

**EL KARTING
NO ES UN JUEGO**

ESPECIAL PARA PADRES

La práctica deportiva a edad temprana es fácil y a la vez complicada, ya que cuando un niño accede a realizar determinado deporte para divertirse, esa etapa es fácil, pero lo difícil es poder encaminarlo, poder enseñarle sin darle castigos. Educarlo, guiarlo para que pueda aprender de acuerdo a sus capacidades, porque lo importante es enseñarle que sea un buen deportista.

Para que el niño pueda disfrutar de la actividad que realiza, debe saber cuales son sus limitaciones.

El karting es una actividad específica, distinta de otros deportes, aunque en realidad tiene muchas cosas en común o parecidas.

Cada uno debe comenzar con la práctica de un deporte para su bienestar físico y psíquico. La elección para un niño, suele ser compleja, y más cuando ya probó varias alternativas y no se entusiasma con ninguna.

Los médicos especialistas en deporte sostienen que normalmente el niño decide hacer un deporte porque lo ve en la televisión o alguien de su entorno lo lleva, porque está convencido de que es bueno para el chico. Posiblemente el deporte elegido por sus padres no lo divierta y abandone fácilmente la actividad.

El karting es un deporte de alto rendimiento y en donde hay que especializarse rápidamente. En este punto es fácil desviar el sentido y cometer una gran equivocación: “al niño se lo entrena, en vez de educarlo” y no se le ofrece actividades recreativas para que se divierta y crezca sanamente.

Educarlo jugando y que aprenda, no que gane. Hay una frase que dice que “el niño que no juega es un pequeño viejo y será un adulto que no sabrá pensar”.

*Si bien es un deporte individual de “**uno contra todos y todos contra uno**” el niño debe aprender a socializarse, a integrarse con los demás pilotos porque lejos de que sean sus enemigos, los rivales en pista, en definitiva son sus compañeros de actividad.*

Resulta muy difícil hablar de karting cuando el común de la gente cree que es, simplemente un juego de niños. Sin embargo, los chasis de competición tienen una altísima tecnología y los motores desarrollan una gran potencia, en relación al peso total del conjunto.

La mayoría desconoce que estos motores llegan a casi 20.000 rpm y alcanzan velocidades del orden de los 150 km/h, en algunos circuitos, con una tremenda aceleración y una exagerada velocidad en curva.

Al no tener suspensión ni amortiguadores, estos vehículos se caracterizan por tener reacciones rápidas y violentas, por eso un piloto de karting desarrolla una especial sensibilidad al volante.

No existe categoría más exigente que el karting.

Con esto se deduce que un kartista está expuesto a una gran exigencia, tanto física, como psicológica. En la pista hay muchas cosas en qué pensar, no hay tiempo y el niño está solo.

Además si el piloto no está bien preparado físicamente, se cansa. Si se cansa se desconcentra y al desconcentrarse, experimenta un cansancio mayor.

Las zonas críticas son: el cuello, los brazos y antebrazos, manos, cintura y espalda.

Un cuerpo cansado no mantiene la misma atención, ni la misma tensión muscular, por eso al ejecutar las maniobras la precisión es menor. En un cuerpo fatigado aumentan las respuestas equivocadas y las conductas arriesgadas.

Además una mala posición de manejo, agregada al lógico estrés competitivo provoca en el niño tensiones en la parte inferior de la espalda y el cuello. Con esto el cuerpo adopta una posición contracturada que termina lesionando la espalda. A ello hay que agregar las grandes vibraciones que produce un kart, lo que termina comprimiendo las articulaciones de la columna.

A pesar de las técnicas que cada fabricante aconseja para la instalación de la butaca es importante tener en cuenta, a la hora de sentar al piloto frente al volante, algunos consejos que ayudarán a conseguir una buena posición de manejo.

Teniendo en cuenta la edad y escasa altura, el piloto debe quedar en una posición erguida, la espalda bien apoyada, con las piernas distendidas, pero cuidando el detalle de que las rodillas deben quedar algo mas elevadas que las caderas, los pedales a la distancia adecuada para poderlos manejar con simples movimientos, y el talón apoyado en el piso de aluminio.

El volante debe sujetarse con los hombros relajados y los codos deben formar un ángulo de 90° entre brazo y antebrazo, que es cuando se ejerce la mayor fuerza con menor esfuerzo.

Para comenzar con la práctica del karting es esencial que los mayores comprendan que todo pasa por la cabeza, y no en las aparentes condiciones del niño. Por eso es tan importante trabajar con los menores. Más tratándose de un deporte individual, en donde el piloto necesita una apoyatura psicológica importante.

En un equipo de cualquier deporte se comparten las responsabilidades. En la competencia individual hay que hacer todo solo y encima se depende de un medio mecánico que no siempre responde a las expectativas.

Además un piloto de karting se convierte, desde pequeño en un deportista de alto rendimiento donde se mezclan las destrezas físicas y técnicas; hasta el dominio de lo emocional y el conocimiento de lo que enfrentará en la competencia.

*Lo fundamental antes de una carrera es darle confianza, para que el piloto se distienda y sepa lo que debe hacer en pista. Esto es lo que llamamos **motivación**, donde se deben marcar pequeños desafíos y hacerle saber que él puede. Para esto se deben fijar metas posibles, ni por encima ni por debajo de su umbral.*

La solución no es mágica. Es un aprendizaje que se realiza en forma paulatina. Un proceso que comienza por determinar primero el perfil del chico, sus puntos débiles y fortalezas. Hay que trabajar cuidadosamente en este aspecto.

Para que la mente responda bien, se entrena.

Así podrá concentrarse en la competencia y no ser afectado por factores externos, como son: el equipo en boxes, el clima, los familiares, etc. De esta manera se logra que el niño aprenda a tener confianza en sí mismo y a mantener una capacidad de concentración, “en el aquí y ahora”, y así olvidar el entorno, valorando la tarea y no el resultado.

Si somos dueños de nosotros mismos, todo depende de nosotros. Por ello la confianza en sí mismo es el mejor alimento para nutrir a hombres jóvenes.

De esta manera el niño aprende técnicas de autocontrol, a dominar el pánico y así, evitar maniobras inapropiadas que pongan en peligro su integridad física y la de los demás.

Hay muchos que no están preparados, por eso pierden o se pierden. Adoptan un comportamiento agresivo en pista para ocultar sentimientos de impotencia, a veces yendo más rápido de lo que deben y, a veces yendo más rápido de lo que pueden.

Debemos comprender que un piloto es, sobre todo, un estado de ánimo, en donde no sólo es importante la condición física y mental sino también una adecuada alimentación. Fundamentalmente que disponga de tiempo para optimizar un desarrollo social acorde a su edad. Que tenga diversión y que siempre conserve el sentido del humor.

ALIMENTACION:

No vamos a descubrir aquí que la alimentación es esencial para la vida, pero a medida que crecemos, y por distintos factores, ya sean sociales, culturales, publicitarios o moda, vamos desviándonos hacia una forma de alimentarnos que no corresponde con lo que nuestro cuerpo necesita para lograr el deseado equilibrio de nutrientes.

La alimentación constituye una de las partes más importantes en la preparación de un kartista. Debe estar muy bien alimentado para poder soportar las exigencias a las que es sometido el organismo.

Estos alimentos deben ser ricos en hidratos de carbono, hierro, proteínas, minerales y vitaminas fáciles de digerir, tales como verduras, frutas, pescado, un poco de carne y en especial pastas.

Desde el punto de vista nutricional, la pasta tiene un alto contenido en hidratos de carbono (80 % de su peso) y proteínas (12 gr. c/100 gr.) y no aporta grasas (tan solo 2 %), ya que la pasta no es mas que cereal, trigo manipuleado en forma sencilla.

Otro aspecto muy interesante es la glucosa que forma el almidón que contiene, se absorbe más lentamente que la glucosa del pan, el arroz o la papa. Por eso tarda más tiempo en digerirse y en pasar a la sangre.

Esta cuestión sobre la velocidad de absorción de los glúcidos resulta crucial, por que cuanto más rápida es, mayor y más brusca resulta la elevación de la glucosa en la sangre y, en consecuencia más puntual e importante debe ser el esfuerzo del páncreas para segregar insulina y regularla.

Por eso el consumo de pastas es tan interesante para un deportista, por que los hidratos de carbono complejos que contiene les proporcionan energía constante sin altibajos. El cuerpo lo absorbe despacio y lo metaboliza de manera más favorable.

Por otro lado las pastas aportan muy poca fibra (menos del 1 %) y contiene una porción de vitaminas y minerales.

Es un alimento muy energético y a su vez muy digestivo que se puede consumir sin problemas, tanto al medio día como a la noche.

Las pastas por si mismas no engordan porque las féculas que contienen poseen menos grasas que otros alimentos, lo que permite satisfacer el apetito ingiriendo menos calorías.

Cada 100 gr. consumidos aporta 12 gr. de proteínas y solo 2 gr. de grasas.

El siguiente cuadro nos brinda una básica orientación que debemos tener en cuenta a la hora de programar una dieta adecuada.

- C **Hidratos de carbono:** Un nivel de glucosa en sangre estable (sin bruscos descensos o ascensos) repercute en el estado de ánimo. Por ello hay que consumir azúcares de absorción lenta (pastas, arroz, legumbres, frutas, pan integral) y evitar los de absorción rápida, como azúcar blanca, gaseosas, etc.
- C **Vitaminas:** El déficit de vitaminas del complejo B (sobre todo B6, B12 y ácido fólico) se asocia a la apatía y debilidad. Se encuentran en los cereales integrales, legumbres y huevos. Además la vitamina C tiene una acción tónica y energética y es un poderoso antioxidante.
- C **Minerales:** Si hay carencia de magnesio (frutas secas, cítricos, harina integral, hortalizas verdes) y yodo (pescado) puede haber síntomas de fatiga y ansiedad.
- C **Aminoácidos:** El consumo de tiroxina (trigo, guisantes, huevos y soja) y el Triptofano (bananas, naranjas, lácteos, tomates, germen de trigo) se asocian al buen humor.
- C **Alimentos probióticos:** Yogures y quesos con altas concentraciones de bacterias benéficas (como mínimo un millón por gramo o mililitro) son microorganismos que, en contraposición a los antibióticos están "a favor de la vida" que ayudan a mantener una buena salud, ya que una vez que ingresan al organismo favorecen la inhibición de bacterias intestinales, como la Salmonella, previene las diarreas y favorecen la producción de vitaminas y minerales, la reducción en los niveles de colesterol, la presión arterial y la actividad antitumoral. Contienen alto contenido de calcio y antioxidantes. Todos estos puntos resultan vitales para un sano crecimiento.

Una adecuada nutrición previa a la práctica deportiva (esto significa comida abundante pero de fácil digestión tres o cuatro horas antes), es una medida preventiva que permite evitar lesiones musculares en los deportistas, así como también mantener un normal desempeño integral del organismo (músculos incluidos).

Por otra parte el desayuno es muy importante para la buena salud. Durante la noche las reservas de energía se agotan y si no se recargan las baterías del cuerpo con un buen desayuno, ni el cuerpo, ni el cerebro funcionarán bien.

Además si no se desayuna el azúcar en sangre desciende demasiado y es allí cuando uno se siente débil y cansado.

EL ENTRENADOR

Para comprender lo que significa el trabajo psicológico en un piloto de karting debemos comenzar preguntándonos, por qué hay tantos chicos con grandes condiciones y a su vez, pocos los que triunfan?

Para un kartista no basta con entrenarse al máximo. Es importante que cuando llega el momento de hacer valer todo lo aprendido y practicado, el entorno y el miedo no limiten su rendimiento. La virtud de sobreponerse a los momentos de mayor tensión y exigencias es lo que termina demostrando, no sólo las condiciones técnicas, sino también su capacidad psíquica para superar barreras que a otros inhibe.

Muchas veces el piloto tiene el talento y todo lo necesario en la parte técnica, pero en momentos de mucha ansiedad se desestructura. Si esta ansiedad se intensifica se producen bloqueos en sus reacciones básicas y el niño se vuelve torpe. En otras palabras, pierde el control.

Es común que la ansiedad produzca desincronizaciones en los movimientos que puede provocar un accidente. Un piloto puede accidentarse por varias razones, entre ellas porque el miedo le jugó una mala pasada. Lo emocional lo supera y el organismo no responde, aunque físicamente se haya entrenado demasiado.

El miedo es provocado por una serie de factores y siempre se manifiesta en la actividad cerebral: la pérdida de la condición coordinativa, que es lo mismo decir la percepción espacio-tiempo-objeto.

Si un piloto no está en condiciones psíquicas no reacciona a tiempo, y si está bien anticipa lo que va a pasar. Cuando se tiene miedo se pierde la percepción del espacio y del tiempo, se hacen malos movimientos y se puede llegar al desgarro muscular.

Aunque los adultos no lo entiendan, esta actividad genera mucho miedo. El miedo se recicla. Muchas veces, el día de la competencia el piloto siente que la

experiencia no sirve para nada. Una mezcla de sensaciones, adrenalina, miedo, excitación y muchas ganas. Se mezcla lo temido y lo deseado.

Por eso para saltar por encima de los miedos hay que saber para qué se corre y valorar las actuaciones a partir del juicio propio, sin dejar que sean los demás quienes den la referencia de triunfo o fracaso. Quien lo logre habrá dado un importante paso para llegar a ser un buen deportista.

El equilibrio se logra cuando los padres acompañan a sus hijos a determinar cuáles son los objetivos reales para la práctica de un deporte, que no son otros que el crecer sanamente y ser feliz.

