# Las cualidades psicológicas de los nadadores con éxito

**Dr. Emerson Ramirez**

Los límites pueden superarse mediante el talento y la entrega. Estas dos cualidades en combinación hacen al gran deportista. El talento es el conjunto de cualidades físicas y psicológicas del atleta. Si se posee talento deportivo, la entrega hace que se desarrolle.

El talento es un don y la constituye la base de una carrera atlética. Desafortunadamente, la persona no tiene influencia en la cantidad y dimensión del talento que posee, pero puede desarrollar y potenciar ese talento deportivo. Un deportista con menos talento pero con más confianza, motivación, deseo de aprender y trabajo puede superar a un individuo con más talento pero sin estas cualidades.

Para desarrollar el sentido de entrega hay que cumplir las siguientes condiciones según González (2002):

- Conocer las propias fuerzas y los puntos débiles.
- Voluntad de superar todos los obstáculos que se oponen en la consecución de los objetivos propuestos.
- Utilizar la inteligencia para entrenar duramente (cantidad) pero también inteligentemente (calidad) del entrenamiento.
- Trabajar en la superación de las propias debilidades, ya sean técnicas, tácticas y psicológicas.
- No detenerse en el fracaso sino aprender del mismo.

El éxito es el resultado del trabajo duro y un énfasis en todos los factores que afectan la actuación. Dos cualidades son esenciales para lograr el éxito deportivo: autodisciplina y decisión de progresar paso a paso. Estas cualidades tienen que ir acompañadas por la convicción de que el éxito deportivo no es una cuestión de suerte, sino el resultado previsible de la planificación del trabajo, así como el cultivo de un talento básico.

Alcanzar y mantener el máximo nivel comienza con una decisión interna de llegar a ser el mejor. Sólo la propia persona puede tomar esta decisión voluntaria y hacer cualquiera de las cosas requeridas para nadar rápidamente, una decisión que marca la diferencia entre los ganadores y los perdedores.

Esta actitud es la misma en cualquier deporte o cualquier trabajo. Esto incluye la búsqueda y la compresión de informaciones y técnicas nuevas para alcanzar las metas. En este sentido, lo primero en que se impone, es describir el perfil de las destrezas psicológicas del deportista de alto nivel para rendir al máximo de sus posibilidades. Para González (2002), un programa ideal de preparación psicológica tiene que conseguir que el atleta, cuando compite, posea el siguiente perfil psicológico:

- ***Objetivo primario (deporte)***. La primera medida psicológica que debe adaptarse si quiere propiciar la explotación plena del talento deportivo es tomar la decisión, al menos mientras

dure la carrera deportiva, de poner como el primer objetivo la práctica deportiva. Todo lo demás será secundario. Esta decisión es una condición sin la cual no será posible la explotación plena del talento deportivo.

- ***Explotación plena del talento***: Todos somos conscientes que podemos rendir a un nivel máximo según nuestras propias potencialidades. Y sin embargo, rara vez nos decidimos a rendir al máximo. Cualquiera actividad en la que se quiera alcanzar el desarrollo de todas las potencialidades la actitud de explotar totalmente el talento es una condición que facilita poder llegar a dar todo lo que llevamos dentro en una determinada dirección. La capacidad de entrenar al máximo implica utilizar y aprovechar todos los recursos: personales y ajenos (entrenadores y recursos de entrenamiento) a fin de desarrollar todo su potencial deportivo.
- ***Relajación mental/activación***: Aprender a relajarse es una estrategia que necesita los nadadores, si quieren controlar su miedo a fracasar en los momentos decisivos en las competiciones. Algunos nadadores rinden en competición por debajo de sus entrenamientos. Casi siempre se deba al estrés competitivo que no han aprendido a controlar. Sin un control suficiente del estrés o ansiedad, de forma que no interfiera en su actuación, su nivel de rendimiento en competición puede ser una incógnita. La relajación se asocia con una ausencia de tensión muscular excesiva y con la sensación de que los músculos responden de manera fluida, rápida y precisa a los requerimientos de la mente. Por otro lado, la demasiada relajación es perjudicial para el rendimiento y la ausencia total de relajación se traduce en demasiada excitación que perjudica el rendimiento. Para dormir, cuanto mayor es la relajación alcance, mejor dormirá, en cambio para competir mejor, necesitará un grado mucho mayor de activación, aunque no tanta que se agarroten sus músculos o que se quede en blanco su cerebro.
- ***Competitividad***: Entusiasmo y gusto por competir, como si participarán en un juego que les divierte. La actuación se convierte en algo excitante y placentero, en lugar de una actividad donde lo que destaca es el temor a fracasar. Existe una correlación inversa entre el deseo del éxito y el temor al fracasar, pues a mayor deseo de éxito, menor temor a fracasar y viceversa. Así, pues, si un nadador logra incrementar su deseo de triunfar, con ello mismo, estará disminuyendo su temor a fracasar. Cuando todos los nadadores insisten en hacer de la competición y del entrenamiento algo divertido están favoreciendo el rendimiento pues no nos cuesta hacer lo que nos gusta, pero sí tendemos a evitar lo que nos desagrada porque lo tememos.
- ***Seguridad y confianza***: Las sensaciones de autoconfianza y seguridad suelen ir juntas. Las expectativas de autoeficacia y pensamientos positivos tienen mucho que ver con la seguridad y autoconfianza. Naturalmente que la seguridad y la confianza deberán tener un soporte objetivo. Nadie puede estar razonablemente seguro de conseguir una marca en una competición si nunca se ha logrado. En cambio, puede tener la seguridad y confianza de que mejorará su marca actual si se esfuerza y trabaja lo suficiente por lograrla. De todas formas, la seguridad o la autoconfianza objetivamente fundadas deben estar presentes en el perfil ideal de un campeón. Su ausencia siempre hace problemáticos los resultados en las

