

El talento deportivo

ALCANZAR TUS METAS, CONSEGUIR TUS OBJETIVOS, GANAR UNA MEDALLA, ALZARSE CON LA VICTORIA, SUBIR AL PODIO, EN DEFINITIVA... VIVIR TU SUEÑO. ¿QUIÉN NO HA ANHELADO TODO ESTO? MUCHOS LUCHAMOS, PERO SOLO UNOS POCOS AFORTUNADOS LO CONSIGUEN. ¿LA DIFERENCIA? LA DIFERENCIA LA MARCAN MUCHAS VARIABLES RELACIONADAS CON EL ÉXITO DEPORTIVO, PERO POR ENCIMA DE TODO EL TALENTO DEPORTIVO. SI NO HAY TALENTO, NO HAY POTENCIAL.

Texto: Patricia Ramírez Loeffler y Zoraida Rodríguez Vilchez. Psicólogas deportivas. Pertenecen al Centro de Psicología Ramirez Caracuel, Área de Psicología de Deporte de Élite. Además, Patricia Ramirez es psicóloga de Paquillo Fernández y del primer equipo del RCD Mallorca, entre otros deportistas.

El talento es el diamante en bruto que todos llevamos dentro. Algunas personas lo llevan tan oculto y el concepto que tienen de sí mismas es tan pobre, que jamás llegan a encontrarlo. El talento es la genialidad, es el factor más competitivo, es un anticipador del éxito. Es, en definitiva, la capacidad para hacer algo de forma extraordinaria, con resultados claramente por encima de lo esperado. Nos hace únicos. ¿Quién puede luchar contra el talento? Únicamente, otro talento.

Dado que todos tenemos nuestro talento, en mayor o menor medida, la diferencia radica en quién le saca partido y quién no. Para alcanzar el éxito deportivo se necesitan muchos factores que jueguen de forma correcta su papel: la adecuación en la técnica y táctica, un buen entrenamiento, la aptitud física necesaria, tiempo para entrenar lo necesario... Pero esto puede convertirse en nada si no aprovechamos el talento. **Dicen que el valor no está en tener el talento, el talento nace con nosotros, es innato, como nuestro color de ojos, el valor está en saber aprovecharlo.** Lo que añade valor al talento es la forma que tenemos de manejarlo. Y es que si comparamos a dos deportistas con igualdad de condiciones físicas, técnicas y tácticas, aquel que tenga "la cabeza mejor amueblada", será el que alcance más objetivos y éxitos.



Muchos entrenadores, preparadores y demás profesionales relacionados con el deporte de élite se preguntarán: el deportista de élite tiene, o debería tener unas características de personalidad (factores, destrezas) o un talento que predigan el éxito? En caso de que esas características de personalidad realmente predigan el éxito, ¿se pueden entrenar o modificar? La clave sería poder identificar un perfil de personalidad que lleve al éxito en el deporte, y poder identificar dicho perfil para predecir el éxito futuro.

EL CAMINO HACIA EL ÉXITO

Con los datos que actualmente conocemos, no existe un perfil psicológico que prediga con seguridad que estamos delante de un campeón, aunque si sabemos que hay unos rasgos de personalidad que tienen una relación directa con el éxito deportivo. Estos rasgos son los siguientes:

Motivación: estar motivado implica dar siempre el 100%, tanto en la competición como en los entrenamientos, que es cuando más trabajo cuesta. La motivación conlleva determinación de ser un triunfador y para ello trabaja y trabaja, establece objetivos y trabaja más allá de lo posible para conseguirlos. En este trabajo hay responsabilidad e iniciativa, porque tienes claro a donde quieres llegar, y los beneficios que te aporta la práctica de tu deporte supera con creces los costes que en ocasiones trae consigo.

EL TALENTO DEPORTIVO ES INNATO, PERO LO QUE LE AÑADE VALOR ES LA FORMA QUE TENEMOS DE MANEJARLO

No acusar el esfuerzo: el deportista que va encaminado a alcanzar el éxito deportivo tiene una gran tolerancia a las altas cargas de trabajo y una gran capacidad para entrenar al máximo sin abatirse con el esfuerzo o el cansancio. Siempre sigue y sigue.

