



BASES PARA TRIUNFAR EN TU DEPORTE

Probablemente estés pensando que un deportista profesional nace con una serie de características que lo convierten en un ganador nato. Muchas veces escuchamos la expresión de “ha nacido ganador”. En cierto modo es cierto; para triunfar en el deporte es necesario un bagaje innato y una serie de facultades físicas y/o psicológicas que predisponen a la persona a ser un ganador. Pero lo que no se sabe es que estas habilidades psicológicas se pueden aprender, mejorar y potenciar. Evidentemente sin una buena condición física y una serie de cualidades técnico-tácticas, e si posible llegar a ser un Rafael Nadal, o un Tiger Woods, pero seguro que si perfeccionas tus habilidades, es posible que descubras en ti una faceta que desconocías o que no te creías capaz de conseguir.

Normalmente, y sobre todo en el mundo del deporte, la falta de confianza en nuestras capacidades y potencialidades, la escasa autoestima, el conformismo, etc. Atentan contra los buenos resultados. Sin embargo, con la ayuda de un experto, es posible una reeducación basada en la motivación y la confianza en uno mismo. No permitas que el miedo y la inseguridad que tienes te impidan conseguir una sólida base para alcanzar tu nivel de juego deseado.

Cuatro son los aspectos a que necesitas para cambiar tu modo de verte a ti mismo:

- **Autodisciplina:** conciénciate de este cambio que quieres dar y comprométete a trabajarlo a diario. Si entrenas todos los días la técnica del saque o del swing, ¿Por qué no trabajas también las técnicas psicológicas, como la relajación, la visualización, etc.? Son quizás las que marcan la diferencia entre dos jugadores de similares capacidades físicas. Quien se prepara más mentalmente juega con ventaja.



- **Autocontrol:** gracias a la disciplina y al trabajo diario se consigues excelentes resultados.

- **Autoconfianza:** para reforzar la confianza necesitamos entrenar la mente para que aprenda a luchar contra las dudas y temores que nos acechan en los momentos críticos de los partidos. Es necesario el entrenamiento psicológico que permita recuperar y revivir los recuerdos y emociones que estuvieron presentes en los momentos de éxito e instalarlos en la conciencia.

- **Autorrealización:** es la consecuencia de haber conseguido lo anterior.

Lo que trabajo con los deportistas tengan la edad que tengan, es en conseguir el perfil idóneo para llegar a la competición en las mejores condiciones psíquicas.

Debemos conseguir que el deportista:

- Juegue relajado: enseñándole técnicas de relajación, tanto muscular como relajación mental.
- Con pensamientos positivos y confianza en sí mismo.
- Calmado.
- Divertido.
- Automatizado.
- Atento.
- Controlado.
- Concentrado.
- Optimista.

Aunque para el lector conseguir un perfil como el que menciono le resulte prácticamente imposible, no lo es. Multitud de deportistas que cuentan con un psicólogo



deportivo aprenden a sacar su máximo potencial y conseguir resultados extraordinarios.
Lo aseguro.