Se debe cambiar la sensación que el que gana es el mejor y los demás no sirven. No es así, porque en definitiva, todos realizan el mismo esfuerzo, que es mucho, y el padre debe premiar la labor de su hijo, valorando la tarea y no el resultado.

Por estos motivos, hay muchos casos de excelentes kartistas que han abandonado la práctica de este deporte. Y al final de cuentas todo el gasto (y no es sólo económico) en vez de significar una inversión, se transforma en una gran pérdida de tiempo.

*Los niños reciben muy pronto la presión de sus padres, el origen del error es dar demasiada importancia al resultado. Muchos de ellos **ven en el éxito de su hijo su propio éxito** y lo buscan a cualquier precio, incluso sacrificando su infancia.*

El papel que juegan los padres en esto es vital, absolutamente y en la mayoría de los casos para mal.

El padre debe transmitir seguridad, acompañar, aconsejar y contener al piloto.

En la práctica la primera gran equivocación es creerse profesor de su hijo (si bien lo es en la vida), sin saber realmente qué se siente ir al ras del piso a una velocidad exagerada para la edad del piloto.

Imparte lecciones teóricas de cómo se debe manejar para ganar y a menudo se olvida que el que está corriendo es simplemente un niño, que aprende a manejar, jugando.

El chico no entiende, al principio lo que es una décima de segundo, o un radio de giro ideal. Está demasiado "ocupado y preocupado" en llevar para adelante un vehículo nervioso y que encima, va rápido.

Por ejemplo, cuando pasa por la zona de boxes, el padre le hace un montón de señas todas diferentes al mismo tiempo, que el piloto nunca alcanza a comprender y lo único que logra es confundirlo todavía más.

Los niños que reciben una presión tan grande por parte de sus padres se arriesgan a perder la confianza en sí mismos y acaban por tener miedo al fracaso.

La mayoría de los ejemplos que brindan los mayores, resultan vergonzosos. Se fuma nerviosamente al lado del niño, se discute sin fundamentos de temas que no conocen. Crean, sin saberlo un clima de histeria generalizada que resulta asfixiante, justo en momentos en donde el piloto debe estar relajado y sin preocupaciones extras, ya que de por sí siente una gran carga emocional que por momentos lo anula.

Todo esto se convierte en un “cocktel” peligroso, en donde es imposible cosechar buenos resultados. Pero lo más dañino aún es que estas técnicas resultan perjudiciales para su crecimiento.

Por eso el ejemplo que se le da a un kartista debe ser una tarea cuidadosa y sin errores. La responsabilidad del maestro tiene un gran peso, mucho más de lo que se cree.

*Deben dar el buen ejemplo porque los niños son jueces implacables, y cualquier proceder equivocado podrá desviar el sentido de las cosas y, al final de un aprendizaje básico nos encontraremos con un piloto necio y tramposo, que no respeta las reglas de juego y se transforma así, en un riesgo mayúsculo. Aquí es donde **el sueño se convierte en pesadilla**.*

*Los padres persiguen el sueño de un “piloto modelo” y los entrenadores, a su vez, deben definir un “modelo de piloto”. Entre ambos hay una gran diferencia, porque mientras un **modelo de piloto** es una realidad, el **piloto modelo** es, siempre una ilusión.*

Para un niño, el deporte de alto nivel tiene muchos aspectos difíciles. Exige un rigor extremo y una gran disciplina. Mientras sus compañeros de clase van al cine, salen el fin de semana con sus padres o juegan entre sí, él estará entrenando. Cuando son muy pequeños el deporte debe ser vivido como un placer, como una manera de divertirse y no como una coacción o un castigo.

Es esencial que los padres adopten una actitud positiva para que el chico se mantenga equilibrado. Deben saber escucharlo y comprenderlo. Deben educarlo y enseñarle a respetar a los demás. También deben ofrecer una buena higiene de vida, respetar las horas de sueño y una alimentación equilibrada.

La educación tiene una influencia muy grande en la personalidad del niño y en sus reacciones en el mundo del deporte.

Un kartista debe aprender, en primer lugar, a definir claramente los objetivos que espera alcanzar. No deben ser ni demasiados sencillos, ni demasiados exigentes. Muchos pilotos no saben fijarse metas. Progresan pero no saben realmente hacia donde, se dejan fascinar por los detalles y olvidan lo que buscan.

Se debe ser lúcido y fijar objetivos en función de las ambiciones, pero también a la vez hay que ser conscientes no sólo de los medios necesarios sino también de los medios disponibles para conseguir esos objetivos.

Hay que luchar por el propio crecimiento, sin pensar en el nivel de los rivales

Todo piloto debe evolucionar progresivamente, reforzando su propia experiencia y evitando hacer tonterías.

Una de las cosas que se debe tener en cuenta, es que el aprendizaje no es vertiginoso. Una vez que se adquiere cierto nivel, habilidad y se muestran seguros, el alumno puede comenzar a competir y esta etapa también debe realizarse de a poco.

En la etapa formativa se debe fomentar un aprendizaje completo del deporte y el objetivo más importante es que el piloto entienda las reglas de juego.

Hay que ser cuidadoso con el aprendizaje, ya que el kartista vive mucho estrés y frustración y suele desanimarse por el resultado que obtiene, cuando se sabe eso no tiene que ser lo fundamental. No esperar de él que sea un gran campeón sino ayudarlo a desarrollarse como deportista y aquí es cuando el maestro debe dar lo que, realmente el niño necesita y no lo que él quiere dar.

*Lamentablemente este es uno de los pocos deportes en donde no se tiene en cuenta la función de un **entrenador**, y ese papel casi siempre termina haciéndolo el preparador.*

El mecánico no está capacitado para cumplir el rol de maestro, por más años de experiencia que tenga en motores y chasis.

Aunque no parezca el niño necesita comunicar sus dudas, temores y ansiedades. Compartir un estado de ánimo que duele o angustia, que alguien comprenda sus sentimientos y sus preocupaciones.

Y eso no es fácil. Muchas personas creen saber escuchar, sin embargo no siempre es así. Saber escuchar a un chico requiere una actitud muy receptiva,

pero también abierta, generosa y sincera. Hay que aprender a escuchar, no con intención de contestar sino de comprender. Escuchar lo que otros dicen es una señal de respeto. Uno de los mayores regalos que podemos hacerle a cualquiera es prestarle toda nuestra atención. En general la necesidad de buscar un confidente responde a una impotencia para resolver conflictos que la situación ha planteado. La demanda de ser escuchados es, ante todo, una demanda de atención, pero en la mayoría de los casos nos encontramos con gente que se niega a escuchar y que como respuesta terminan hablando de sí mismos y no han sido capaces de conectarse con la situación del niño.

Esto se manifiesta en momentos de gran tensión, como por ejemplo antes de una carrera. Es como que el piloto se vuelve loco. Se queja de casi todo: del motor que no responde, de los neumáticos, de los frenos que no funcionan. Se mueve nervioso dentro de la butaca, le incomoda el casco, le duele la cabeza o los oídos, ataca verbalmente a quien se le acerca o le duele el estómago por que “algo” le cayó mal, etc.

