

¿CUESTIÓN DE SUERTE?

Llego al césped una hora antes de que comience el partido. Camino por la banda, sintiendo cómo los tacos de mis botas se hunden en el campo. Siempre llevo las mismas botas negras, no aguanto cambiar el color. Sigo caminando mientras me centro en el olor de la hierba, me paro y me recreo en ese olor, en ese césped mojado; me recuerda a tantos y tantos partidos, especialmente a los primeros. ¡Qué sueños de infancia! Y ahora, esta es mi profesión. Levanto la vista y veo ese campo que me da la vida y la muerte cada día de partido, y me santiguo. Siempre lo mismo: mismos comportamientos, mismo orden... en busca de la misma suerte



ZORAIDA RODRÍGUEZ VÍLCHEZ
PATRICIA RAMÍREZ LOEFFLER

WWW.PSICOLOGIADEPORTIVAELITE.COM

Muchos deportistas siguen rituales parecidos: hay quien entra siempre con el mismo pie a la pista o al campo, quien se ajusta la ropa siguiendo siempre el mismo orden o no aguanta si no tiene cinco minutos a solas con su música preferida. ¿Manías, superstición o conductas sin importancia? Depende.

Podemos entender mejor ese 'depende' si nos centramos en un ejemplo más cercano: cuando leemos sobre el sueño, sobre consejos para que nuestros hijos duerman bien, etc, numerosos autores recomiendan seguir una serie de pasos, siempre en el mismo orden: cenamos, descansamos un poquito realizando una actividad tranquila, nos ponemos el pijama, nos lavamos los dientes y... ¡a la cama! Esta serie de conductas realizadas siempre en el mismo



actividad a la que se tiene que enfrentar, lo mete en el partido y lo concentra. ¿Problema? Si en alguna ocasión el deportista no puede llevar a cabo su ritual, puede sentir cierta ansiedad y esto perjudicará su ejecución deportiva en la competición. Ahí es donde las conductas que dan orden y concentración se convierten en conductas responsables de los resultados de éxito o fracaso en lugar de hacerlo la misma ejecución deportiva en sí.

Cómo relaciona un deportista estas conductas con los resultados obtenidos dependen de su locus de control. Este concepto hace referencia a dónde y cómo ponemos el control de aquello que nos sucede. Así un deportista puede tener un locus de control interno si considera que controla aquello que le ocurre o un locus de control externo si considera que son otros factores ajenos a él los que ejercen un control sobre las circunstancias que le acontecen. Además, el deportista puede pensar que estos factores pueden ser estables (no varían) o inestables.

Cuando un deportista tiene un locus de control externo suele interpretar que no tiene control sobre aquello que le ocurre o sobre los resultados que obtiene. Pensar que se gana por suerte hace que el deportista no se esfuerce al

orden nos preparan para el sueño, le dicen a nuestro cuerpo que es la hora de irse a dormir. Si los rituales o manías de los que hablamos antes, ejercen la misma función en el deportista que lo hacen las conductas preparatorias para el sueño, desde luego son conductas positivas. Cuando un deportista se levanta a la misma hora, desayuna lo mismo, se aísla cinco minutos escuchando la canción que lo pone en marcha... Lo que hace es preparar a su cuerpo y su mente para el esfuerzo y la ac-

FACTORES

	Estables	Inestables
LOCUS DE CONTROL INTERNO	Capacidad	Esfuerzo
	Mi condición física	Dar el 100%
	Mi técnica	En los entrenamientos
	Mi táctica	En la competición
	Mis habilidades	Hábitos saludables
LOCUS DE CONTROL EXTERNO	Dificultad de la tarea	Azar
	El tipo de ejercicio	Suerte
	Dónde y cómo es la competición	Mis rivales de hoy
		Los jueces
		El tiempo

cien por cien durante el entreno o la competición («total, ¿para qué? No depende de mí»). Pero igual ocurre cuando hablamos de fracaso: creer que no se puede hacer nada por evitar la tragedia, por remontar un resultado adverso. Hace que bajemos los brazos y demos el partido o la competición por perdido antes de tiempo. De igual forma, cuando centramos nuestra atención en factores externos y estables como la dificultad de la tarea puede desanimarnos. Un ejemplo: cuando un equipo suele perder siempre en las finales, lo más probable es que esté atribuyendo una dificultad mayor a ese partido que a cualquier otro y lo juzgue más difícil de ganar. Por tanto, está menos motivado y se esfuerza menos.

