

DEPORTISTAS DE ÉLITE

En verdad, muchos son los deportistas que viven del deporte, pero sólo unos pocos destacan y escasos son los que triunfan. Si se analiza la carrera deportiva de cualquier “crack”, se observa en primer lugar que disponen de unas condiciones físicas excelentes. Por ejemplo, Miguel Indurain cimentó su hegemonía en unas coordenadas fisiológicas impropias de un ser humano: un corazón fuerte y grande, un 50% más grande que una persona normal y sana, además de lento (28 pulsaciones en reposo frente a los 45-60 de una persona normal), una capacidad pulmonar superior a 8 litros, frente a los 4-6 litros de un individuo normal y saludable, y una potencia de pedalada superior a 600 vatios versus los 400-500 vatios de un ciclista “normal”.

Pero lo bueno de Miguelón no sólo era su portento físico; además fue admirado por sus contemporáneos y rivales como una persona humilde y generosa, destacando por la diplomacia ejercida en carrera, permitiendo ganar etapas a muchos de sus rivales, junto a un educado trato con los medios de comunicación.

No obstante, eso no es todo. Ser tan superior a un rival y prácticamente imbatible necesita de una mente fuerte para no sucumbir a la tentación de creerse un ser supremo como le ocurrió a Tony Rominger, ciclista contemporáneo de Miguelón, que exigió al Tour, en 1993, que le confeccionaran 21 maillots amarillos a su medida porque no pensaba dejar de ostentarlo ningún día.

Rominger jamás ganó un Tour.

La psicología deportiva ha descubierto que los deportistas que alcanzan mejores resultados poseen factores psicológicos concretos como son elevada autoestima, tolerancia a la frustración, perseverancia, autoconfianza y sabiduría a la hora de manejar las emociones.