Son algunas de las señales desesperadas que el niño dispara inconscientemente, y que los mayores de su entorno no aprenden a descifrar.

*Me consta que en **muchos casos, los mecánicos nunca llegan a conocer a sus pilotos.***

La prueba de esto es que a menudo los kartistas se lamentan de la falta de diálogo, llegan a decir que el preparador “no entiende nada” y esto, si bien no es estrictamente cierto, desnuda la falencia de que no se ocupan del estado de ánimo de los niños. El preparador está demasiado ocupado en hacer rendir el vehículo, porque en realidad ese es su trabajo.

Conocer al piloto requiere capacidad para escuchar, una dedicación personal importante que no siempre se está necesariamente dispuesto a dar.

Una vez escuché a un mecánico decirle a un piloto nuevo que “para salir último no hace falta entrenar ni malgastar horas en el taller”.

La función del entrenador es muy compleja y a la vez muy importante. Es necesario adaptar la personalidad del piloto, encontrar la palabra justa que lo haga reaccionar y no aturdirlo. Puede hacerse, por ejemplo, con una broma ácida, pero dicha con una sonrisa, una entonación o un gesto.

También es importante tener información sobre su vida para saber entenderlo, observarlo y hablar con él. Por eso es fundamental formar entrenadores para que tengan en cuenta estos aspectos a la hora de preparar a un piloto y afrontar una temporada.

No hay que terminar haciendo personas fuertes, sino comprender las pequeñas debilidades y los altibajos en el ánimo de los chicos. Entender que es la parte débil lo que nos hace fuertes. ¿y quiénes más indicados para entrenar que los **ex-pilotos de karting**?

Ellos saben lo qué se siente y cómo se siente un piloto, antes, durante y después de una competencia, cosa que la mayoría de los preparadores nunca vivieron ese tipo de experiencia.

El karting es una actividad onerosa y todo gira en el círculo vicioso del dinero. **Pagar para recibir y ser pagado para dar** pareciera ser el único vínculo entre el piloto y quienes tienen a cargo su educación deportiva. Esta relación es artificial y carece de raíces, pero es preciso que el maestro se involucre con el niño, más allá de las pretensiones personales.

Esta es la receta para lograr el éxito.

Cuando el entrenador empiece a pensar en el piloto, antes que en sus propios beneficios, logrará algo más importante que la conquista de su corazón, habrá ganado su confianza. Además, debe aprender el arte de halagar. La mayoría de la gente agradece más un halago que cualquier otro tipo de reconocimiento. Alabar es gratis, y el secreto radica en alabar los progresos.

Buscar afanosamente el buen comportamiento, no el perfecto, hará que el niño se interese en mejorar día a día y justo allí es cuando llega al máximo rendimiento.

La mayoría de los adultos habla con el piloto cuando “detectan” algo malo, y tratan de corregir el error. Pero nunca lo hacen cuando deben reconocer las virtudes y aciertos.

Con esta actitud lo que se logra es que el niño dedique todo el tiempo en tratar de evitar un mal comportamiento, en vez de centrar toda su energía en hacer un buen trabajo, y en definitiva se van a la cama con hambre; con hambre de un pequeño reconocimiento, un sincero agradecimiento por su esfuerzo.

La tarea de educar es esencialmente espiritual.

La educación debería abrirle la visión interna, más que la externa, mostrar una realidad que no puede ver por sí mismo. Donde **pueda distinguir lo momentáneo de lo importante.**

Un piloto debe aprender a ser bueno y perseverante, pero para eso debe contar con maestros que lo guíen por el camino correcto.

No existen alumnos malos, existen malos profesores.

*Únicamente la educación proporciona seguridad. **Sólo si se educa, el piloto puede estar a salvo del fracaso.***

Al talento hay que agregarle una estructura neuro-fisiológica, además de un aparato psíquico en función de algo especial. De este modo lo que reciben como algo peligroso o negativo, lo transforman en positivo.

*Este proceso tiene dos partes, una natural o innata y otra que es aprendida. **Todos pueden aprender a cambiar conductas.***

La educación le permite al piloto estar más conectado con el presente y le ayuda a tener una mejor percepción de las cosas y actuar con firmeza. Confiar en sí mismo, saber lo que quiere y cómo lograrlo.

Es en el presente donde está el secreto. Prestando atención y mejorando el presente, lo que sucederá después también será mejor.

Con educación no hay fracasos, sino resultados.

Por otra parte debemos reconocer que el niño no es siempre el mismo. Su trayectoria kartista pasa por dos etapas muy difíciles y a la vez muy definidas: la infancia y la adolescencia.

En cada ciclo de su vida desea y piensa cosas diferentes y en ese sentido, con el tiempo el piloto es, en alguna medida, un ser diferente. En un continuo cambio de conceptos, en una época en que la verdad parece disolverse, lo que hay que saber es que la meta es siempre la misma, es permanente.

*Dentro del largo aprendizaje, el piloto comete muchos errores, propios del proceso, y se le debe enseñar que equivocándose, en definitiva, es lo que le ayuda a crecer. Es importante dejarlos que fracasen de vez en cuando, porque **el fracaso no es más que un aprendizaje necesario si se quiere triunfar.** Debe aprender a convivir con los errores, debe aprender a perdonarse porque lo importante es lo que deja en su acción, en su recuerdo.*

Cuando alguien intenta hacer algo y fracasa, lo que ocurre es, sencillamente que está aprendiendo a triunfar. No hay nada malo en cometer errores. Nos permiten madurar y ser más sabios.

Entender que la capacidad se mejora sufriendo reveses. El éxito es un juego de probabilidades y los reveses forman parte de él. El fracaso es una de las caras de la moneda.

Cuando se supera la frustración del error, resurge el espíritu humano y renacen los sueños, es lo que llamo el **poder de reacción** porque, en verdad todo problema después de resuelto parece más simple. **La victoria que hoy parece fácil fue el resultado de una serie de pequeñas victorias que pasaron desapercibidas.**

Hay muchos factores que inciden en los resultados dentro de cada disciplina: la familia, los amigos, las oportunidades, la alimentación, lo psicológico, el entrenamiento, los mecánicos y, por sobre todo el entrenador.

Y es que los entrenadores son importantes en la preparación, y uno de los verdaderos responsables del éxito de un deportista. Por eso el entrenador debe capacitarse profesionalmente, adquirir experiencia, detectar talentos y tratar de ayudarlos a desarrollarse para llegar alto, con trabajo y sacrificio.

Este debe ser el compromiso de aquellos entrenadores que, además de ser protagonistas en la vida del piloto sean, a su vez modelos a imitar porque un niño no necesita líderes, lo único que necesita son ejemplos.

El entrenador debe trabajar seriamente para estar tranquilo, además de ser coherente en la acción. Debe hacer las cosas con deseo y una gran ilusión y de esa forma logrará que el alumno ofrezca siempre su mejor versión.

