

LAS CARACTERÍSTICAS CLAVES DEL DEPORTISTA GANADOR

(2)

27 ENERO 2018

Si pensamos por un momento en las diferencias que existen entre los deportistas ganadores y los demás deportistas, y si tratamos de hallar las claves que nos permitan determinar las propiedades psicológicas de esta clase especial de deportistas, nos encontramos ante la segunda característica clave común. Esta particularidad psicológica a la que denominaremos “Orientación Sensorial Positiva” (OSP) descubierta en los deportistas campeones de todos los tiempos y en cualquier deporte.

La Orientación Sensorial se refiere a la forma en cómo acostumbramos a pensar de nosotros mismos, del mundo, de los otros y de la relación con los demás. Es la sensación primaria o emoción que siempre llevamos dentro de nosotros. Es cuando interpretamos mediante nuestros sentidos y nuestra imaginación, es nuestra experiencia del mundo. Es un concepto mucho más amplio que una forma de pensar positiva o negativa. Se refiere al modo en el que todas nuestras experiencias y percepciones vienen filtradas e interpretadas. Existe, por tanto, una Orientación Sensorial Positiva (OSP) y una Orientación Sensorial Negativa (OSN).

Los deportistas OSP se centran en el éxito y en las consecuencias de este último, más que sobre las sensaciones y las consecuencias del fracaso. Los deportistas OSN tienen la misma facultad para interpretar los eventos sensoriales, como los OSP, pero utilizan su poder sensorial para producir resultados negativos.

Pedíles a los deportistas OSN que describan los propios objetivos y aspiraciones. Responderán con palabras emocionalmente incoloras y descripciones vagas. Su visión personal sobre las sensaciones de las ejecuciones elevadas es de una dimensión gris, frente a las de los atletas OSP, que tienen una visión vívida, detallada y cromática del éxito. Describen sus éxitos con claros detalles sensoriales. La memoria de tales eventos tiene profundas raíces y sienten con mucha intensidad el fuego de la autodisciplina y la motivación. Por el contrario, los deportistas OSN utilizan su capacidad sensorial para desarrollar temor y antiguos fracasos. Pedíles que os describan el miedo y los fracasos. Os ofrecerán una imagen elocuente y detallada de los mismos. Los desarrollan concentrándose en ellos hasta que éstos crecen con profundo arraigo en su sistema nervioso.

Imaginemos una competición con cierto grado de dificultad, por ejemplo, un campeonato importante, ...Pensemos en cuáles serán las actitudes y comportamientos de estos dos perfiles de deportistas. El deportista OSN percibe, es decir, interpreta sensorialmente con desagrado y rechazo la situación, hace una valoración negativa de la misma. Entonces, comienzan a variar sus valores psicofisiológicos: incremento de la ansiedad y de la tensión muscular, alteración del ritmo cardíaco y respiratorio. Esta variación provoca una necesidad de evitar la situación que, a su vez, acrecienta la ansiedad. Aquí se produce una pérdida notable de la motivación, de la seguridad en sí mismo, y comienzan a aparecer automensajes negativos junto con imágenes de anteriores fracasos. Por tanto, surge el miedo y la presión del resultado comparece. En este punto, los umbrales de agotamiento y cansancio han descendido, lo que va a provocar que la sensación física de dolor y de no poder más aparezcan antes. Semejante estado mental es demoledor y un enorme obstáculo para poder ofrecer una ejecución elevada. Los deportistas OSN quedan por debajo de los resultados que pueden obtener –

aunque tengan una sólida maestría de los principios básicos y esenciales del deporte - , son incoherentes, impredecibles e inestables emocionalmente. No están en situación de generar resultados positivos coherentes, es decir, constantes, durante un largo espacio de tiempo.

Un deportista OSP, ante la misma situación, reacciona de manera diferente. Percibe las dificultades pero no hace una valoración emocional de las mismas. El filtro que utiliza es más cerebral. Analiza objetivamente el fenómeno llegando a una conclusión: la tarea es difícil. Trata de pensar en qué estrategias tiene que poner en marcha para conseguir el máximo rendimiento y resultado favorable. No presenta reacciones emocionales intensas que desestabilizarían el funcionamiento del sistema nervioso y el sistema muscular. Estamos ante valores psicofisiológicos que actúan como facilitadores de la acción. No se observa una disminución de la motivación, ni ansiedad suplementaria. Se mantiene una adecuada concentración en pos de la búsqueda de estrategias exitosas. Concentración en el éxito y en sí mismo. La estrategia que utiliza es la de sacar la mayor ventaja posible, pues sabe que en las situaciones adversas son pocos los que pueden pensar. Existe una actitud de enfrentamiento a la situación. El deportista dará unas prestaciones óptimas, aún en condiciones contrarias a sus cualidades como deportista. ¿Qué deportista posee esta seguridad psicológica? Seguramente todos conocemos a grandes exponentes de este tipo de deportistas. Deportistas cuya peculiaridad es que son emocionalmente estables, no se dejan presionar por el resultado, interpretan el éxito y el fracaso como una oportunidad para aprender y mejorar. Esta habilidad emocional tiene una influencia directa sobre la coherencia física. Si las emociones son tranquilas y serenas, los deportistas están en actitud de moverse con mayor agilidad y soltura.

Conseguir una Orientación Sensorial Positiva constituye una característica psicológica indispensable para dar unas prestaciones al más alto nivel.

~~“Estoy cansada, hace mucho frío, hace mucho calor, es muy tarde, ¡VAMOS!~~

MANUELA RODRÍGUEZ MAROTE
Psicóloga del Deporte
www.mentalidadganadora.es