los objetivos fijados.
 - * Permite relativizar las decepciones.
 - * Permite explotar las competiciones como elemento de la preparación del deportista.



- **AYUDAR AL CORREDOR A PRESERVAR SU SENTIDO DE CONTROL**

Lo que puedo controlar	Lo que no puedo controlar
Mi estrategia de carrera según las condiciones	Las condiciones climatológicas
La calidad de mi ánimo o motivación	El sorteo / series
Mi preparación para la acción: (mochila/material, ajustes, rutinas de salida, concentración sobre el plan de carrera)	El nivel de forma de mis oponentes
	La disponibilidad de mi director
	Los azares de la competición: (horarios, ruido de los espectadores e incidentes de carrera, etc.)
Mis puntos de enfoque sobre lo que tengo que hacer (salida, ritmos, actitudes en carrera)	La clasificación final
Mi determinación y mi compromiso hasta el final.	Etc...
Etc...	

ES IMPORTANTE CONCENTRARSE EN LAS COSAS QUE SE PUEDEN CONTROLAR Y EVITAR HACERLO CON AQUELLAS QUE NO ESTÁN BAJO NUESTRO CONTROL.



- ESTIMULAR LA DIVERSIÓN Y LAS GANAS

- Durante el entrenamiento:

- * Mantener un ambiente de colaboración entre los deportistas.

- * Utilizar variables.

- * Crear competición.

- * Alimentar la satisfacción.

- En competición:

- * Asegurarse de la aprobación del objetivo por parte del ciclista: compromiso.

- * Disponer los entrenamientos precompetición de manera adaptada (variable según los ciclistas).

- * Ayudar al deportista a descubrir los elementos que ponen de relieve su control.

- * Adoptar un mensaje positivo y operativo:

- } recordar consignas de realización

- } estímulos, motivación.

- * Controlar su propio comportamiento.

- * Disfrute del ciclista en situación de disputa/ competición: el buen stress.

- * No exagerar el valor/la oportunidad de lo que se pone en juego (“es absolutamente necesario triunfar en esta competición, es la última ocasión para clasificarte”).

- * No añadir presión (“vistos tu estado de forma y las condiciones, no puedes fallar esta oportunidad para ganar”): Dejar lugar/margen de error.

- * Evitar los excesos de entusiasmo en relación a los resultados de los entrenamientos de precompetición.

- * Hacer resaltar los elementos de satisfacción incluso en situaciones desfavorables.

Logros: Valorar causas internas controlables (ejemplo: calidad del compromiso, congruencia de las opciones tácticas).

Fracasos: Identificar causas externas inestables (ejemplo: condiciones de realización, error del entrenador) + causas internas controlables (ejemplo: error táctico, falta de esfuerzos en el entrenamiento).

- Prever sistemáticamente un balance post competición.

- No el mismo día.

- Balance “individual”.

- Interés de vídeo.

- Incitar al deportista para que guarde anotaciones en su cuaderno de entrenamiento.



- Las etapas del balance:
 - Escuchar el balance del ciclista.
 - * Grado de satisfacción.
 - * Imputación causal / éxito o fracaso.

- Poner por delante los puntos positivos
 - Objetivos,
 - compromiso, comportamiento observado.

- Relativizar (llegado el caso) / objetivos no alcanzados.
 - problemas físicos
 - condiciones climatológicas
 - incidentes

- Darse un punto “objetivo y constructivo” / “fallos” eventuales.
- Sintetizar las “conclusiones/lecciones” extraídas de la competición (retener lo positivo, trabajar para mejorar las debilidades).

ANALIZAR EL ÉXITO O EL FRACASO

- Descubrir el motivo que aduce el corredor para adjudicarse sus éxitos y sus fracasos:
 - La causa es:
 - * ¿interna o externa?
 - * ¿estable o inestable?
 - * ¿controlable o incontrolable?

 - La interpretación que hace el deportista es:
 - * siempre del mismo tipo en función de su éxito o de su fracaso
 - * adaptada a la realidad de los hechos

Causas / éxito

	Interna	Externa
Estable	“He ganado porque soy un as”	“He ganado porque tengo un entrenador genial”
Inestable	“He ganado porque no he aflojado un metro”	“He ganado porque mis contrarios no han arriesgado”

Causas / fracaso

	Interna	Externa
Estable	“He perdido porque soy un inútil”	“He perdido porque no puedo entrenarme correctamente”
Inestable	“He perdido porque anoche me acosté demasiado tarde”	“He perdido por culpa de mis compañeros de equipo”

(En rojo) = No controlable con fracasos repetidos.

