

LAS CARACTERÍSTICAS CLAVES DEL DEPORTISTA GANADOR

(1)

12 diciembre 2017

“Nosotros nos convertimos en nosotros mismos a través de los otros”.

Vygostky

Son muchos los entrenadores y los deportistas, que coinciden en considerar que poseer una mentalidad ganadora es uno de los factores diferenciales más importantes para conseguir la victoria.

Todos hemos tenido ocasión de ver durante el desarrollo de una competición el papel tan fundamental que juega la convicción mostrada por el deportista, en la toma de una decisión, o, en el asalto a una meta final, incluso podemos escuchar expresiones de los propios deportistas como: “Hasta el último momento no pensé que podía ganar”, o bien, “sabía que ganaría”.

Frecuentemente, son estas manifestaciones inocuas, los indicativos que algunos técnicos toman como prueba evidente de que se encuentran ante un deportista ganador. Unos de los errores más habituales que comenten algunos entrenadores y deportistas, es pensar que tener mentalidad ganadora, consiste en creer que vencerán. Son estos errores, los que a menudo, conducen a una gran confusión, y no permiten establecer criterios objetivos, para determinar un perfil psicológico. La realidad científica nos muestra, que la mentalidad de un corredor ganador, es algo mucho más serio.

La cuestión ahora se hace inevitable, ¿Cuáles son las características del deportista ganador?

Esta es una de las preguntas más difíciles a las que nos enfrentamos los psicólogos del deporte, desde que conceptos fundamentales como motivación, estrés, concentración, etc..., han quedado definidos dentro del marco deportivo.

Sabemos que los grandes deportistas desarrollan el total dominio de la técnica, y tienen la capacidad de poner adecuadamente en juego ésta bajo la presión de la competición, pero ¿cómo lo hacen?

A través de trabajos con deportistas de éxito, se han identificado características claves, formas de pensar y estrategias, que se han mostrado repetidamente esenciales, para alcanzar rendimientos excepcionales.

En base a ello podemos afirmar que para el desarrollo de la mentalidad ganadora el rendimiento debe de tener un significado, es decir, no ser solamente un fin en sí mismo, sino que debe de servir también para acrecentar cualidades, tanto deportivas como personales. El rendimiento ha de ser un medio para un fin, que no es otro que la mejora constante, la propia superación.

El deporte es, efectivamente, un medio, un microcosmos de vida. En el ámbito de cada deporte, se experimenta el desafío y los elementos de la vida misma. En este contexto, el uso y aplicación de las claves de la mentalidad ganadora, sirven no sólo para mejorar la constancia y la realidad de las prestaciones deportivas, sino, para algo que es más importante, se pueden aplicar a todas las esferas de la vida.

La primera característica a la que nos vamos a referir, consiste en recurrir a un modelo. Todos los llamados Grandes del Deporte, disponen a su vez de modelos, que sirven de “copias vivientes”, de referencia, es decir, de planos de acción en cuanto a la capacidad de éxito, a los comportamientos y a las estrategias, que pueden ser observadas, copiadas e incorporadas. Si el modelo es altamente cualificado o ejecuta estas habilidades de forma automática y ritmo correcto, y si el deportista no ha tenido la

posibilidad de desarrollar hábitos inadecuados, el modelo servirá de plano de acción a imitar, según el cual, el deportista puede desarrollar sus primeras habilidades.

Lamentablemente, la mayor parte de deportistas, no han tenido la fortuna de ser expuestos de una forma precoz e intensa a modelos de rol positivo, consecuentemente, han desarrollado hábitos inadecuados, difíciles de modificar. Afortunadamente, éstos se pueden cambiar tras una reprogramación psicológica.

La segunda forma en la que el modelo contribuye al éxito de los deportistas, es como fuente de inspiración, ayudando al deportista a darse cuenta, de que en él existe la misma materia prima que existía en el modelo, éste da al corredor el valor y la confianza en sí mismo mediante la coparticipación de experiencias comunes. “En un tiempo yo fui igual que vosotros, tenía las mismas dificultades, fatigas y sensaciones como las vuestras. Si lo he conseguido yo lo conseguiréis también vosotros”. Se puede obtener esta coparticipación con el modelo mediante asistencia a charlas, libros, revistas, etc. La asociación y el conocimiento del modelo, acrecienta el nivel de las expectativas personales. El deportista se identifica con éste, suscitando posibles ejecuciones elevadas semejantes, sino superiores al propio modelo.

MANUELA RODRÍGUEZ MAROTE