¿Qué contribuye a mejorar el rendimiento deportivo? Un locus interno ayuda al deportista a sentirse responsable de sus logros, sabe que si se esfuerza más, entrena mejor... Puede aumentar la probabilidad de obtener un resultado positivo, coger medalla o ganar el partido. También le ayuda a confiar en sus fortalezas, ve cómo su talento natural o su capacidad para robar balones lo hace único y le acerca a su objetivo. «Hay control, decido, hago, actúo y contribuyo a mi éxito». Eso es lo que piensa un deportista con un locus de control interno. No es la suerte, el árbitro, el público o el rival los que deciden por mí.

Si como deportista quieres contribuir a tu éxito deportivo, centra tu atención en aquello que controlas e intenta desentenderte de las circunstancias que no están bajo tu control. ¿Puedes hacer algo para controlar las decisiones del árbitro o para hacer que el clima sea más favorable? Si la respuesta es 'NO', ¡olvidalo!

Igual que nosotros decidimos y controlamos el entreno que realizamos, el tiempo que le dedicamos... También podemos decidir y elegir nuestro pensamiento. Pensar una y otra vez en aquellos factores que no controlamos supone una pérdida de tiempo y gasto de energía valiosísimo. Especialmente, cuando no encontramos los resultados que deseamos, es muy frecuente que como deportistas pensemos: «si no hubiera habido tanta humedad, si el árbitro no me hubiera pitado esa falta...». Esto ocurre porque en nuestro cerebro salta la alarma para solucionar algo que nos perjudicó, como si fuera un problema del que nos debiéramos ocupar o que tiene solución. Lo único que podemos permitirnos es pensar una sola vez: ¿hay de verdad algo que yo pueda aprender de esta situación?, ¿hay algo que yo pueda hacer y cambiar para el futuro

porque está en mi mano? Si no es así, de nuevo: ¡olvidalo!

Como si fuera un radar, nosotros podemos decidir focalizar la atención en aquello que depende de nosotros: estar más atento al pase del compañero, mejorar los tiros libres... e ir creando nuestro camino y nuestros resultados futuros en función de aquello sobre lo que tenemos control y en función del lenguaje que entablamos con nosotros mismos. Cuando tenemos un locus de control externo nos repetimos que no podemos hacer nada para cambiar la situación, que no merece la pena esforzarse, creamos un lenguaje, un idioma, con nosotros mismos que nos intoxica y nos encamina, inevitablemente hacia el fracaso.



A MODO DE RESUMEN

Te recordamos que como deportista tienes dos opciones:
1. No prestar atención a las circunstancias de la competición que no están bajo tu control.
2. Potenciar lo que sí depende de ti. Aquí te dejamos tres consejos para que te sea más sencilla esta tarea.

Puedes dirigir la atención a lo que suma solo con decirte a ti mismo qué deseas hacer. El cerebro es el órgano que pone en funcionamiento nuestros músculos y movimientos, es el tambor que da ritmo y orden, da las directrices. Si te das órdenes o instrucciones sobre posibles errores, aumentarás la probabilidad de que dicho error se cumpla. Trata de decirte y verbalizar contigo mismo el objetivo.

En lugar de verbalizar «no puedo hacerlo, me siento cansado, aquí ya no hay nada que hacer». Puedes decirte «vamos, inténtalo, solo quedan diez minutos de juego. Voy a darlo todo hasta el final, la experiencia me dice que en los últimos minutos se puede levantar el resultado».

Para encontrar la suerte, busca la oportunidad. Si visualizas en Internet los típicos goles con suerte, te darás cuenta que son tantos en los que esos jugadores han estado en el momento oportuno y que han intentado hacer lo que otros darían por perdido. No fue un gol con suerte, fue una oportunidad que buscó el jugador que en ese momento se encontraba ahí.

Mantén un pensamiento positivo. A los deportistas no les va mejor en su carrera deportiva por el simple hecho de pensar de forma negativa. El pesimismo y anticipar el fracaso solo nos prepara para que ocurra lo que imaginamos. En ningún momento nos ayuda a tomar decisiones, a tener más eficacia o a competir mejor. Los deportistas que saben competir se orientan hacia el éxito a través de los mensajes que se dan a sí mismos.

Recuerda, si no lo controlas: ¡olvidalo! Y en 'tus pensamientos' está orientarte hacia el éxito e influir en él.

