

## MENTALIDAD GANADORA

Casi todos los entrenadores y los deportistas coinciden en considerar que poseer una mentalidad ganadora es uno de los factores más importantes para lograr el éxito.

Todos hemos tenido la ocasión de ver durante el desarrollo del reciente Campeonato del Mundo de Ponferrada 2014, el papel tan fundamental que ha jugado la convicción mostrada por el corredor ganador en la toma de la decisión de escaparse, o, el sprint final del grupo perseguidor cuyos corredores consiguieron la plata y el bronce en la prueba en ruta de los profesionales. Hemos podido observar una expresión de la mentalidad ganadora propia de corredores que poseen una actitud interna muy competitiva.

Gran número de entrenadores y corredores, piensan que tener mentalidad ganadora, consiste en creer que ganarán. Estos errores, a menudo, conducen a una gran confusión, que no permite establecer el perfil psicológico del corredor ganador, cuya mentalidad es algo mucho más serio.

Pero ¿cuáles son las características del corredor ganador? Son varias, pretendemos a lo largo de este artículo mencionarlas en sus partes esenciales.

En primer lugar es muy habitual que los ganadores en algún momento hayan recurrido a un modelo. Grandes deportistas de todas las épocas y de todos los deportes recuerdan y manifiestan haberse inspirado en otros deportistas como modelos a los que han copiado en sus comportamientos y capacidad para el éxito.

Una segunda característica clave es la utilización que los grandes deportistas hacen de las diferentes sensaciones, esto se denomina Orientación Sensorial. Los deportistas con Orientación Sensorial Positiva, se centran en el éxito y en las consecuencias de este último, más que sobre las dificultades y las consecuencias del fracaso. Los deportistas con Orientación Sensorial Negativa tienen la misma capacidad para interpretar las sensaciones que los positivos, pero utilizan su poder sensorial para producir emociones negativas centrándose en las dificultades y el miedo a perder.

La tercera característica importante propia de la mentalidad ganadora se denomina "visión sensorial de oro". Es la habilidad del corredor 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 ciclismo, sino también las metas que se han fijado antes de haberlas conseguido. Pueden sentir en su imaginación la satisfacción personal y el orgullo que deriva de ser el mejor del mundo, antes de serlo.

La cuarta clave que poseen los corredores ganadores consiste en el uso positivo de la adrenalina. Muchos deportistas, creen que el nerviosismo previo a una acción es el resultado de la ansiedad y de una tensión negativa. Muchos programas psicológicos enseñan a los deportistas a controlar y a suprimir esta ansiedad. Básicamente, la utilización de tales técnicas de entrenamiento perjudica más que beneficia. Se piensa erróneamente que la relajación es el método ideal para obtener el control de la tensión y dar el máximo rendimiento. Como resultado de este tipo de mentalidad equivocada, en general la ejecución termina plana y descolorida. El punto esencial a recordar, es que cuando el corredor comienza a sentir el efecto de la adrenalina, debe aceptar esta sensación con una actitud positiva. Se le debe ayudar a comprender que su cuerpo se prepara para dar una ejecución elevada. Debe recordar cómo se sintió en situaciones pasadas cuando realizó una actuación destacada. Esta táctica sirve para neutralizar el efecto negativo de la adrenalina y establecer un óptimo nivel de la misma en el organismo.

La quinta clave para conseguir ser un ganador consiste en la habilidad de desarrollar y ejecutar estrategias de elevado rendimiento. El corredor ganador es un maestro de la estrategia. Apenas ha conseguido una maestría de la técnica, se siente libre para concentrarse sobre cómo ganar mediante un pensamiento estratégico. Los corredores ganadores afrontan la competición teniendo un plano en la mente: han estudiado los puntos débiles de los rivales y sus puntos fuertes, tienen una estimación realista de los propios puntos fuertes y débiles, han analizado las condiciones de realización de la carrera y saben adaptarse a las variaciones de las mismas.

La sexta clave es la denominada ausencia de "Temor Reverencial", es decir, ausencia del miedo a alguien o a algo por excesivo respeto. Algunos corredores sienten hacia la competición un temor reverencial, tales corredores no consiguen nunca un adecuado nivel de rendimiento, ya que, ese miedo pone en marcha una serie de mecanismos que producen una fuerte inhibición en la ejecución. Si estos corredores son intimidados por el nombre, la reputación, la leyenda o la presencia de un oponente no conseguirán jamás el nivel adecuado para ir tras el rival. Cuando el corredor comprueba que incluso el corredor más temible es humano, que no es infalible, la leyenda empieza a palidecer. El corredor comprende que no existe ninguna diferencia entre los dos. Comienza a pensar "es como yo", "si puede hacerlo él lo puedo hacer yo", o puede comenzar a pensar "este corredor al que he admirado durante años, ahora puedo vencerle". De esta forma se rompe la barrera psicológica entre el corredor emergente y el que está en la cima.