Existen cuatro elementos de la personalidad humana que si se cultivaran, garantizarían el éxito. El primero es **la disciplina**, el segundo **la concentración**, el tercero **la paciencia** y el cuarto **la tenacidad**.

Para preparar a un joven piloto también hace falta honestidad, perseverancia, lealtad, valor y humildad.

Para lograr ser un gran deportista, primero hay que ser un gran ser humano, así **un piloto debe tratar de ser prestigioso y no exitoso.**

Por otro lado algunos padres comienzan una escalada económica que parece no tener fin.

Compran todo lo que le ofrecen con tal de que su hijo "esté adelante", sin darse cuenta que, con el dinero, tal vez, se puede comprar la escalera, pero el niño debe aprender a subirla peldaño por peldaño, con el tiempo y.... solo.

Todo esto se va traduciendo en impaciencia: el peor enemigo de un piloto.

Los nervios del padre son claramente percibidos por el chico. La presión que se ejerce hace que muchos pilotos salgan a la pista con valores desvirtuados y es ahí cuando se pierde el rumbo y se hipoteca el futuro.

Pareciera ser que hay sólo dos caminos: celebrar o decepcionarse.

Por esto, y ante la falta de resultados los padres deciden buscar un equipo más prestigioso o un mecánico más exitoso, sin comprender que antes de tomar tal determinación es mucho lo que se puede hacer y mucho lo que se puede trabajar. Si no se logra modificar la actitud del piloto es muy probable que al “cambiar de canal” nos encontremos con la misma película o una muy similar.

También es importante tener la claridad suficiente para entender que existen otras situaciones que escapan a la faz deportiva. Dificultades en una relación desgastada con el equipo, ciclos que deben considerarse cumplidos cuando el niño ya no siente motivación y la sola presencia del preparador puede llegar a anularlo, etc., son algunos ejemplos que indican que un cambio de rumbo es necesario.

Para alcanzar un objetivo se necesita una voluntad firme y una gran capacidad de entrega. El camino para lograrlo no siempre es aquel que uno imagina.

De todas maneras si se tiene la suficiente autodisciplina como para elegir el camino correcto, se llegará donde se espera llegar.

El karting es una experiencia enriquecedora, pero a la vez difícil y exigente. El niño desarrolla su madurez aprendiendo a conocerse a sí mismo desde otra perspectiva, lo que más tarde lo ayudará en sus relaciones y desenvolverse en el futuro. Por eso insisto tanto en la disciplina.

La disciplina es el arte de vivir inteligentemente. *La inteligencia es un estado de agudeza mental, una aptitud para afrontar y superar situaciones nuevas*

La disciplina debe inculcar cooperación, buenos modales, cortesía y compasión. Adaptación a las limitaciones y superación de obstáculos mediante una serena reflexión.

Cuando un piloto obtiene un mal resultado, sin disciplina se encuentran excusas siempre satisfactorias. Con disciplina se buscan las causas para resolver el problema y tratar que no se repita.

Un piloto debe aceptar la derrota y no tratarla con indiferencia, ni intentar transformarla en victoria. Puede amargarse y sufrir en soledad, pero después que todo eso pasa, comienza otra vez. El debe saber que la guerra está compuesta de muchas batallas y seguir adelante.

Toda caída deja una marca, toda falla tiene que ser corregida.

*Sin disciplina no hay liderazgo ni grandeza y **el liderazgo no significa haber superado a los demás, sino haberse superado a sí mismo.***

Se debe preparar al piloto para enfrentarse alegremente a cualquier obstáculo en el camino. Sólo así podrá llegar a la meta. Debe estar atento y tomar con actitud positiva lo que venga. Debe tener control sobre los sentidos y carácter tranquilo. Una mente fiel, que no lo traicione en momentos en los que se definen las letras de la historia y se da el paso de calidad definitivo. Hay que lograr que el piloto piense por sí mismo.

*Debe aprender a manejar el enojo, porque cuando uno está enojado lo que hace es transformar las cosas insignificantes en algo importante y ese es un camino muy peligroso, porque el enojo consume una enorme cantidad de energía y, casi siempre termina por desdibujar la realidad. Cuando uno se perturba, tiene menos energía para hacer algo y tiene menos capacidad de percepción. No ve las cosas correctamente, reacciona con exceso. **Cuando un piloto pierde la serenidad, pierde la lucha.***

El gran sabio chino Chiang Tzu decía: Cuando el arquero dispara su flecha sin buscar provecho, posee toda su destreza. Cuando dispara por el bronce, ya está nervioso, cuando dispara por el premio de oro, se enceguece, se enloquece, ve dos blancos. Su destreza no ha variado, pero el premio lo divide. Le importa, piensa más en ganar que en disparar y la necesidad de ganar lo vacía de poder.

***Saber es importante. Pensar es determinante.** Anticiparse a lo que va a ocurrir, pensar en la segunda curva y no sólo en la primera, son cualidades que hacen distinto a un piloto.*

Debe ser talentoso, tener coraje y detrás de su carácter tímido e introvertido se esconde un chico que no duda.

*Las carreras de karting son tal explosivas, que un descuido, un ligero retraso, significa la derrota, y es aquí donde el niño debe estar preparado para aceptar esa derrota con dignidad y no rendirse. Debe saber que **si no fracasa no podrá saber nunca lo que es triunfar.***

*De esta manera cuando **se gana todo se ve desde otra perspectiva y entonces la vida del piloto cambia para siempre.***

Un kartista debe retirarse del circuito con la frente alta, con la tranquilidad del deber cumplido, de no haber perjudicado a nadie con sus acciones.

El resultado de la carrera puede significar la victoria o la derrota, ambas son difíciles de digerir, porque tanto una como la otra trae consigo una gran cuota de presión.

En caso de malos resultados, la post competición se digiere de manera diferente según cada individuo.

*No hay que criticar al niño que está totalmente perdido, sino enseñarle a guardar la calma y la objetividad. Hay que consolarlo, hacerle comprender que no ha decepcionado e impulsar su progreso. **Tener siempre presente que así como no existen carreras fáciles, tampoco hay rivales imposibles.** Porque en realidad la enorme mayoría no llega a profesionalizarse, ganar carreras es una consecuencia, no se puede buscar. **Una carrera ganada es el resultado de muchas carreras perdidas.***

De igual manera cuando logre la victoria, el piloto también debe aprender a guardar la calma y la objetividad. Debe tener una gran cuota de humildad y la disciplina necesaria para aceptar que el resultado de la próxima competencia puede llegar a ser muy diferente. Si el piloto gana debe disfrutar del éxito, pero teniendo en cuenta que la próxima carrera la empieza de cero.

La diferencia que hace a los grandes campeones es que esas etapas de extrema ansiedad son asimiladas con naturalidad.

Están los que tienen un manejo muy natural de la ansiedad. Son personas que tienen estructuras diferentes, y no sólo por el talento. Aprendieron con el tiempo que el secreto está en uno mismo y que la presión limita la energía.

