MENTE EN JUEGO

Gestión emocional para jóvenes deportistas

Cuaderno práctico

COMPETIR BIEN NO EMPIEZA CUANDO EMPIEZA EL PARTIDO

La preparación invisible que marca la diferencia

Guía visual para jóvenes deportistas y familias

descanso • entreno • comida • hidratación • mente • rutina

02 · EL MAPA

EL RENDIMIENTO ES UN SISTEMA

MENTE EN JUEGO

Competir bien no depende de una sola cosa. Cuando una pieza falla, las demás tienen que compensar.



COMPETIR BIEN

- **Descanso** — Recuperar
- **Entreno** — Preparar
- **Comida** — Energía
- **Hidratación** — Regular
- **Mente** — Gestionar
- **Rutina** — Ordenar



ANTES DE DECIR "NO ESTÁ RINDIENDO", PREGÚNTATE:

- [x] ¿Ha dormido bien?
- [x] ¿Llega con energía?
- [x] ¿Sabe qué quiere hacer?
- [x] ¿¡Tiene una rutina mental?
- [x] ¿Va con prisas?

PRINCIPIO CLAVE

No intentes arreglar con motivación lo que quizá es sueño, energía o falta de herramientas.

MENTE EN JUEGO

03 · DESCANSO

DORMIR TAMBIÉN ES ENTRENAR



El cuerpo consolida aprendizaje, regula la energía y llega más preparado cuando el descanso es suficiente y regular.

LA BATERÍA DEL DEPORTISTA

- Mejor concentración
- Más autocontrol
- Mejores decisiones
- Más rendimiento

RUTINA DE NOCHE · 4 PASOS

1. **Bajar revoluciones**
   Luz suave, actividad tranquila.
2. **Cortar estímulos**
   Evitar pantallas justo antes.
3. **Preparar mañana**
   Ropa, mochila, agua y horario.
4. **Repetir horario**
   La regularidad ayuda más que recuperar a última hora.

3 ERRORES QUE RESTAN

- Acostarse tarde por pantallas
- Cambiar el horario la víspera
- Compensar con cafeína o bebidas energéticas

TU RETO ESTA SEMANA

- [ ] Misma hora aproximada para acostarme
- [ ] Pantalla fuera los últimos minutos
- [ ] Mochila preparada antes de cenar
- [ ] Rutina breve de respiración/relajación

04 · ENTRENAMIENTO

ENTRENAR MUCHO NO ES LO MISMO QUE ENTRENAR BIEN



El progreso aparece cuando hay intención, atención, feedback y repetición. La cantidad sin foco también puede automatizar errores.

OBJETIVO

¿Qué quiero mejorar hoy?

ATENCIÓN

¿Dónde pongo el foco?

FEEDBACK

¿Qué me dice el entrenador?

AJUSTE

¿Qué haré distinto en la siguiente repetición?

RECETA DE UNA SESIÓN CONSCIENTE

1 cosa que quiero mejorar	1 señal para saber si mejora	1 consigna concreta	1 reflexión al terminar

¿Qué has hecho hoy mejor que ayer?

Cambia el foco de "¿has ganado?" a "¿qué estás construyendo?".

05 · ENERGÍA

COME PARA TENER ENERGÍA, NO PARA PESAR MENOS



En deporte formativo, la comida es combustible, recuperación y crecimiento. La prioridad es llegar con energía suficiente, no hacer restricciones improvisadas.

PLATO EQUILIBRADO



Vegetales

Aportan vitaminas, minerales y fibra.

Proteína

Ayuda a reparar y construir.

Hidratos

Aportan energía para entrenar y competir.

Grasas saludables

Ayudan al buen funcionamiento del organismo.

ANTES DE COMPETIR

Comida conocida y fácil de digerir.

Hidratos suficientes para tener energía.

Sin experimentar con suplementos o 'trucos'.

Tiempo suficiente para digerir.

DESPUÉS



RECUPERAR = REHIDRATAR + COMER + DESCANSAR

Una comida completta después ayuda a reponer energía y reparar.

No conviertas el resultado en premio o castigo con la comida.

PARA FAMILIAS

Si hay dudas, fatiga o restricciones, consultad con un/a dietista-nutricionista o profesional sanitario.

06 · HIDRATACIÓN

NO ESPERES A TENER SED PARA ORGANIZARTE



La hidratación funciona mejor como hábito que como reacción de última hora. El objetivo es llegar, competir y recuperar con un plan sencillo.

DÍA ANTES

Normalidad



Agua repartida durante el día.

MAÑANA

Empezar



Desayuno + líquidos habituales.

PREVIO

Ajustar



Pequeños sorbos, sin excesos.

DESPUÉS

Recuperar



Beber y acompañar con comida.

SEMÁFORO DE SENSACIONES

VERDE

Me noto normal y activo/a.

AMARILLO

Sed, boca seca, cansancio.

ROJO

Mareo, malestar, confusión.

