

LAS CARACTERÍSTICAS CLAVES DEL DEPORTISTA GANADOR

(3)

19 de junio de 2018

Cuando observamos a un deportista no podemos por menos que pensar en su depurada técnica o en su preparación física; también nos fijamos en la seguridad con qué realiza sus movimientos y en su concentración, factores todos ellos que juzgamos importantes y necesarios para la práctica deportiva, por ello, estamos reconociendo y admitiendo la intervención del factor psicológico en el deporte. Podríamos ir más allá en nuestro análisis, y preguntarnos si es posible realizar un movimiento sin que participe el cerebro. El deportista es un todo, un sistema que funciona de manera única e interviniendo tanto el factor mental como el físico y el fisiológico.

La implicación del pensamiento se extiende a lo largo de toda la ejecución, así como antes y después de la misma, este enfoque abre un campo de investigación y aplicación que va a permitir el desarrollo de la dimensión psicológica del atleta.

La intervención del pensamiento se puede concretar a través de imágenes reconocibles y relacionadas con el deporte a realizar. Imaginar el movimiento visualizándolo anteriormente, permite una ejecución más correcta, la visualización va a matizar la ejecución en sentido cualitativo, la calidad de las imágenes se va a reflejar en el movimiento que se realice de manera directa.

Esta es la tercera característica clave importante para una elevada ejecución, que denominamos “visión sensorial de oro”. Es la habilidad del deportista para imaginar con claros detalles sensoriales (esto es, sensaciones que les llegan a través de los sentidos) no sólo los aspectos técnicos y tácticos propios del triatlón, sino también las metas que se han fijado antes de haberlas conseguido.

Los deportistas ganadores tienen dentro de sí, en su imaginación, una emoción potente, que provoca una imagen detallada sensorial de la consecución del objetivo. Esta imagen se logra con la vista, el oído, el gusto, olfato y emoción. Ven su fotografía impresa en el pabellón de la fama, leen con su imaginación los artículos de los periódicos relativos a su gesto, y escuchan su nombre retransmitido por la radio y la televisión como el ganador. Pueden imaginar con claros detalles sensoriales, y sienten el peso del trofeo en sus manos. Pueden sentir emocionalmente el respeto y la adulación de su familia, amigos y admiradores y, lo que es todavía más importante, pueden sentir bien impreso en su imaginación el gran sentido de la satisfacción personal y el orgullo que deriva de ser el mejor del mundo, antes de serlo.

MANUELA RODRÍGUEZ MAROTE

Psicóloga del Deporte
www.mentalidadganadora.es