competiciones. Las afirmaciones más afectivas son las creíbles y gráficas. Son afirmaciones de lo que tu has trabajado y has esforzado en cada sesión. Cada afirmación reflejará una larga sesión, la confianza y seguridad en lo que estas intentando conseguir.

- ***Autocontrol***: El autocontrol puede prestar muchos niveles desde falta del mismo a un sentimiento de encontrarse con un control total. La carencia de la convicción de control sobre la situación, genera sentimientos de falta de autocontrol. El mismo tiene una de sus áreas fundamentales en el control de los pensamientos o lo que cada uno se dice a sí mismo. Es de vital importancia que el nadador se haga consciente de lo que se dice a sí mismo en los entrenamientos y, sobre todo, en las competiciones. Los automensajes manifiestan como es nuestro diálogo interno. El control de los automensajes ayudará al nadador a concentrarse en las tareas, refinar las técnicas, prepararse para la competición, mejorar el estado de ánimo y eliminar conductas inadecuadas.
- ***Autoconocimiento***: Esta cualidad hará posible la propia autogestión. La capacidad de percepción y apreciación objetiva de sus propias destrezas es de suma importancia en el deporte. Hay que partir del conocimiento de los propios puntos fuertes y débiles. Los nadadores con un conocimiento adecuado de sí mismos saben resolver sus propios problemas y saben lo que deben hacer antes de que alguien se lo diga.
- ***Capacidad de concentrar la atención***: Concentración es prestar atención. Concentrarse en el presente significa focalizar la atención solamente en lo que tiene que hacer para competir perfectamente. La concentración perfecta implica la inmersión completa en la actuación. El dominio de la atención se aprende en el entrenamiento psicológico. Para conseguir mejorar el rendimiento en cada competición hay que entrenar la atención para este caso concreto, si se distraes en el entrenamiento o en la competición debes tener un plan ensayado para recuperar el dominio de la atención y centrarla en lo que tienes que hacer.
- ***Visualización o ensayo mental***: La primera condición para ejecutar un acción es que se haya sido representada por nuestro cerebro. Ejecutar un movimiento de la técnica, un viraje, la salida, son hechos que requieren haber sido representados por el cerebro. Una representación cerebral deficiente llevará a una ejecución deficiente y una representación perfecta llevará a una ejecución perfecta. De ahí la importancia de reproducir exactamente por nuestro cerebro algo que se quiere llevar a la práctica de la natación. Por medio del electromiógrafo puede mostrarse que si alguien esta imaginándose que hace un esfuerzo para levantar un peso con su brazo derecho, la sola representación imaginada de este hecho producirá actividad muscular en los músculos que tendrían que intervenir en la acción real. Esta actividad está ausente o en un grado mucho menor en el brazo izquierdo (González, 2002).
- ***Planificación de la carrera deportiva***: Los atletas de éxito siempre han manifestado que el buen establecimiento de metas siempre había contribuido a la mejora de la actuación y a la autoconfianza. El establecimiento efectivo de metas puede aumentar la motivación y dirigir la intensidad hacia el éxito. Sin saber a donde quiere llegar el atleta puede perder la energía para entrenar. Si la intensidad es el motor de la motivación, la dirección es el componente que conduce y dirige dicha motivación. El desarrollo de un plan o estrategia ayuda siempre a

alcanzar las metas. La mejor estrategia es un plan de entrenamiento con objetivos específicos para cada día. Tareas complejas se pueden subdividir en tares más simples y concretas. Además, se deberían realizar entrenamientos análogos a situación de competición. Teniendo un objetivo o meta se provocará el impulso a la acción, es un fin importante para el nadador el que justifica los medios, lo que confiere valor al esfuerzo por conseguir las metas.

Para concluir, como es lógico todo lo mencionado en este tema constituye un esquema general, en la práctica existen muchas variaciones debido a las diferencias personales. A medida que cada nadador se vaya valorando en los distintos apartados prescindirá de algunos y posiblemente añada otros. Se trata solamente de un programa orientativo donde la asimilación personal es lo más importante.

**Referencia Bibliográfica**


- González, J.L. (2002). La preparación Psicológica del deportista y el entrenador. Apuntes del Master en Alto Rendimiento Deportivo (COES).