

CLAVES MENTALES PARA MEJORAR COMPITIENDO

“La perfección se alcanza no cuando no se tiene nada que agregar, sino cuando no se tiene nada que quitar”
A. de Saint-Exupéry

El deporte practicado como ocio o como actividad de desconexión es muy útil y necesario. Ahora bien, en cuanto se plantea como una competición entre personas se produce un cambio significativo en la manera de ejecutarlo. Puede ser que ese cambio potencie el rendimiento, la concentración e incluso la habilidad, o, todo lo contrario.

El pasado fin de semana he estado trabajando con un deportista en una prueba importante. En su mente estaba la intención de que las cosas salieran bien, de darlo todo, de competir al máximo nivel. Generalmente desde el momento en que comienza una prueba importante, aparece un problema: el cuerpo decae, los nervios se presentan en el estómago, la concentración no es la misma, tampoco la coordinación, es una situación difícil que solo ocurre en momentos críticos, cuando no debería ocurrir, y ahí comenzó mi trabajo ese fin de semana.

Hay deportistas que se crecen ante la competición, solo ven la posibilidad de ganar. La disfrutan y les ilusiona conseguir el objetivo. Rinden más y, de hecho, buscan la competición como la forma de practicar su deporte y superarse a sí mismos. En estos casos, no suele ser necesario aplicar demasiados consejos para gestionar el estrés de la competición. Aun así, la competición es muy desgastante cuando se realiza como actividad profesional. Con el tiempo la tensión va haciendo mella, se van desarrollando expectativas que cuelgan de cada ejecución, los pensamientos y emociones interfieren cada vez más por el nivel de compromiso, por la responsabilidad y el deportista comienza a preocuparse por la posibilidad de perder o ganar. Ya no estamos hablando del deporte practicado como diversión o actividad saludable, el deportista busca conseguir el éxito, ser el mejor.

Entonces, ¿cuáles son los aspectos psicológicos que dificultan más el rendimiento durante la competición? Probablemente los podríamos resumir en dos:

1. La gestión del error propio: No gestionar adecuadamente la posibilidad de fallar en la ejecución, y no acertar en la gestión de las emociones en el caso de producirse el fallo.
2. El exceso de presión provocado por el ruido interno que originan las expectativas que impiden centrarse en lo que hay que hacer para conseguir el objetivo. Esto provoca la pérdida de soltura y fluidez en los movimientos distorsionando la ejecución.

Como consecuencia, la principal dificultad para el rendimiento es no ser capaz de estar centrado en lo que se desea conseguir, ya que el deportista acaba focalizándose en lo que no quiere hacer: fallar. En ocasiones, cuando trabajo este aspecto con un deportista le digo: “No pienses en el color rojo”. ¿En que has pensado?, y me contesta: En el rojo”. Así es como se comporta nuestro cerebro. Se produce un efecto de atracción casi inevitable hacia lo que no se quiere pensar. Es el poder del no, que en competición es muy adaptativo, significa enfocarse en las amenazas para evitarlas y resolverlas. El problema es que esto hace que sea casi imposible que el deportista saque todo su potencial y entregue su cien por cien.

Veamos cuales son las claves que mejoran el rendimiento deportivo durante la competición:

1. Saber en qué centrarse en el momento de la competición.

Hace poco tiempo un nadador me dijo media hora antes de competir: "He hecho muy buen calentamiento, me voy a concentrar en mi brazada, en coger agua, en levantar el codo, etc. A lo que le contesté: mientras que los otros van a competir, tú vas a entrenar". Cuando el deportista se centra en el momento de competir en la ejecución, en la técnica, en el detalle de los movimientos, está interfiriendo negativamente en su propia ejecución. Pensar demasiado dificulta, ya que se utiliza una parte del cerebro en vez de otra. Es el cerebelo la parte que debe tomar el control durante la competición. No se trata de pensar en cómo hacerlo, sencillamente hay que centrarse en hacerlo.

2. Gestionar los propios errores.

Ante la posibilidad de poder ganar en ese momento, o el miedo a perder de forma inminente aparece la ansiedad, la inseguridad y la sensación de amenaza. Para resolver este estado emocional, el deportista debe centrarse en lo siguiente:

Debe pensar en conseguirlo, en focalizar y verse haciéndolo. Conectarse con su mente de campeón le ayudará, porque esa parte no piensa en las dificultades, en los errores ni en las amenazas. Esa parte solo quiere conseguirlo, piensa que se puede, y encuentra mil razones para hacerlo, ve sus cualidades y sus fortalezas. Sabe por qué está ahí en ese momento, y nada importa más que él y su desafío, ni los rivales, ni la importancia de la competición, ni las dificultades que implica, ni tampoco los errores. Competir es un juego y hay que estar dispuesto a jugarlo y a aceptar que el error existe. Si el competidor lo ve como una herramienta para ser mejor, se sitúa por encima y no se siente manejado mentalmente por el error, él tiene la sensación de control de sus errores, este es el comienzo de la gestión.

En una entrevista le preguntaban a Roger Federer: Usted siempre ha tenido un gran servicio, una mejor derecha, una buena volea, al igual que variedad en los cortados. Su punto débil parece ser el revés. A lo que Federer respondió: *"Yo tenía dos opciones: potenciar mis cualidades o mejorar mis debilidades. Si hacia lo segundo me convertía en un tenista previsible. Al final, lo que paga las facturas son mis virtudes. No me veo haciendo lo que hacen algunos de pasar mil bolas con el revés e intentar no fallar para mejorarlo"*.

Tener una estrategia y aceptar las reglas del juego son un paso importante para encontrar la actitud correcta en competición. Ese fin de semana, como decía, justo antes del comienzo de la competición, mi trabajo funcionó, un cambio de actitud le situó entre los cuatro mejores del mundo entre errores, dificultades y contratiempos. Si el potencial existe y la actitud se consigue, se puede mejorar mucho compitiendo. Todo ello junto con la paciencia, harán que ganar esté cada vez más cerca.

MANUELA RODRIGUEZ MAROTE

PSICOLOGA DEL DEPORTE

RESPONSABLE DEL SERVICIO DE PSICOLOGIA DEL COMITÉ PARALIMPICO ESPAÑOL

PSICOLOGA FEDERACION ESPAÑOLA DE TRIATLON