En realidad todo el mundo alberga en su interior más potencial de lo que jamás han imaginado. Para liberar esa energía hay que prepararse.

Cuando se trabaja con niños es muy difícil definir un marco rígido y teórico de entrenamiento deportivo, más aún tratándose de una actividad muy competitiva y en donde también juega la parte mecánica, que es ajena a la voluntad del piloto.

En un deporte colectivo los compañeros se ayudan mutuamente para lograr el fin determinado. Aquí el piloto debe estar preparado para ser él solo contra todos los demás y, a su vez todos contra él. Con un medio mecánico que no siempre responde a las expectativas, porque deben armonizar una gran cantidad de elementos y factores para poder demostrar sus reales condiciones.

Por ejemplo, cuando te equivocas en el fútbol, a lo sumo puedes perder un partido, pero cuando te equivocas a 130 km/h las consecuencias son otras. Por eso insisto mucho en la FORMACIÓN del kartista que, imperiosamente deben complementar los padres.

La diferencia con otros deportes es que aquí se ingresa muy rápido a lo que se le denomina "alto rendimiento". Por eso es tan importante las bases y las reglas con que se forma a un futuro piloto.

Es fundamental aprender a perder, a saber sobrellevar y superar los problemas que se presentan en una carrera. A tener confianza en sí mismo. A pensar siempre que se puede lograr el objetivo, a pesar de las dificultades propias.

A veces se pierde, no por falta de esfuerzo o deseo sino, por falta de confianza.

De hecho las personas suelen perder muchas cosas por miedo a perder.

Por eso se aconseja a los padres que ayuden a sus hijos y no exijan resultados. Que los guíen con buenas intenciones y con una inmensa paciencia.

*Que no los presionen, porque **un piloto presionado no aprende, no crece y no madura.***

*Los padres confunden una regla básica: buscan en sus hijos pilotos rápidos, que obtengan resultados rápido y se olvidan de formar un buen piloto, para que pueda continuar en el automovilismo. **No se puede evitar el largo camino del aprendizaje.***

Es importante que el niño aprenda a tener paciencia, algo muy difícil de lograr a esa edad, pero sólo así llegarán a tener tolerancia y comprensión.

Hay que procurar que no pierdan la alegría al crecer. La alegría es una estrategia personal que nos beneficia.

*Está comprobado científicamente que al reírse el cuerpo libera gran cantidad de **endorfina** que desintoxica nuestro organismo. Además el sentido del humor es un signo de inteligencia.*

La actitud de los padres deja una huella profunda. Por eso es importante no caer en la sobreprotección que, sin darnos cuenta, limita sus propias posibilidades.

Un chico demasiado mimado estará acostumbrado a tener todo demasiado fácil, sin tener que hacer el menor esfuerzo. Esto se manifiesta de manera muy frecuente a través de la pereza y de la incapacidad para superarse, porque para eso tiene que hacer esfuerzo, cansarse. Un niño mimado tendrá tendencia a rendirse. Está seguro de sí mismo y no hará ningún esfuerzo para vencer a sus rivales.

*El niño debe esforzarse para alcanzar sus objetivos. **Cualquier cosa que consiga por sí mismo le producirá una gran satisfacción.***

*El compromiso es darlo todo, mas allá de resultados y circunstancias. Ese es el verdadero compromiso, por que en definitiva **lo que reconforta no es la victoria sino el esfuerzo**, el haberlo dado todo.*

Y del éxito hay que olvidarse rápido, no así de lo que nos ayudó a conseguirlo, porque el triunfo es, siempre del equipo.

Lo más importante es recordar la dedicación, el esfuerzo, la solidaridad, el compromiso, el trabajo en equipo y por sobre todo las raíces. Uno no debe perder sus orígenes y además recordar siempre cómo empezó la historia y lo difícil que fue el comienzo.

***Los éxitos y los fracasos deportivos rara vez son fruto de la casualidad.** Todo tiene un porqué.*

Don José no sabe de psicología, ni de nutrición, ni es preparador físico, pero hace tanto que está en esto y, dice “saber mucho”.

En la etapa formativa de un niño deportista, el rol del entrenador es determinante. De su capacidad, formación y experiencia depende que sepa moldear a una gran promesa y convertirla en un gran piloto, o que pierda por malos entrenamientos, accidentes o maltrato psicológico.

Se dice que la historia la escriben los que ganan. Del resto, poco y nada.

Y el resto está hecho de esperanzas trucas y sueños frustrados, de una aspiración tan grande como la que alguna vez tuvieron los grandes campeones: llegar a la cima.

Hay que dejarlo claro: las condiciones naturales de cada uno no se compran, el resto, en cambio puede conseguirse o al menos, puede intentarse.

Los campeones no son gente extraordinaria. Son gente común que hace cosas extraordinarias.

En segundo término está la “actitud”, que se define como la disposición de ánimo manifestada a través de los hechos, y esta disposición es determinante en el deporte. Esta actitud formada por la personalidad y el carácter, día a día va cambiando y recepta toda la experiencia por la que pasa un piloto.

Por eso un deportista de “elite” aquí, o en cualquier lugar, requiere de condiciones naturales, actitud mental, sacrificio, dinero y, por supuesto suerte.

La suerte es eso que aparece cuando el momento la hace necesaria. Una maniobra precisa, una elección correcta, etc. puede cambiar la historia. Pero es importante convencerse que a la suerte se la ayuda, y mucho, con el entrenamiento mental. Es una preparación que no se ve, pero con el tiempo el piloto logra ser dueño de si mismo, refuerza su autoestima y armoniza su cuerpo y su mente.

La paciencia es toda la fuerza que un piloto necesita.

EL ENTRENAMIENTO:

El entrenamiento es vital para cualquier deporte, pero para los niños el trabajo en pista suele ser sacrificado, aburrido y tedioso. Girando en el circuito, vueltas y vueltas, teniendo como enemigo el cronómetro, el calor o el frío y la presión desde los boxes. Muchas veces sin tener lo que más les gusta a ellos: otro piloto de su categoría para compararse y proponerse pequeños desafíos.

El piloto va al circuito a trabajar y no a divertirse, pero ciertos días no tiene ganas, está cansado o sin motivación. En esos momentos se debe transformar el entrenamiento en un juego y lograr, de este modo que el niño se distienda. Olvida entonces el trabajo y hace todo sin darse cuenta, sobre todo divirtiéndose.

Los entrenamientos largos producen una disminución en la atención del piloto y pueden causar lesiones. Los dolores musculares producen incapacidad física y aumenta la dosis de estrés en el organismo. Este tipo de estrés resulta, por el origen, siempre negativo, porque puede cometer errores tácticos y accidentarse.

Hay también una disminución de los recursos energéticos, lo que reduce el rendimiento y pone en riesgo la integridad física. Es lo que denominamos “incidencia sobre la fatiga”.

