

Cuestión de confianza



Asociación Galega de Especialistas en Psicoloxía do
Deporte e da Actividade Física



La autoconfianza es una variable psicológica que influye en el rendimiento deportivo y en parte, esto se debe a que ésta favorece la motivación y la concentración, genera pensamientos positivos ante situaciones que son desfavorables y proporciona una mayor capacidad para el esfuerzo y la superación. Pero, ¿qué es la autoconfianza? La autoconfianza es el grado de certeza que se tiene respecto a la habilidad que uno posee para alcanzar el éxito, es decir, creer en las propias posibilidades de alcanzar las metas que uno se propone.

Esta claro que poca confianza perjudica para lograr una buena actuación deportiva, pero también hay que decir que una excesiva confianza puede ser perjudicial y no garantizar el éxito ya que podría existir una gran diferencia entre las capacidades reales que tiene el deportista y las que éste cree tener, por lo tanto, la relación existente entre las propias habilidades que poseemos y la confianza en nuestras habilidades debe ser realista.

A continuación y siguiendo a Lorenzo González, J. (en su libro El entrenamiento psicológico en los deportes) vamos a dar unas pautas generales que podemos tener en cuenta para mejorar nuestra autoconfianza:

- Es muy importante que tengas confianza y que protejas esa vivencia.
- La imagen positiva o negativa que se tiene de uno mismo influye en el nivel de rendimiento deportivo. Ten en cuenta que sentimos y actuamos según la manera en que pensamos.
- Pensar positivamente es importante siempre y cuando seas realista.
- Ayude a establecer la relación entre los esfuerzos y los resultados que se consigan.
- No temas al fracaso ni te asustes de los errores. Aprende de ellos y después olvídalos.
- Los campeones no son gente extraordinaria, son personas normales que hacen cosas extraordinarias. Esfuérzate por mejorar y alcanzar las metas que te propongas y estén a tu alcance.
- Desarrolla automensajes y pensamientos positivos. Cambia el "no puedo" por "puedo hacerlo, lo he hecho muchas veces anteriormente" o "ese fue un error estúpido" por "la próxima vez que lo haga procuraré..." Quizás este sea un buen momento para empezar a practicar y creer en nuestras posibilidades de pensar en positivo y observar los resultados...¿por qué no lo intentas?

Eva M. García Quinteiro.