

ERES LO QUE PIENSAS

(María Zubia del Barrio, psicóloga)

En cualquier ámbito de la vida y cuando confiamos en alguien, seguramente será porque esa persona nos ha demostrado que posee una serie de cualidades, conocimientos, experiencias, etc. que garantizan que aquello que le confiamos lo va a saber cuidar, desarrollar, potenciar, custodiar, etc. de la mejor manera posible. Confiamos en el banco para guardar o invertir nuestros ahorros, confiamos en el médico para que cuide de nuestra salud, confiamos en la escuela para que proporcionen una educación a nuestros hijos, confiamos en el entrenador para que nos enseñe a mejorar nuestra fuerza y técnica en la bici, confiamos en nuestros amigos cuando necesitamos ayuda, y podríamos continuar con una lista innumerable de cosas y situaciones. Constantemente necesitamos confiar en personas, entidades o cosas para vivir de una manera adecuada en sociedad.

¿Pero qué sucede cuando no confiamos en nosotros mismos, cuando dudamos de nuestras capacidades, de nuestras reacciones, cuando no estamos demasiado seguros de poder responder a las demandas de una situación de nuestro entorno? Sucederá que seguramente fracasaremos, cometeremos errores, sentiremos malestar, etc., y en ocasiones no será por no poseer las aptitudes, sino por **creer** que no las tenemos. En muchas ocasiones oímos decir que un ciclista ha perdido la confianza en si mismo, o la inversa que un corredor cree realmente en sus posibilidades.

Se ha podido determinar que exista una correlación directa entre la **autoconfianza** de un deportista y sus éxitos deportivos. La mayoría de entrenadores y psicólogos del deporte saben identificar con facilidad los ciclistas con un nivel alto de autoconfianza. Generalmente son deportistas que no se dan por vencidos, no se aminoran ante las situaciones adversas, suelen ser positivos y optimistas, conocen realmente cuales son sus posibilidades, les atrae el reto, se exigen en entrenamientos y competiciones, etc.

¿Pero de dónde sale la confianza? ¿Qué bases son necesarias para confiar en nuestras posibilidades? Podemos afirmar que la confianza es una emoción situada en el presente, que suele consolidarse en el pasado y que se proyecta hacia el futuro, confiamos en una persona porque tenemos una serie de información que nos invita a creer que gracias a ella alcanzaremos nuestras metas. Cuando un ciclista no confía en si mismo, probablemente será porque tiene una información que le dice que no va a poder conseguir sus aspiraciones u objetivos deportivos. Esta información puede venir por una vía interna como por ejemplo una experiencia anterior o bien por vías externas, como por ejemplo los comentarios del entrenador, la prensa, etc. Esta información, no tiene por que ser necesariamente cierta, puede ser producto de una percepción subjetiva del deportista, pero que si realmente se la cree, su mente la puede dar como cierta.

La creencia es como un interruptor que tiene las dos posiciones: abierto (on) - cerrado (off). Si realmente creemos que podemos hacer una cosa seguramente lo conseguiremos, y viceversa si creemos que no podemos hacer algo, hasta es posible que ni lo intentemos.

Las bases para mejorar y mantener nuestra autoconfianza en el ciclismo y en cualquier deporte que se precie pasa por tener presente los siguientes puntos:

- **Conocer objetivamente nuestras capacidades.** Esta información nos la deberá de proporcionar el entrenador, nuestro preparador físico, el médico, el psicólogo, etc. Cuando nos sometemos a una prueba de esfuerzo es entre otras cosas para conocer nuestro estado actual y las posibilidades que tenemos de conseguir unas metas u otras, el entrenador nos puede orientar sobre nuestra capacidad técnica para adecuar nuestro reto a nuestras posibilidades reales, el psicólogo nos puede proporcionar información sobre nuestra manera de ser (ansiosos, optimistas, etc.) y recomendarnos cambios o patrones de actuación según estos criterios, etc.
- **Determinar nuestros objetivos o metas a largo, medio y corto plazo.** Es decir, en base a nuestras capacidades reales plantearnos unas metas también realistas. Unos objetivos demasiados fáciles pueden aburrir y unos objetivos muy difíciles puedes angustiar.
- Mantener una conversación interna positiva, optimista y alentadora. Esto se consigue mediante el **control de nuestros pensamientos**, si pensamos negativamente, nuestra actuación será un reflejo de ese pensamiento. Si un corredor antes de empezar una prueba piensa y cree que tendrá un mal rendimiento, lo más probable es que sea así. ¿Qué sucede cuando has tenido dos bajadas un tanto mediocres? Que una información procedente del pasado (las dos bajadas) nos hace pensar que probablemente volvamos a fallar en la siguiente, y en este caso no es porque no sepamos realizar correctamente el descenso, sino porque nuestros pensamientos están en los errores anteriores y nuestra actuación responde en función a lo que pensamos.

En definitiva, la autoconfianza se basa en conocer tus capacidades y puntos fuertes, confiar en ellos y potenciarlos al máximo, en conocer también tus puntos débiles para mejorarlos o evitarlos cuando sea necesario y sobre todo pensar y plantear tu actuación en lo que realmente sabes y puedes hacer.

Como hemos dicho en anteriores artículos, no cabe duda de que el mundo del ciclismo, bien de montaña o de ruta, sea probablemente uno de los deportes más duros y sacrificados que exista. Tener las aptitudes físicas necesarias queda claro que son imprescindibles para un rendimiento óptimo; no obstante, en una prueba de semejantes características resulta muy fácil dejarse llevar por las emociones a lo largo de toda la prueba. No olvidemos que nos encontramos ante un reto que implica, en primer lugar, tener dominio y aguante, fuerza, potencia y velocidad en la bicicleta, a lo que hay que sumar fuertes subidas con bajadas muy técnicas que precisan de una habilidad especial, terrenos pedregosos y/o resbaladizos... que no hacen otra cosa que perjudicar más el estado físico del ciclista. Pero es en estos momentos cuando hay que sacar toda la fuerza interna que cada uno lleva dentro. Como dato científico corroborado mencionaré el hecho de que **el ser humano utiliza solamente un 20% de todo su potencial...**por tanto, ¿a qué esperas para sacar el 80% restante? En tu mano está...