

# Cuando la pasión y disfrutar es lo primero

**T**odos vosotros sois muy jóvenes, pero algún día, dentro de mucho tiempo, os haréis mayores, esperamos que disfrutando del golf en todo momento, que es una de las características de este deporte, que permite divertirse con el mismo desde que tienes pocos años hasta que ya eres un auténtico veterano. Fijémonos en lo que ocurre en el ámbito profesional tomando como ejemplo a un golfista bien conocido de todos que constituye una magnífica referencia gracias a la desbordante pasión con que ejecuta cada uno de sus golpes a lo largo de su tan extensa como prolífica carrera.

## Las grandes referencias de los deportistas de elite

Se trata de Miguel Ángel Jiménez, con más de setecientos torneos en el Circuito Europeo y más de mil torneos disputados a sus espaldas. Estas son algunas de las cifras de la brillante carrera del célebre golfista malagueño.

Fijémonos también en Rafa Nadal, Roger Federer, Alejandro Valverde o Pau Gasol, que están consiguiendo alargar su vida deportiva en la élite mundial. ¿Cuáles son los factores claves para que un deportista se mantenga compitiendo y siendo competitivo durante tantos años? ¿Cómo influyen los factores psicológicos en la longevidad deportiva?

A nadie se le escapa que la condición física es el primer factor que influye en la carrera deportiva de cualquier deportista. Entrenar duramente para estar en las mejores condiciones físicas y a la vez intentar prevenir las lesiones en la medida de lo posible, cuidarse y hábitos de vida saludables son algunas de las características que tienen en común todos estos deportistas.

La forma de vivir, de sentir y de interpretar la competición son los factores claves desde el punto de vista psicológico para conseguir una larga carrera deportiva



Y, en la parte psicológica, también podemos sacar un perfil muy marcado de aquellos deportistas que se mantienen compitiendo en la élite durante muchos años: lo primero y más importante es que les apasiona su deporte, y por eso disfrutan cada día con lo que hacen, en los entrenamientos y en las competiciones, y son capaces de relativizar las victorias y las derrotas, digiriendo convenientemente los éxitos y los fracasos que se van sucediendo a lo largo de sus carreras deportivas.

Estas características hacen que sufran un menor desgaste mental y emocional, menos estrés y ansiedad competitiva y más disfrute y diversión en su día a día. En contraposición a este perfil, nos encontramos con el modelo coreano del golf femenino, que consiste en entrenar intensamente, casi obsesivamente desde edades muy tempranas, estando sometidas a un nivel de presión muy alto que hace que aquella jugadora que soporta esas cargas de entrenamiento y de presión psicológica consiga llegar a la élite mundial en torno a los 20 años, pero con 25-26 dejan de ser competitivas, están "quemadas" y no les queda otra que retirarse.

## El ser capaz de disfrutar mientras se está entrenando duramente, de divertirse con los momentos de presión y de relativizar las derrotas son factores que alargan la vida deportiva de cualquier golfista

### Una forma de vivir y sentir la competición

Todos tenemos la imagen de Miguel Ángel Jiménez con su puro y su copa de vino, que no son otra cosa que los símbolos de la satisfacción, el disfrute y la pasión con la que vive Jiménez su golf y su vida. La forma de vivir, de sentir y de interpretar la competición, los entrenamientos y, en general, el estilo de vida de los deportistas de élite mundial (viajes, horarios, etc.) son los factores claves desde el punto de vista psicológico para conseguir una larga carrera deportiva, ya que van a provocar un mayor o menor desgaste emocional y nivel de estrés en el deportista.

Aquellos que viven su día a día con estrés, con ansiedad e incertidumbre por la próxima competición, o que cada entrenamiento o competición es como una batalla a vida o muerte, un ser o no ser, tienen pocas probabilidades de mantenerse competitivos durante muchos años en la élite.

El ser capaz de disfrutar mientras se está entrenando duramente, de divertirse con los momentos de presión, de relativizar las derrotas y que pese más la satisfacción por haberlo dado todo que la tristeza o la rabia por haber perdido, son factores que alargan la vida deportiva de cualquier golfista, además de que facilitan el rendimiento, ya que el jugador entrenará más y mejor ya que le gusta entrenar y disfruta realizando esa actividad, y no solo lo hace porque es su trabajo y su obligación.

Por todo esto, al igual que los deportistas se cuidan físicamente, cada vez son más los que también se cuidan y entrenan mentalmente, ya no solo para afrontar la presión de la competición o potenciar su capacidad de concentración, sino también para conseguir mantenerse el mayor número de años compitiendo y disfrutando de su actividad deportiva y de su vida. ▶

Por Óscar del Río  
Psicólogo deportivo