La séptima clave que el corredor ganador posee es "amor" al propio deporte y a la competición, es decir, una gran afición llevada al extremo. Los corredores ganadores se divierten cuando compiten, para ellos la competición es un juego del que conocen las reglas, los riesgos y en el que tienen la sensación de poder controlar las diferentes situaciones venideras. Obtienen alegría de su deporte, de hecho, cuando dejan de divertirse pierden el impulso competitivo y eventualmente "se gastan", porque esa es su mayor motivación.

La octava clave que tiene un corredor ganador es el perfecto dominio de los principios básicos esenciales, la maestría, sus recursos técnicos. Independientemente de su talento y de su habilidad, los corredores ganadores pasan la mayor parte de su tiempo entrenándose para mantener los principios básicos claros y frescos. Cuando se entrenan, como tienen sólidos principios básicos, son capaces de desarrollar "buenas maneras". Muchos entrenadores y corredores consideran que el entrenamiento o la práctica generan perfección. En la mayor parte de los casos, el entrenamiento por sí mismo no representa la perfección, pero si consolida la perfección o la imperfección.

La novena clave común entre los corredores ganadores, es la utilización de lo que se denomina "prueba mental general", previa a la competición. Los corredores cuentan que cuando acuden a carreras importantes trazan en su imaginación un completo plano de acción acerca de cómo será su ejecución. De esta forma, refuerzan mentalmente mediante la visualización cada uno de los elementos a través de los sentidos. Realizan el perfil de un completo plano intelectual sobre cómo deberán competir. Hacen una revisión mental de los puntos fuertes y débiles de los rivales y de las condiciones de la prueba. Los ganadores, mediante este procedimiento han transformado los elementos básicos y las estrategias de ésta "visualización" en sensaciones que darán lugar a una buena ejecución.

Un deseo ardiente de ganar, es la décima clave para el éxito deportivo. Los grandes deportistas son consumados obsesos del deseo de vencer, y persiguen ese deseo con agresividad, en entrenamiento y en competición.

La decimoprimer clave, es la capacidad que posee el corredor ganador para traducir el fracaso en un éxito, y los errores en oportunidades. Cuando obtiene una ejecución media o pierde una competición, no la etiqueta como un fracaso, antes bien, lo analiza y transforma en lecciones que ha aprendido para aplicar en la siguiente competición. Cuando los ganadores se equivocan, no lo interpretan emocionalmente mediante auto-acusaciones y reproches, en su lugar tratan de aprender del error para evitar su repetición.

La decimosegunda característica que posee un ganador se genera y parte de él mismo. Es el motor del éxito, es aquello que le va a permitir rebasar sus propios límites hasta alcanzar la meta deseada que pasa por el sufrimiento y el dolor en el esfuerzo. Sólo así podrá llegar a dónde los otros no llegan. Y es en ése dolor en dónde logra el conocimiento de sí mismo, de sus reservas de energía que son necesarias para "vaciar" en el esfuerzo final. Esta capacidad se denomina "autosuperación". Son muchos los corredores que cuando finalizan la etapa tienen la sensación de



que están "enteros" y es entonces, cuando descubren que todavía podían haberse esforzado más, no obtienen satisfacción en su propia ejecución y saben que podrían haber llegado más allá de no haberse encontrado con el freno que son ellos mismos. Es en los propios límites, en donde encuentran los ganadores la energía necesaria para alcanzar la meta final.

Estas características que conforman la mentalidad ganadora se pueden aprender y entrenar. Los ganadores las practican desde edades tempranas hasta conseguir poseerlas cuando son adultos. Se como el ganador que rechaza frenarse, pon en marcha todos los mecanismos necesarios para superar tus frenos y acepta solo el freno que te impongan los otros ganadores.

**MANUELA RODRIGUEZ MAROTE**

**PSICOLOGA DEL DEPORTE**

[www.entrenamientociclismo.com](http://www.entrenamientociclismo.com)