Un buen comienzo augura un mejor final. *Un largo camino empieza con el primer paso, y ese primer paso es fundamental porque marca toda una*

dirección. Esta es la lógica en todo proceso de entrenamiento deportivo. El entrenamiento **es un proceso de aprendizaje donde se adquieren habilidades, y se superan los límites de rendimiento**, pero es importante contar con un buen entrenador que, aparte de dominar conceptos tácticos sepa, además dominar el desarrollo afectivo e intelectual del niño para poder brindar un entrenamiento oportuno.

Hay algunos que generan expectativas desmedidas y hay otros que frustran y presionan demasiado a punto tal de generar perjuicios severos en el nivel de autoestima de los chicos. Alguien considerará que no es necesaria la capacitación, pero la realidad demuestra que para formar a niños en el difícil campo del deporte de alto nivel es indispensable contar con especialistas. Para trabajar con un chico es importante que haya una preparación específica.

Una de las cosas que deben tener en cuenta los niños que arrancan es que el aprendizaje no es vertiginoso. Una vez que se adquiere cierto nivel, habilidad y se muestran seguros ya pueden comenzar a competir y este ciclo también debe realizarse de a poco.

En la etapa formativa se debe fomentar un aprendizaje completo del deporte y el objetivo más importante es que el niño logre comprender a fondo las reglas de juego y así prepararlo para que desarrolle estrategias.

Luego se le da la técnica para que pueda llevar a la práctica esas ideas a la pista. Una vez que conoce las reglas ahí puede empezar a alcanzar una variedad técnica y eso va en contraposición con el exceso de competencia, con la que se promueve que lo importante es sólo ganar.

En la pista se vive mucho estrés, frustración y a veces, los niños se desaniman por el resultado que obtienen, cuando se sabe, eso no tiene que ser lo fundamental. Hay que ser cuidadoso en la etapa de aprendizaje.

La actitud de los padres es muy importante. Son una base fundamental en el desarrollo como deportista de cualquier persona. Siempre conviene que estén interiorizados sobre cuales son los procesos y tiempos para su hijo. De lo contrario terminan presionándolo y exigiendo demás. Los padres tienen que ayudar a que el niño se introduzca dentro de la vida deportiva, no esperar de él que sea un gran campeón.

El niño no es una persona en miniatura, tiene características fisiológicas, motoras e intelectuales propias.

El trabajo psicológico en los pequeños deportistas, termina potenciando su rendimiento y desarrollando todas sus capacidades con naturalidad.

Además de detectar el talento, se evalúan los componentes emotivos de tensión o estrés para convertirlos en factores positivos.

*Hay estudios que muestran que el estrés pre-competitivo es menos elevado en los niños, de cualquier forma también se angustian y un dato para tener en cuenta: **no deben ser molestados antes de la competencia.***

Por supuesto que la actitud psicológica es uno más y no el único componente del éxito, pero da al piloto las claves para acceder al éxito.

Para triunfar hay que estar sereno y tener confianza en uno mismo.

Toda actuación deportiva es también una actuación psicológica: todo sucede en la cabeza.

La mente puede ser nuestro mejor amigo o nuestro peor enemigo. Aprender a ver y aceptar la realidad tal cual es, independientemente si estamos de acuerdo o no con ella.

Ser consciente de que se dispone de muchas herramientas internas para dar vuelta cualquier situación, ayudará a tener una mejor percepción de las cosas. Aprender a aceptar la realidad tal cual es, independientemente si estamos de acuerdo o no con ella.

Siempre en los primeros puestos de una competencia se entremezclan dos clases bien diferenciadas: los pilotos rápidos y los buenos pilotos.

Esto es muy fácil de comprobar el día lunes, después de la carrera. Chasis revirados y motores que sufrieron un gran desgaste de sus componentes, mientras que otros, incluso llegando mejor clasificados, están como para largar de nuevo.

El corazón de un niño no está contaminado, por eso son tan fieles a la enseñanza. Si se les enseña disciplina y se les dice la verdad, se volverán buenos, justos y humildes. Esto no significa que serán débiles, todo lo contrario serán duros cuando las circunstancias lo requieran.

Muchas veces la gente que rodea al piloto carece de honor, de personalidad, de honestidad. Los grandes entrenadores de cualquier deporte se preocupan más por hacer lo correcto, que por parecer inteligente. El liderazgo no es popularidad, sino honestidad. No es poder, es un objetivo.

Muchas veces para obtener la victoria se recurre a métodos dudosos. No se hace ningún esfuerzo para capacitar y ordenar al niño. En lugar de corregirlo,

se le festeja sus habilidades y mañas y así se lo convierte en un peligro, para sí mismo y para los demás.

Si asumimos una actitud de humildad crecerán nuestras cualidades. Mientras si somos orgullosos, seremos presa de los celos y el enojo.

La vida muchas veces nos dice “no” y por eso es tan importante establecerles límites por medio de la disciplina. Sólo así se comprende que no todo saldrá como el niño supone, de otra manera se convertirá en caprichoso y resentido.

En conclusión: los buenos y los malos pilotos se forman desde abajo.

Hay que convencerse que la trayectoria de un kartista no sólo se conforma de victorias. Saben que el fracaso es una de las caras de la moneda y que el éxito no es una meta, sino un camino. Los que llegan lejos aportan un sencillo secreto: trabajar y trabajar, con responsabilidad. Muchas veces en soledad. Muchas veces soportando falta de medios, de infraestructura, y de apoyo, pero pelean de igual a igual queriendo siempre vencer, aún cuando son vencidos. Mantienen convicciones sencillas pero firmes y una gran dosis de sentido común.

Así el piloto se convierte en un prestigioso, que brilla con luz propia y que logra, de verdad el respeto de sus rivales, a pesar de los resultados.

LA PRESIÓN

Es una inestabilidad emocional que no parece tener una explicación racional, pero inquieta realmente porque uno ya no es dueño de sí mismo.

La presión que se ejerce sobre un piloto es muy fuerte y la podemos dividir en: exterior e interior.

Al principio la presión viene del exterior.

Los padres, la familia, los amigos acostumbran a repetir que han puesto la confianza en él, que tiene que ganar y que se sentirían muy decepcionados si no lo consiguiera. También el preparador y su equipo no paran de recordar que todo lo han hecho por él y de hacerle ver que se han sacrificado por su éxito.

Pero la presión también es interior. El piloto tiene una cierta estima de sí mismo, una imagen que intenta mantener, y aún mejorar.

El miedo a ser juzgado o a ser puesto en duda, hace que algunos, a su vez duden de sus posibilidades y pierdan confianza en sí mismos. La apuesta acaba por ser obsesiva y se convierte en una misión imposible. El piloto pierde

entonces toda la motivación que tenía para ganar, pierde toda la ambición y si le dan a elegir prefiere quedarse en un rincón, lejos de la realidad que lo espanta, porque tiene miedo a afrontarla.