Confianza en uno mismo y sentimiento de autoeficacia: no se llega a ningún sitio, y aún menos se alcanza el éxito, si no se confía en las propias capacidades. Esto se relaciona directamente con el concepto de autoeficacia, que es la creencia de que se poseen las capacidades necesarias para conseguir un objetivo directamente relacionada con la cantidad de esfuerzo que nos proponemos. En caso contrario, y por supuesto, con la motivación. Para pensar: "¿para qué me esfuerzo, qué sentido tiene esto si seguro que no llego a nada?". Y el que no arriesga, no gana.

Ausencia de temor al fracaso: gracias a la confianza en uno mismo, los deportistas que llegan a triunfar no han tenido miedo a fracasar, a

equivocarse. No se puede llegar muy lejos si solo entrenamos y competimos sobre seguro. Alcanzar el éxito por encima de otros supone arriesgar y tener cierta dosis de valentía. Quien teme a fallar y no arriesga, nunca llegará a alcanzar el éxito, competirá de forma mediocre. Muchos de nosotros hemos dejado de intentar muchas cosas, de esforzarnos lo suficiente, porque nos daba pavor no conseguir lo que queramos. Si esto ocurre es un fracaso, o peor aún, nosotros éramos un fracaso. La clave está en cambiar el significado de este hecho, de saber que después de caer nos levantamos y encima, sabiendo algo nuevo. Así lo ven los deportistas avocados al éxito: arriesgan porque saben que fracasar una vez muy claro que fallar, tropezar y equivocarnos forma parte del aprendizaje. Sin errores no hay aprendizaje, nadie aprende de los consejos de otros ni aprende solo cuando camina sobre seguro.

Locus de control: este concepto alude a la idea de quién o qué tiene la responsabilidad en nuestros éxitos o fracasos. Quien echa balones fuera cuando fracasa, culpando al rival, al entrenador, al tiempo, que era malísimo ese día, no asumirá su responsabilidad en el fracaso, y por tanto, no intentará mejorar. Como el fin del mundo, acepta sus errores de forma racional, sabe separar qué parte se debe a él y qué otros factores externos han intervenido, aprende y no tarda en ponerse de nuevo manos a la obra. Igual pasa cuando hablamos de éxito, la suerte puede jugar su papel, pero no lo es todo. El deportista de éxito confía en sus posibilidades y sabe que ha trabajado para conseguir la victoria que hoy obtiene.

Estabilidad y control emocional: controlar el estado de ánimo no es tarea fácil, pero el deportista de éxito sabe manejar sus emociones, pensamientos y las situaciones que ocurren a su alrededor de forma que no influyan negativamente en su rendimiento y ejecución. Es capaz de no dejarse influir por los demás, tiene una actitud positiva, se anima a sí mismo y se da confianza, su pensamiento es racional (adaptado a las situaciones, no ve las cosas siempre negras o piensa siempre en lo peor), controla sus impulsos y agresividad y es tolerante a la frustración. Todo esto es lo que caracteriza su fuerza mental.

Concentración de la atención: en una competición no te puedes permitir el lujo de estar desconcentrado. Por eso, lo que ocurre alrededor, lo que tienes que hacer mañana o los pensamientos negativos, se deben quedar en la mochila para cuando acabes la carrera.

Capacidad para manejar el estrés y la tensión: hay alguien que dice que si no tuviéramos estrés, estaríamos muertos. Cierro es. Sin una tensión mínima, ¡quién saldría a correr! Pero los niveles excesivos que llevan a la ansiedad tampoco nos hacen ningún bien. El deportista de éxito es capaz de buscar el nivel óptimo de activación y tiene recursos para manejar su estrés.

Capacidad de visualización: se ha demostrado que visualizar (imaginar) un movimiento técnico,

una carrera perfecta, contribuyen a la mejora del rendimiento deportivo. Ensayar mentalmente lo que se quiera ejecutar durante el entrenamiento o la competición es una herramienta muy utilizada por los grandes deportistas.

