

Monograph

# Prepárate tu mismo para el Éxito en la Competición

Suzie Tuffey Riewald

**Palabras Clave:** éxito atlético, competencia, autopreparación

## INTRODUCCION

---

El éxito atlético es mucho más complejo y multifacético para que sea posible garantizar el éxito si se siguen una serie de lineamientos específicos. Siempre hay una posibilidad, no importa cuanto uno se prepare, de que las cosas no ocurran de la forma que a uno le gustarían en una competición. Habiendo planteado esto, no pierda la esperanza. Afortunadamente, hay cosas que usted puede hacer para ponerse a usted mismo en la posición correcta e incrementar sus probabilidades de éxito.

En el último número del *Performance Training Journal* de la NSCA, discutimos cosas que usted puede hacer para predisponerse a alcanzar el éxito en la práctica. Esto incluye establecer objetivos prácticos, analizar su pasado buscando tendencias con respecto a factores que mejoren el rendimiento en la práctica, mantener los asuntos de la vida fuera del deporte apartados del ambiente deportivo y manejar el diálogo interior de modo que ayude en vez de perjudicar el rendimiento. Ahora nuestra atención debe centrarse en la competición y en algunas estrategias que usted puede implementar para autoprepararse para el éxito competitivo.

## FOCO EN LA TAREA

---

Solo establecer objetivos en la práctica puede ayudar a incrementar el rendimiento, establecer objetivos de la competición puede ayudar a su rendimiento en competición. Pero no de la manera en que lo haría cualquier objetivo antiguo. Si usted es como la mayoría de los atletas, usted establece un objetivo para la competición, quizás es ganar, llegar a las finales, correr a un determinado tiempo, levantar un peso específico, o vencer a un cierto oponente. Este tipo de objetivos son llamados objetivos de resultado, debido a que están relacionados al resultado en su rendimiento. Piense en ellos aunque, ¿son los objetivos de resultado realmente controlables y deberían ser su foco principal en competición? Si, usted quiere esforzarse por ganar, ¿pero que si usted rinde bien, y sus oponentes rinden tan bien como usted, o aún mejor? ¿Fue un fracaso porque lo hizo bien, pero no alcanzó un objetivo que esencialmente estaba fuera de su control? Usted puede autoprepararse para el éxito en la competición también estableciendo tareas o objetivos, cosas que usted puede controlar. Esto es algo que muchos atletas frecuentemente fallan en hacer. Los objetivos de proceso o de tarea deberían estar centrados en las cosas que usted necesita poner por si mismo en posición de alcanzar su objetivo de resultado; los mismos están relacionados al proceso de rendimiento. Enfóquese en los objetivos y deje que los resultados se preocupen por si mismos. Por ejemplo, una ciclista podría establecer un objetivo de rendimiento de ganar su categoría. El objetivo de proceso ligado a esto podría ser: explotar la salida para lograr una buena posición, mantener una cadencia específica durante la carrera, y mantener una posición aerodinámica pedaleando en contra del viento. Si ella es capaz de hacer estas

cosas, estará en buena posición de alcanzar su objetivo de rendimiento.

## SABER QUE ESTA EN SU CONTROL

---

Tal como hemos mencionado, hay una serie de factores que pueden influenciar el rendimiento. Es importante ser capaz de discernir entre aquellos factores que son controlables y aquellos que son incontrolables, enfocando su energía y esfuerzo hacia aquellos que usted puede controlar. ¿En qué tipos de cosas que están fuera de su control tienden los atletas a gastar su energía? Alguna vez piensa usted en sus oponentes, el clima, un lanzamiento errado, etc. Todos estos son factores incontrolables que roban tiempo, energía y atención. Haga una lista acerca de los factores incontrolables en que los que usted tiende a fijarse. Tenga cuidado de caer en la trampa de enfocarse en las cosas que están fuera de su control. Su tiempo y energía son mejor gastados en cosas que usted puede controlar o sobre las cuales usted puede influir. Haciendo esto, usted se va a preparar para el éxito.

## PREPARE SU CUERPO Y SU MENTE

---

Los investigadores han tratado de identificar los factores que tienen un impacto positivo y negativo sobre el rendimiento de los atletas Olímpicos (1). En base a los hallazgos de esta investigación, uno de los factores que distinguieron a aquellos atletas que tuvieron buen rendimiento en los Juegos Olímpicos de aquellos que no lo tuvieron, fue el desarrollo y la adherencia a planes de preparación física y mental. Los atletas exitosos tenían una rutina pre-competición a la que se atenían.

En la preparación para la competición, la mayoría de los atletas tienen una entrada en calor específica que realizan para que sus cuerpos estén listos para competir. La misma es frecuentemente muy sistemática y estructurada, ya que los atletas han determinado exactamente que es lo que necesitan para estar físicamente preparados para competir. Un enfoque similar debería ser realizado con respecto a la preparación mental. Usted debería utilizar pensamientos específicos, palabras, imágenes y sensaciones para preparar óptimamente su mente para competir. Evalué rendimientos pasados para ayudar a determinar como necesita pensar, sentir y enfocarse para lograr el mejor rendimiento. Entonces, desarrolle un plan que lo prepare mentalmente para el desafío posterior. Sea decidido para preparar su mente y su cuerpo para la competición.

Todas estas cosas pueden parecer pequeñas cuando se las toma individualmente, pero piense en que es lo que distingue al ganador de la medalla de oro del atleta que ganó la medalla de plata. Al atleta que alcanzó el tercer lugar de aquellos que no ganaron medalla. Muchas veces se reduce a como los atletas se preparan para la competición. Los mejores atletas del mundo tienen estrategias que los ayudan a rendir hasta su rendimiento extremo y piensan en estas cosas a medida que se preparan para la competición. Haga lo mismo y verá como mejora su rendimiento atlético.

## REFERENCIAS

---

1. Gould D, Guinan D, Greenlaf C, Medbery R, Strickland M, Lauer L, Cheng Y, Peterson K (1998). Positive and negative factors influencing U.S. Olympic athletes and coaches: Atlanta Games assessment. *USOC Sport Science & Technology Grant Project Final Report. Colorado Springs, CO: USOC*