

Éxitos deportivos y salud mental: un equilibrio necesario.

1. El talento deportivo como proceso integrador

Detectar y desarrollar talento en kárate no puede reducirse a buscar “ganadores”.

Un enfoque ético y responsable implica:

- **Priorizar el bienestar integral del deportista** por encima de cualquier resultado.
- **Acompañar el crecimiento personal**, no solo el rendimiento físico o técnico.
- **Evitar la mentalidad de “campeón a cualquier precio”**, que suele generar presión, ansiedad y abandono deportivo.
- **Aceptar que no todo depende de nosotros**, y que hay variables externas que no se pueden controlar.

Este enfoque protege la salud mental y fomenta una relación sana con el deporte a largo plazo.

2. La competición como herramienta de aprendizaje

Cuando se gestiona adecuadamente, la competición no es un fin, sino un **medio educativo**. Puede aportar:

- **Mejora táctica** gracias a la exposición a diferentes estilos y estrategias.
- **Aumento de la motivación**, al tener objetivos claros y medibles.
- **Un marco estructurado para analizar la evolución** de cada karateka.
- **Feedback real**, que ayuda a ajustar entrenamientos y expectativas.

La clave está en que la competición sea un espacio de crecimiento, no de castigo ni de presión excesiva.

3. Beneficios sociales y psicológicos de competir

El kárate competitivo, bien orientado, ofrece experiencias muy enriquecedoras:

- Intercambio de **formas de entender el kárate** con otros clubes y maestros.
- Comparación sana del **nivel técnico, táctico y psicológico**.
- Aprendizaje sobre **gestión emocional**, especialmente de la euforia, la frustración y las expectativas.
- Creación de **vínculos sociales** que fortalecen la motivación y el sentido de pertenencia.

Estos elementos contribuyen a formar deportistas más completos y personas más resilientes.

4. Cuando la competición se vuelve un riesgo

Un enfoque inadecuado puede tener consecuencias importantes:

- **Estrés crónico**, ansiedad o pérdida de autoestima.
- **Lesiones físicas** por sobre entrenamiento o presión para rendir.
- **Desgaste emocional** en el deportista y en su entorno (familia, entrenadores).
- **Abandono prematuro del deporte**, a veces definitivo.

Por eso es esencial mantener siempre una perspectiva equilibrada y humana.

En resumen, el éxito deportivo real no es solo ganar medallas, sino **formar personas sanas, equilibradas y capaces de disfrutar del camino**. La competición puede ser una excelente herramienta si se usa con criterio, respeto y visión a largo plazo.

Autor

Jose Fernández Tejero

Psicólogo clínico

Maestro Nacional de Karate – 8º Dan