



GUÍA DE ENTRENAMIENTO MENTAL & PLANTILLA DE AUTOGESTIÓN

Diseño de Rutinas Mentales Pre-Competencia

Estructura una secuencia de preparación psicológica sistemática, automatizada y repetible para alcanzar tu Estado Ideal de Rendimiento (EIR) antes de cada evento.

¿Qué es una Rutina Pre-Competencia? Es una secuencia estandarizada de acciones físicas y mentales que se ejecuta sistemáticamente antes de competir. Su función principal es transformar la incertidumbre en predictibilidad, canalizar la ansiedad y automatizar la entrada al foco de atención óptimo.

1. LOS 4 COMPONENTES DE LA RUTINA REPETIBLE

Una rutina sólida no se basa en cábalas ni supersticiones; se compone de cuatro variables bajo tu control absoluto:

COMPONENTE	OBJETIVO FISIOLÓGICO Y COGNITIVO
1 Activación Física	Regular el tono muscular e incrementar la temperatura corporal coordinada con la intención mental.
2 Atención & Foco	Filtrar estímulos irrelevantes (público, clima, rivales) y dirigir la atención hacia pistas del proceso.
3 Lenguaje Interno	Sustituir dudas o expectativas de resultado por autoinstrucciones directas y operativas.
4 Anclajes Físicos	Ejecutar un gesto ritualizado que detona el estado de disposición competitiva ("Switch mental").

2. CRONOGRAMA DE LA RUTINA EN 3 FASES

FASE A

2 a 3 Horas Antes

Desconexión Estratégica y Logística

- **Revisión de equipamiento:** Prepara indumentaria y material de forma pausada y metódica.
- **Aislamiento de estímulos:** Limita el uso de redes sociales y conversaciones ajenas a la competencia.
- **Enfoque de objetivos:** Revisa mentalmente tus 2 objetivos de proceso (ej. "mantener cadencia", "agresividad defensiva").

FASE B

45 a 60 Minutos Antes

Sincronización Mente-Cuerpo (Calentamiento)

- **Música y ritmo interno:** Utiliza una lista de reproducción predeterminada que induzca tu nivel de activación óptimo.
- **Respiración de centramiento:** Realiza bloques de respiración diafragmática (4x6) al finalizar el estiramiento.
- **Ensayos de imaginación rápida:** Conecta las sensaciones del calentamiento físico con ejecuciones limpias.

FASE C

Últimos 3 a 5 Minutos

Entrada al Campo / Foco Inmediato

- **Verificación de postura:** Adopta la posición de poder y solidez característica de tu disciplina.
- **Disparador / Anclaje final:** Realiza tu gesto físico (aplausos, ajuste de guantes, salto) + palabra clave.
- **Atención externa reducida:** Enfoca tu mirada exclusivamente en el primer punto, jugada o metro de la prueba.

3. REGLAS DE ORO PARA MANTENER LA RUTINA

1. Consistencia por encima de duración:

Es preferible una rutina breve de 3 minutos ejecutada con disciplina que una de 30 minutos improvisada e inconsistente.

2. Adaptabilidad ("Plan de Rutina Contingente"):

Si hay retrasos en el programa o imprevistos, ten versión corta de 60 segundos con tus elementos esenciales.

3. Cero superstición:

Una rutina depende de tus decisiones internas, no de factores externos fortuitos. Si algo falla, tu foco se mantiene.

4. MI HOJA DE DISEÑO: RUTINA PRE-COMPETENCIA

PLANTILLA PERSONAL DE ENTRENAMIENTO MENTAL

1. MIS 2 OBJETIVOS DE PROCESO PARA CADA COMPETENCIA:

2. MI TÉCNICA DE REGULACIÓN FISIOLÓGICA (RESPIRACIÓN/MÚSICA):

3. MI PALABRA CLAVE + ANCLAJE FÍSICO ANTES DE INICIAR:
