

RUTINA MENTAL

PRE-PARTIDO

7 minutos para entrar al campo con la cabeza preparada

¿Por qué esta rutina?

Lo que te va a pasar en el campo el sábado se decide antes del pitido inicial.

Yo lo viví en mi propia carrera. Subí de Preferente a Segunda Federación no porque mejorara mi físico de un día para otro, sino porque entendí algo que muy pocos futbolistas trabajan: **la cabeza se prepara, igual que el cuerpo.**

Esta rutina la uso con todos mis jugadores. Son **7 minutos**. Se hace en el coche de camino al campo, en el vestuario antes de cambiarte, o incluso en el baño si necesitas estar a solas.

No necesitas nada. Solo tú.

MINUTO 1

Respiración de activación

Siéntate o quédate de pie con la espalda recta.

Respira así durante 1 minuto:

- Inhala por la nariz contando hasta **4**
- Mantén el aire **2 segundos**
- Exhala por la boca contando hasta **6**

■ **TIP** · Esta respiración baja tus pulsaciones, oxigena tu cerebro y te lleva del modo "ansiedad" al modo "control".

MINUTOS 2 - 3

Visualización de TU juego

Cierra los ojos durante 2 minutos.

No te visualices marcando goles ni haciendo jugadas espectaculares. Eso es ego, no rendimiento.

Visualízate haciendo **TU trabajo**. Lo que tú dominas:

- El pase que sabes dar
- El movimiento que mejor te sale
- La presión que ejecutas bien
- La salida con balón que controlas

Vete imagen por imagen. Siéntelo en el cuerpo. Escucha el ruido del campo.

■ **TIP** · Tu cerebro no distingue entre lo que imaginas con detalle y lo que vives. Estás entrenando antes de entrenar.

MINUTO 4

Tu frase de poder

Repítete TU frase tres veces, en voz alta si puedes.

No vale una frase de Instagram. Tiene que ser tuya. Algo que conecte contigo de verdad.

Ejemplos para inspirarte:

"Estoy listo. Confío en mi trabajo. Voy a dejarlo todo."

"Cada balón es mío. Cada duelo es mío."

"Hoy soy mejor que ayer."

Elige una. Repítela tres veces. En serio.

■ **TIP** · Las palabras que te dices a ti mismo construyen al jugador que vas a ser en el campo.

MINUTOS 5 - 6

Tres cosas que SÍ controlas

Coge tu móvil o un papel y escribe estas tres cosas. Solo estas tres.

1. Mi actitud.

Da igual el resultado, da igual el rival. Mi actitud la elijo yo.

2. Mi intensidad.

Voy a correr el siguiente sprint. Voy a presionar el siguiente balón. Voy a saltar al siguiente córner.

3. Mi siguiente acción.

No el partido entero. La siguiente acción. La pelota que viene ahora.

■ **TIP** · El 90% de los bloqueos mentales en un partido vienen de pensar en cosas que NO controlas: el árbitro, el rival, el marcador, los padres, el entrenador. Esta lista te ancla a lo único que sí controlas.

MINUTO 7

Cierre + activación física

De pie. Sacude los brazos. Salta tres veces en el sitio.

Di en voz alta:

"Estoy preparado. Voy a por mi partido."

Y sal al campo. ■

■ La regla de oro

Esta rutina **no funciona si la haces solo el día del partido importante.**

Funciona si la haces antes de **CADA partido**, da igual que sea amistoso, entreno o final.

Tu cabeza se entrena con repetición, igual que tus piernas.

¿Quieres llevar esto al siguiente nivel?

Esta rutina es solo el comienzo. En las sesiones que hago con futbolistas trabajamos:

- Gestión de la presión en momentos clave (penaltis, finales, eliminatorias)
- Cómo recuperarte mentalmente después de un error en pleno partido
- Construir confianza real (no falsa motivación)
- Comunicación con entrenadores, compañeros y padres
- Rutinas para entrenos, partidos y post-partido

¿Listo para llevar tu cabeza al siguiente nivel?

Escríbeme por privado en Instagram [@PulsodeJuego](#) o por WhatsApp.

Primera llamada de 20 minutos GRATIS para ver si encajamos.

Álvaro · Pulso de Juego · El fútbol se juega primero en la cabeza.