

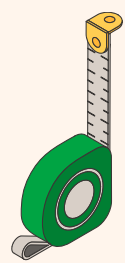
# El perfil de los campeones deportivos

El mejor perfil de los campeones lo dibujó **Daniel D. Gould**, uno de los 100 mejores profesionales de la psicología deportiva, junto a dos de sus colaboradores. La revista *Journal of Applied Sport Psychology* publicó su estudio sobre diez campeones olímpicos (seis hombres y cuatro mujeres). Las conclusiones apuntaban que los atletas de élite presentan las siguientes características psicológicas:



## Alta motivación y compromiso

La determinación es esencial, más allá del talento o las habilidades. Son capaces de mantener un compromiso, con objetivos realistas y adecuados.



## Perfeccionismo adaptado

Poner el listón lo más alto posible con la idea de querer ser cada vez mejores, superando cualquier límite.



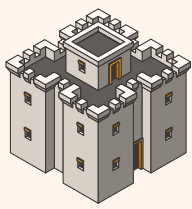
## Alta capacidad de concentración

Incluso en situaciones de mucha presión, son capaces de enfocarse en lo relevante y bloquear distracciones.



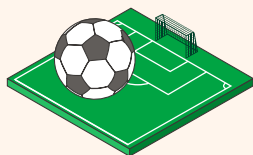
## Manejar el estrés y las adversidades

Padecen menos estrés ante las situaciones competitivas y tienen recursos o estrategias para controlar sus emociones bajo presión.



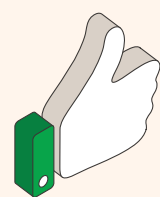
## Fortaleza mental y confianza

Tienen resistencia, perseverancia y habilidad para tratar exitosamente la adversidad. Funcionan a un alto nivel en momentos comprometidos.



## Inteligencia deportiva

Tienen capacidad para analizar diversas situaciones deportivas, buscar soluciones eficientes e innovadoras y aprender rápido de lo que ocurre en la competición.



## Afrontamiento positivo y optimista

Mantienen resiliencia ante errores y fracasos y buscan soluciones en lugar de centrarse en los problemas.

Fuente: Daniel D. Gould, Kristen Dieffenbach y Aaron Moffett. *Journal of Applied Sport Psychology* (2002)