

## LA CONFIANZA, ESA GRAN ALIADA

**La confianza nunca debería ser una obligación, debe ser siempre algo que se construya desde la libertad de actuación. La clave: las personas**

Bienhallados a esta páginas de nuevo paisanos. En los momentos de crisis deportivas no podemos afirmar una realidad que no tenemos y creer que sobre ella vamos a crecer para levantar el ánimo, o como se suele decir para “capear el temporal” o “salir del paso”. Sin excepción para todo el mundo, la clave está en el afrontamiento que hacen los protagonistas de las situaciones. En ocasiones un deportista o un equipo deportivo afronta momentos críticos asumiendo que se equivoca, reconociendo y convenciéndose de algo que, a ojos de la mayoría de las personas de su entorno es evidente: **todavía no he encontrado el rumbo**. En estos casos, todos podrían estar días y días buscando y enumerando causas, justificaciones o culpables (unos tendrán unas y otros otras). ¿Y qué mas da cuando tenemos los problemas delante?, si eso no ayuda a ganar, ni a pensar en soluciones. Una vez escuché que “si no aportas soluciones, formas parte del problema”. Lo que si ayuda a ganar (que no a asegurar la victoria, un buen matiz) son cosas que no debemos olvidar, tanto en deportistas individuales (y su entorno deportivo) como en deportes de equipo: la **unión de todos** (y cuando digo todos, somos todos aquellos que pueden generar algún tipo de influencia en el rendimiento; deportistas, técnicos, directivos, padres, incluso prensa y aficionados), junto con la **percepción real y actual de nuestras virtudes** (¡que sí!, que todos las tenemos) **y de nuestros defectos** (empecemos a contar y a aceptarlos uno por uno), y luego, **de motivaciones**, cada uno con las que sea, las que le muevan, pero con una motivación común para todos: **ser y estar comprometidos con nosotros mismos, con eso ya habremos ganado**. Dicen que los deportistas deben de ir confiados y seguros a por la victoria a la competición pero, ¿por qué?, ¿por qué van a confiar?, ¿por necesidad?, ¿por vergüenza?, ¿porque se lo dicen otros?, ¿por lo que pueda venir?, de ninguna manera de estas. **La mayor motivación del ser humano es verse capaz de superarse a sí mismo**; toda fortaleza se construye desde la capacidad libre e individual de saber lo que uno sabe hacer (cosa que si no la tuviéramos, no estaríamos aquí haciendo lo que hacemos) y de lo que se debe hacer (que hay que hacer creer y saber transmitirlo al otro) y además, si hay que ser fuertes debemos encontrar la voluntad para hacerlo. **La voluntad de lo que cada uno realiza no es ni más ni menos que la fuerza que nos impulsa a hacer con intención lo que estamos pensando, creyendo que conseguirlo tiene un motivo útil. Eso es autoeficacia y autoconvicción, no hay más. Siempre se repite lo mismo con deportistas y equipos en situaciones parecidas**. El deporte nos da la oportunidad de probarnos constantemente, de retornos con nosotros mismos y con los demás, como en la vida.

Juan González  
Experto en Psicología aplicada al Deporte