

MADERA

DE CAMPEÓN

EMPEZAMOS a hacer deporte por diferentes motivos: prevención de la salud, perder peso, por gusto, por relacionarnos con gente, por el culto al cuerpo, etc. Muchos abandonan antes de los tres meses con excusas como no tener tiempo. Otros en cambio encuentran en el deporte una fuente de placer y satisfacción. Esto se debe a que la práctica continuada de ejercicio físico libera endorfina, una droga natural que consigue 'engancharnos' al deporte.

Si además de disfrutar con el deporte nos damos cuenta que se nos da bien, que progresamos en nuestra ejecución, lo más normal es que empecemos a ponernos metas, objetivos que nos gustaría alcanzar. Ejemplos como el golf, el pádel, runners y otros fondistas, natación, etc., son modalidades que en un principio se empezaron a practicar con los motivos iniciales, pero que en un determinado momento cobran personalidad

propia. Ya no los practico por relacionarme y/o mantenerme en forma, ahora me doy cuenta de que estoy totalmente metido y me identifico plenamente con el deporte elegido. El enganche empieza a ser tan fuerte, que la vida gira en torno al deporte: planifico mis vacaciones pensando en hoteles con campos de golf, me levanto temprano por la mañana para buscar el ratito de la carrera, horas que estaban destinadas a la televisión ahora son para jugar a pádel con los amigos.

Llegado este momento, el deportista se plantea empezar a

competir como un objetivo más dentro del proyecto ambicioso de querer superarse. Competir es atractivo, es una forma de medir tu nivel respecto a los demás, y siempre tenemos en la cabeza la posibilidad de ganar, de tocar la gloria en una actividad en la que me siento plenamente satisfecho y feliz.

Competir no es sencillo, hay que aprender a competir, y aquí es donde nuestro aventurado deportista se da cuenta de que existen muchas variables no relacionadas directamente con la técnica o con la estrategia que pueden conse-

guir arruinar una competición que tenía sobradamente entrenada. Un grupo de variables son las psicológicas, que si además las ponemos en práctica durante los entrenamientos, las tendremos bajo control en cualquier competición.

La intervención en psicología deportiva te permitirá controlar estas variables de tal forma que el esfuerzo que inviertes en los entrenamientos y en crecer y superarte a nivel personal tengan el resultado que te mereces. La psicología no hace magia, ni es pura charlatanería, está basada en técnicas que han demostrado

VARIABLES PSICOLÓGICAS EN DEPORTISTAS

PENSAMIENTOS NEGATIVOS

Pensar «no puedo», «no seré capaz», «seguro que mis rivales me superan», etc., no favorece para nada la consecución de nuestros objetivos. Para ello se necesita un pensamiento positivo y racional que tire de nosotros y no nos frene en ningún sentido.

ANSIEDAD

Siempre se necesita un mínimo de activación para competir y practicar nuestro deporte, pero a menudo los nervios y la ansiedad surgen antes de empezar a competir, debilitando nuestra seguridad en nosotros mismos, o nos bloquean durante la competición.

ESTADOS EMOCIONALES

Las emociones negativas como la inseguridad, falta de confianza, rabia, o tristeza van a provocar que demos menos de lo que somos capaces. Hay que encontrar las emociones adecuadas

que ayuden al deportista a competir dando el cien por cien.

ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN

Durante una competición, nuestro foco de atención no puede estar en los rivales, en el árbitro, en la afición del rival, en lo que no voy a ser capaz de hacer o en otros temas ajenos al deporte. Una concentración y atención mantenidas en la actividad que estamos realizando en ese momento es fundamental para alcanzar el éxito y mostrar el resultado de tanto tiempo de esfuerzo y entrenamiento.

EL DUEÑO DE CONTROL

¿A qué achaco yo los éxitos, pero sobre todo los fracasos? Es necesario asumir la parte de responsabilidad en los fracasos, para aprender de ellos y felicitarlos por los éxitos. El deportista que echa balones fuera para lo bueno o lo malo, nunca se hará responsable

de su ejecución deportiva y buscar falsas excusas que justifiquen los malos resultados. La única forma de superarnos a nosotros mismos como deportistas es realizar un análisis de qué pasó, por qué, cómo y en qué medida dependió de mis errores. Solo así conseguiremos mirar hacia delante y corregir lo que dependa de nosotros.

AMBICIÓN Y NO ACLUSAR EL ESFUERZO

Hablamos de luchar al límite, del deseo de superarnos cada día un poco más. Sin ambición, no se alcanza la gloria. Ser ambicioso en el deporte es querer ser mejor, siempre dentro de los límites que tiene un deportista profesional y un deportista amateur. El ambicioso ansía superarse, aprender, perfeccionar. La ambición en el deporte tiene que estar basada en una buena planificación a corto, medio y largo plazo, para lo que es necesario

consensuar entre deportista y entrenador cuáles van a ser los objetivos de rendimiento en la próxima temporada. Comprometernos por escrito con unos objetivos y temporalizarlos aumenta la probabilidad de que se trabaje para alcanzarlos. Los objetivos deben caracterizarse por ser desafiantes, difíciles, motivantes y, a la vez, con posibilidad de poder alcanzarse.

CREENCIAS DE AUTOEFICACIA

Significa creer que somos capaces de alcanzar lo que nos proponemos. Si no es así, no lucharemos por conseguirlo. Las expectativas de autoeficacia muchas veces están basadas en la experiencia previa. Si la experiencia nos ha dado éxitos, nos sentiremos seguros, pero si por algún motivo hemos trabajado duro, nos hemos esforzado y al final hemos errado o fracasado, lo más normal es que nos sintamos inseguros en la próxima competición.



repetidamente que, cada vez que trabajamos sobre una variable, alcanzamos los mismos resultados.

La psicología deportiva es un elemento más y en muchas ocasiones, crucial, para alcanzar los objetivos que te has propuesto como deportista. La competición es el momento en que nos lo jugamos a cara o cruz. Ya tenemos

la técnica, la táctica, hemos entrenado mucho pero si nos falla 'la cabeza y nos derrumbamos, nos ponemos nerviosos, nos desconcentramos o no confiamos en nuestras propias posibilidades, todo lo que hemos luchado se puede venir al traste. La psicología deportiva puede diferenciar a un deportista de un campeón. Te ofrece la posibilidad de controlar todo lo que depende de ti. Especialmente si compites a nivel profesional, aunque también de forma aficionada, la psicología deportiva puede ser el eslabón final que necesitas.

TÉCNICAS PARA ELIMINAR LAS CONSECUENCIAS DAÑINAS DE LAS VARIABLES PSICOLÓGICAS

Técnicas de relajación muscular para conseguir el control de la ansiedad.

Aprender a manejar el pensamiento negativo y catastrófico eliminando los pensamientos obsesivos y racionalizando los que no están basados en pruebas fehacientes de la realidad.

Entrenamiento en autoinstrucciones que dirijan el pensamiento y mis emociones hacia aquello de lo que tengo que estar pendiente, en lugar de dispersarme y desconcentrarme con variables nada relevantes en la competición ni en la ejecución deportiva.

Establecimiento de objetivos que me ayuden a superarme cada día más.

Técnicas de imaginación temática e hipnosis, que me permiten aumentar significativamente mi nivel de atención, concentración, confianza e implicación en lo que estoy haciendo.



Zoraida Rodríguez Vilchez y Patricia Ramírez Loeffler
Psicólogas deportivas



REGALO SEGURO

AL CONTRATAR CUALQUIERA DE NUESTROS TRATAMIENTOS

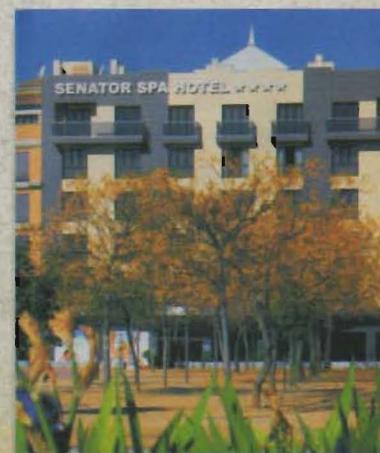
elige el **REGALO** que prefieras

- BAÑO HIDROMASAJE DE SALES
-
- SESIÓN SOLARIUM
-
- DUCHA JET

Relax Belleza Salud

* Promoción válida hasta el 31 de enero

* Oferta no acumulable a otras promociones y ofertas



La silueta y el rostro que sueñas