Inteligencia deportiva: nos referimos a la capacidad de automatizar, rápidamente, la actividad que se desarrolla, así como la capacidad para realizar una actividad específica con mucha destreza.

Liderazgo.

POTENCIAR EL TALENTO

Ahora llega la pregunta clave: ¿se pueden potenciar o desarrollar estas características? La respuesta es claramente SI. Aquí es donde entra la psicología deportiva enseñando técnicas y tácticas para hacer mejores a los buenos deportistas. Está claro que los psicólogos no hacemos magia, no vamos a sacar de donde no hay. Necesitamos un mínimo de talento deportivo y a partir de ahí, ¡a explotarlo! Este es el principal objetivo de esta sección: poner poco a poco nuestro granito de arena para hacerlos mejores corredores.

NO OLVIDES

PROPONTE FIRMEMENTE...	HUYE DE...	LA FRASE ESPECIAL...
Motivación, iniciativa, responsabilidad, ganas de esforzarse y trabajar para conseguirlo.	Dejar de lado la ambición y pensar que los éxitos vienen solos.	Ambición para hoy, seguridad para mañana.
Tolerancia con las altas cargas de trabajo y no acusar el esfuerzo.	Crear que con lo que haces basta. Exígete siempre un poco más.	Quien algo quiere, algo le cuesta.
Confianza en uno mismo, en las propias posibilidades y tener la convicción de que podemos alcanzar los objetivos que nos proponemos.	La duda y el sentimiento de ineficacia que nos aboga al fracaso o al menos, a dejar de lado los sueños.	El que lo busca, lo encuentra.
Valor, sin temer al fracaso, ¡por intentarlo, que nunca quede!	Pensar que un error o un fracaso puntual será definitivo, olvidando que tropezar forma parte del aprendizaje y de los posibles éxitos futuros.	La única batalla que se pierde es la que se abandona.
Responsabilidad de los éxitos y fracasos de forma objetiva y racional.	Echar balones fuera atribuyendo nuestros éxitos o fracasos a factores externos que no podemos controlar como la suerte o los rivales.	Sólo hay dos opciones en cuanto al compromiso: o estás dentro y metido, o estás fuera. No hay término medio.
Estabilidad emocional, controlando aquellos sentimientos negativos que puedan influir en nuestro "buen running".	Que el estado de ánimo interfiera en nuestra ejecución deportiva.	Pensamiento único: A MUERTE CON EL RUNNING.
Concentración: está demostrado que la repetición mental de estas tres palabras aumenta la capacidad para estar concentrado. Repite las tres palabras del apartado "La frase" mientras estés corriendo.	Desconcentrarse pensando en lo que tenemos que hacer mañana, en las preocupaciones o en lo mal que nos puede salir la carrera.	AHORA – AQUÍ – ESTO.
Un nivel de activación óptimo: debemos buscar un punto intermedio entre el estado de relajación máxima y la ansiedad si queremos rendir de forma eficaz.	Estresarse y permitir que la ansiedad perjudique nuestro rendimiento.	Anticiparme, no precipitarme, hacer mi carrera.
Capacidad de visualización para imaginarnos la carrera perfecta, la técnica y tácticas ideales. Ensayando en la imaginación aumentaremos la probabilidad de que esto ocurra de nuevo en la carrera.	Visualizar de forma general o el fracaso. Cuanto más específicos seamos visualizando el éxito, más efectividad tendrá esta técnica.	Ver para correr.
Inteligencia deportiva. Nadie aprende a correr solo, nadie nace sabiendo, déjate guiar por los consejos de otros runners, sus trucos, su técnica. No pierdas nunca la capacidad de aprendizaje.	No prestar atención, no estar pendiente de los calentamientos y estiramientos, no prevenir lesiones.	Ver, oír, aprender y probar.
Liderazgo, sobre todo si eres de los que piensas competir. Posiciónate, disfruta, pero muestra a los demás que estás a la altura.	Temer a la ambición.	Luchar por querer llegar lo más alto.