

# Somos nuestro rival a vencer

por Romina Plataroti / Revista Fox Sports, Fox Sports International

Publicado el: 24 de Julio, 2008, 9:15 AM Este

**La ex gimnasta Romina Plataroti participó de los Juegos de Barcelona '92 y fue medalla de bronce en los Panamericanos '91 y '95. Hoy, en su rol de Psicóloga especializada en Deporte, nos cuenta sobre la preparación, las metas y las presiones de un atleta olímpico**

Para mí, la participación en un Juego Olímpico representó la experiencia de haber convertido en realidad el gran sueño de mi carrera deportiva como gimnasta.

En la preparación de esta experiencia, lo importante es iniciar la marcha con pequeños objetivos, concentrados en las acciones de cada día, lo que irá incrementando la motivación, el compromiso y la confianza.

En tal sentido, es posible nombrar diferentes tipos de metas que los deportistas pueden fijarse durante las competencias previas (a veces necesarias para ir a los Juegos) y durante la participación misma. En oportunidades, las metas son dirigidas hacia el rendimiento; y en otras, al resultado.

Ganar el oro puede ser una meta de resultado, pero depende no sólo de la propia ejecución y los propios esfuerzos, sino también de la capacidad de los otros competidores. Uno puede realizar la mejor actuación de su carrera y, sin embargo, no lograr la medalla de oro; con esta visión puede sentir que ha fracasado en alcanzar su meta: no obtuvo la victoria, si por ésta sólo entiende "salir primero".

Por el contrario, la meta de rendimiento consiste no en compararse con otro competidor, sino con uno mismo. Esta, quizás, sea una de las mejores formas de tener un gran desempeño, ganar un campeonato o derrotar a un adversario.

Curiosamente, uno de los rivales más difíciles de vencer somos nosotros mismos. Nuestra visión acerca del éxito y el fracaso pueden ser grandes generadores de presión: "Sólo si gano, mi trabajo y esfuerzo valdrán la pena"; "que dirán mi familia y la prensa si no logro la medalla de oro".

En este aspecto, es muy importante trabajar con igual seriedad no sólo la parte físico y lo técnico, sino también la fortaleza mental del deportista, apostando, precisamente, a metas de rendimiento que lo ayuden a alejarse de las presiones, tanto de las internas como de las externas.