

TÉCNICAS SENCILLAS DE CONTROL EMOCIONAL APLICADAS AL AJEDRECISTA

A continuación, de manera resumida, intentaremos exponer algunas técnicas utilizadas en la práctica psicológica clínica adaptándolas a la práctica deportiva. Estas técnicas, sencillas, pueden presentarse al alumno o jugador a través del monitor o entrenador, reflexionar sobre ellas junto al deportista y poder este incardinarla en sus recursos.

Como verán, su utilización puede ser antes o durante la partida, o ambas situaciones. Es recomendable trabajar con dichas técnicas, conocerlas a fondo y seguir una pauta de “entrenamiento” con ellas, o sea utilizarlas antes de que surjan los problemas para los que están proyectadas..

TÉCNICAS SENCILLAS DE CONTROL EMOCIONAL APLICADAS AL AJEDRECISTA

Para controlar la ira y / o la agresividad (antes y durante la partida)

- Hacer un esfuerzo para calmar al comienzo del proceso, no cuando éste llega a su punto máximo. (Antes y durante)
- Visualizar, para calmarse, donde no haya nuevos estímulos para la ira: el campo, la playa, un parque. Si es posible y se ha practicado anteriormente, realizar ejercicios de relajación y / o de respiración profunda. (Durante)
- Pasear, caminar tranquilamente en la sala de juego. (Durante)
- También es bueno el remedio popular de contar hasta diez (¡o hasta veinte!). (Durante)
- En cambio no es buena la técnica la de golpear un cojín o "tirar todo por la borda" por lo que halla podido ocurrir: esto aumenta la ira y la agresividad.

TÉCNICAS SENCILLAS DE CONTROL EMOCIONAL APLICADAS AL AJEDRECISTA

Para controlar la angustia, la ansiedad o la inseguridad. (Antes y durante la partida)

- Hacer ejercicio físico relajante: ejercicios respiratorios, nadar pausadamente, pescar, etc. (Antes y durante)
- Discutir estos pensamientos angustiosos con un amigo o el entrenador de toda confianza, que nos ayude a objetivar-los y encontremos así soluciones realistas. (Antes)
- Enfrentarse a estas situaciones en pequeñas dosis, como si fuera una vacuna, para acabar venciendo la foto. (Durante)
- Distraerse con actividades interesantes y / o atractivas: cine, lecturas, bailes, conversación, tocar un instrumento musical. No pensar continuamente encima de estas situaciones, cortarlas y tomar decisiones si dudamos mucho. (Antes y durante)

TÉCNICAS SENCILLAS DE CONTROL EMOCIONAL APLICADAS AL AJEDRECISTA

Para controlar la tristeza y el bajo estado de ánimo

- Es útil distraerse con actividades interesantes, como en el caso de la angustia
- Hacer ejercicio físico, pero no lento y pausado, sino el más enérgico posible, según la edad y la salud de cada uno: correr, fútbol, "aeróbico", natación... (Antes)
- Buscar un triunfo, haciendo lo que se sabe hacer bien, como por ejemplo una partida rápida, resolver un problema táctico, un final...
- Pero lo más eficaz es seguir las pautas y ejercicios de afrontamiento cognitivo: Darse cuenta de los pensamientos negativos, aprender a cazarlos, rechazarlos y pensar en otra cosa más agradable y el último paso buscar pensamientos alternativos positivos aquellos que aparecen cuando mi estado de ánimo empieza a decaer.