

GANAR CON LA CABEZA

UNA GUÍA COMPLETA DE ENTRENAMIENTO
MENTAL PARA EL FÚTBOL

RAFI SREBO
JOAQUÍN DOSIL



Índice

21 Peldaños para mejorar tus habilidades mentales.....	1
Capítulo 1 Mucho antes de que suene el silbato	3
Capítulo 2 ¿Quién está en el equipo? (A quién va dirigido este libro)	7
Capítulo 3 El programa de entrenamiento	9
Capítulo 4 ¿Qué es la fuerza mental?	11
Capítulo 5 Evaluación inicial.....	15
Capítulo 6 El estrés.....	23
Capítulo 7 Cómo controlar el estrés	37
Capítulo 8 La relajación	41
Capítulo 9 La visualización.....	55
Capítulo 10 Controlar los pensamientos.....	71
Capítulo 11 Planificar y analizar.....	81
Capítulo 12 Regular la presión	85
Capítulo 13 Se necesita un "equipo" para los deportes de equipo	93
Capítulo 14 Motivación y deporte	115
Capítulo 15 Definir los objetivos: El camino del éxito	125
Capítulo 16 Un pequeño descanso	131
Capítulo 17 La autoconfianza y la fe en las habilidades personales	135
Capítulo 18 El control emocional	149
Capítulo 19 La concentración.....	159
Capítulo 20 Las lesiones son parte del juego	183
Capítulo 21 La forma física, la alimentación y el descanso.....	211
Capítulo 22 Situaciones especiales en el partido	225

Capítulo 23	El portero es el 80% del equipo.....	243
Capítulo 24	Programa semanal de entrenamiento mental	257
Capítulo 25	Ejemplos de entrenamiento con el método de la visualización	267
Capítulo 26	El pitido final.....	283
Bibliografía	283



21 Peldaños para mejorar tus habilidades mentales

- Peldaño 1 Sé consciente de que hay factores mentales que influyen en tu rendimiento personal en el terreno de juego.
- Peldaño 2 Entiende que las habilidades mentales influyen de forma importante en la calidad de tu juego.
- Peldaño 3 El estrés responde a una reacción normal. Toma el estrés como un desafío, no como una amenaza.
- Peldaño 4 Usa métodos de relajación y de control de la respiración.
- Peldaño 5 Saca provecho a tu poder de visualización.
- Peldaño 6 Controla los pensamientos.
- Peldaño 7 Cambia los pensamientos negativos por pensamientos positivos.
- Peldaño 8 Utiliza la mente antes del partido y durante el partido.
- Peldaño 9 Controla tu nivel de estrés personal y regúlalo durante el partido.
- Peldaño 10 Interpreta tu papel, personal y de equipo.
- Peldaño 11 Asume la responsabilidad personal de lograr el nivel de motivación más adecuado a tu potencial.
- Peldaño 12 Define los objetivos más adecuados.
- Peldaño 13 Mejora tu autoconfianza y cree en tus habilidades.
- Peldaño 14 Control emocional: juega al fútbol con las piernas y con la cabeza, no con las emociones.
- Peldaño 15 Mejora la concentración.
- Peldaño 16 Enfréntate a las lesiones.
- Peldaño 17 Busca el equilibrio entre la forma física y la fuerza mental.
- Peldaño 18 Asume que el descanso es parte del entrenamiento físico.
- Peldaño 19 Cuida la alimentación. Corres y das patadas al balón con lo que comes.
- Peldaño 20 Explota las situaciones especiales en un partido.
- Peldaño 21 Persevera.