REGLA ÚTIL

No estrenes nada el día de competir.

Ni bebidas, ni suplementos, ni cantidades que no hayas probado antes.

MI PLAN

- [ ] Llevo mi botella
- [ ] No dependo de bebidas energéticas
- [ ] Sé dónde podré rellenarla
- [ ] Tras competir: beber + comer

07 · MENTE

MENTE EN JUEGO

LA MENTE NO SE 'ANIMA', SE ENTRENA



No se trata de eliminar nervios. Se trata de reconocerlos, regularlos y volver a lo que sí depende del deportista.

RESPIRA

Baja activación

Exhala más largo de lo que inhalas.



NÓMBRALO

Aclara

Decir 'estoy nervioso/a' no es lo mismo que 'no puedo'.



PALABRA CLAVE

Enfoca

Una consigna breve: simple, rápido, siguiente.



VISUALIZA

Prepara

Ensaya mentalmente 1-2 acciones concretas, no la victoria.



CÍRCULO DE CONTROL

SÍ DEPENDE DE MÍ

- Mi actitud
- Mi esfuerzo
- Mi atención
- Mis elecciones
- Cómo respondo



NO DEPENDE DE MÍ

- Árbitro/a
- Resultado
- Lo que hacen los demás
- El clima
- Las opiniones externas



MANTRA COMPETITIVO

No necesito sentirme perfecto/a para competir bien.

08 · RUTINA

LAS 24 HORAS QUE PREPARAN LA COMPETICIÓN



Una buena rutina reduce decisiones innecesarias y deja más energía mental para competir.

1 · 24 H ANTES

Cerrar logística

Horario, transporte, equipación, comida. Evitar sorpresas.



2 · NOCHE

Bajar revoluciones

Cena habitual, mochila lista, rutina de descanso.



3 · MAÑANA

Activar sin acelerar

Desayuno conocido, hidratación, llegar con margen.



4 · 60 MIN

Entrar en modo competir

Calentamiento, foco en 1-2 consignas.



5 · 10 MIN

Simplificar

Respirar, palabra clave, primera acción.



MI RUTINA EN 5 PALABRAS

1	2	3	4	5

Mis hábitos hoy construyen mi mañana en la pista.

09 · DESPUÉS

EL PARTIDO TERMINA. EL APRENDIZAJE NO.



La recuperación física y emocional también forma parte del rendimiento. El objetivo no es analizar en caliente: es recuperar, ordenar y aprender.

1 RECUPERAR

Comer, beber, bajar pulsaciones, descansar.



- Rehidrata tu cuerpo.
- Recupera energía con una comida equilibrada.
- Baja pulsaciones.
- Descansa: el sueño también entrena.

2 DESCONECTAR

Dejar pasar emoción y evitar interrogatorios.



- Es normal sentir emociones intensas.
- Evita analizar el partido en caliente.
- Baja la intensidad.
- Haz algo que te ayude a desconectar.

3 APRENDER

Más tarde: revisar una fortaleza y un ajuste.



- Con calma, revisa el partido o entrenamiento.
- Identifica una fortaleza.
- Detecta un ajuste de mejora.
- Convierte la experiencia en aprendizaje.



PARA PADRES Y MADRES: CAMBIA LA CONVERSACIÓN

En lugar de:	Prueba con:	Y más tarde:
"¿Por qué has fallado eso?"	"¿Qué necesitas ahora?"	"¿Qué te llevas de hoy?"

DEBER DE 3 MINUTOS

1. Algo que hice bien _____
2. Algo que quiero ajustar _____
3. Mi siguiente acción concreta _____

MENTE EN JUEGO

Gestión emocional para jóvenes deportistas

LA MENTE TAMBIÉN ENTRENA EL RENDIMIENTO



UN PROGRAMA INDIVIDUAL DE COACHING DEPORTIVO

Para que jóvenes deportistas (+12 años) aprendan a **gestionar sus emociones**, **manejar la presión**, recuperarse de los errores, mejorar su **confianza** y **disfrutar más del deporte**.

- **8 semanas**
- **Online**
- **Individual y personalizado**
- **1 sesión semanal** (30 min)
- **Trabajo entre sesiones** (5–10 min)
- **3 niveles de trabajo** (según necesidades)

¿QUÉ TRABAJAMOS?

- Gestión emocional y nervios
- Confianza y diálogo interno
- Errores, presión y expectativas
- Atención, concentración y plan mental

Jordi González

Creador de la Metodología **Mente en Juego**

Coach deportivo especializado en la gestión emocional de jóvenes deportistas, con más de 10 años de experiencia acompañando a familias, entrenadores y deportistas en su desarrollo personal y deportivo.

> "UN DEPORTISTA PREPARADO FÍSICAMENTE NECESITA TAMBIÉN UNA MENTE PREPARADA."

AYUDAMOS A JÓVENES DEPORTISTAS A COMPETIR CON MÁS CALMA, SEGURIDAD Y DISFRUTE.