El miedo, no es sólo a fracasar, sino también a decepcionar a su entorno y a sus más allegados. Por falta de confianza en sí mismo, está convencido de que su familia, sus amigos y sus mecánicos lo juzgarán y al fin los habrá decepcionado.

Ahora, también puede ser que esa misma familia y amigos estén a su lado, aunque no haya conseguido el objetivo y de esa forma volver a ganar confianza e intentarlo otra vez.

La palabra presión limita, paraliza, no permite sacar lo mejor de uno. En cambio el desafío, potencia, energiza.

Si el niño está sofocado por pensamientos de imposibilidad tiene que conocer y dominar técnicas de relajación para bajar los niveles de ansiedad. También debe aprender a oxigenar el flujo sanguíneo y eso se logra con una buena respiración.

EL MIEDO

El miedo es, una gran incertidumbre de que sucederá algo que no podremos controlar y con consecuencias desconocidas. Esta es, en realidad la base del miedo, pero se puede trabajar para que la mente acepte el desafío y así tener el control.

El camino es complejo. Comienza por el estrés, la ansiedad y después se transforma en angustia. Luego el temor y se llega al miedo, aquí es donde aparecen los mecanismos de defensa mentales y se pasa la barrera de lo psíquico a lo somático, o sea: desgarros, hormigueo en las manos, parálisis parcial, etc. En realidad es muy poco lo que se puede hacer cuando se tiene miedo.

Cuando esto pasa la mente funciona a mil, se pierde el objetivo y se produce la desincronización. Cuando se llega a este punto muchos pilotos, presionados por el entorno, exigen a su cuerpo a un esfuerzo para el que psicológicamente no están preparados, y es justamente allí donde, se pierde el control y se cometen errores.

Lo importante es que se den cuenta que el **miedo sólo es una sensación, nada más**, y que cuando se serenar esa sensación desaparece.

Si la situación de miedo es crónica, además de consumir mucha energía, puede provocar una lesión grave.

Ser conscientes que no hay lesiones solamente físicas o aciertos sólo psicológicos. Una persona puede tener un alto rendimiento intelectual cuando su condición física se lo permite. El rendimiento mental sale de un físico que lo está viviendo, porque el miedo se construye en nuestros pensamientos. Es una actividad mental, pero cuando no se lo controla, resulta muy nocivo para el organismo. Segregamos hormonas que secan las mucosas, duele la boca del estómago y como una corriente eléctrica recorre los nervios desde la base del cráneo hasta los pies que, muchas veces termina paralizando el cuerpo.

Es muy importante aprender a dominar el miedo y la manera es enfrentándolo, y también saber que en el fondo, el miedo es algo bueno porque te mantiene alerta y nunca das nada por sentado.

LA TRISTEZA:

Sobreponerse al dolor que nos producen las pequeñas frustraciones o las grandes pérdidas. Hay que enseñarles que **la tristeza es una emoción valiosa y que se convierte en peligrosa cuando surge sin motivo o dura demasiado.**

Si todo queda a medias, a la larga, acaba repercutiendo en la autoestima y bloquea la iniciativa por miedo al fracaso. Deben aprender a concentrarse, a confiar más en sí mismos y de esta manera les resultará más fácil asumir algunos retos.

Sin sueños nadie vive, y sólo una cosa convierte en imposible un sueño: el miedo a fracasar.

EL ESTRÉS

El estrés es la respuesta de nuestro cuerpo a una información que viene del exterior y cada uno reacciona de manera diferente a una misma información. Cuando nos enfrentamos a una situación nueva, agradable o no, nuestro organismo reacciona.

El estrés, en sí mismo no es ni positivo ni negativo, es únicamente la expresión de nuestra reacción. Es el compañero de todos los cambios de nuestra vida, incluso de los más insignificantes.

Cuando se aproxima una carrera es normal que el kartista se sienta estresado. La ausencia de estrés significaría que no está realmente motivado, que no se siente realmente implicado en la competencia.

Ante una carrera el piloto se encuentra cara a cara consigo mismo y no puede mentirse.

Cuando algo no funciona, nuestro cuerpo emite señales. Pero el estrés no sólo provoca efectos negativos. Cuando un individuo se encuentra en una situación emocional, moviliza su energía.

Cuando estamos estresados nos encontramos en un estado de excitación que nos provoca una desagradable sensación de malestar. Esto nos hace daño si lo vivimos en el interior de nuestro cuerpo, pero no así si exteriorizamos ese estrés y lo convertimos en una función positiva y estimulante para cualquier deportista.

Un poco de estrés es siempre recomendable para la salud del piloto. *En efecto, hay numerosas interacciones entre el sistema nervioso y el inmunológico: los **linfocitos T y B** están en estrecha relación con el cerebro, que les envía señales nerviosas y bioquímicas. Está comprobado que un shock psicológico (duelo, muerte, sida, etc.) producen una caída brutal en las defensas inmunológicas de una persona. Como así también una buena noticia puede aumentar las capacidades defensivas.*

*Por lo tanto, **una actitud mental positiva es siempre beneficiosa.***

*La **adrenalina** es la hormona que acelera nuestro ritmo cardíaco, aumenta nuestra presión arterial, dilata los bronquios y las pupilas y eleva la tasa de glucemia. También permite una mejora en nuestra atención. Pero cuando nos sentimos estresados, el sistema neurológico provoca tensiones musculares y esto se manifiesta en temblores, manos húmedas, transpiración anormal, aceleración del ritmo respiratorio, dolor de cabeza, ganas de orinar, etc.*

Todo el cuerpo consume mucha energía y provoca trastornos, como ser: disminuye la capacidad de nuestros sentidos, se generan problemas de atención, de concentración y de reflexión, aparece la falta de precisión en los movimientos y en los gestos, y allí es cuando el piloto se vuelve torpe.

Por citar ejemplos, en un deporte tan popular como el fútbol sobran los casos de deportistas con excelentes condiciones, pero que en momentos de gran tensión se desequilibran hasta límites desconocidos. Esto es lo que Jorge Valdano lo denomina "miedo escénico". El entorno y el estrés condicionan en forma negativa las reacciones de un jugador.

El estrés competitivo ataca en diferentes partes del cuerpo, y es más notorio de acuerdo al deporte. En general provoca un estado de inmovilización, que se nota más cuando se trata de deportes extremos. El cerebro capta el entorno, pero si esta percepción está deteriorada, toda la respuesta falla.

El estrés competitivo es el trastorno más común que padecen los atletas o deportistas de alto rendimiento. Es un proceso complejo que involucra al miedo, la presión, la ansiedad, la duda sobre lo que está por venir. Es cuando se condiciona la destreza porque los movimientos del cuerpo no son armónicos, es como que la cabeza va por un lado y el cuerpo por otro.

El grupo de personas que rodea a un piloto debe trabajar para reducir esos temores porque si esa ansiedad continúa puede sobrevenir la depresión. Debe ser un trabajo cotidiano que contribuya a que el piloto saque, en la competencia lo mejor de sí, ¿cómo se previene ese estado de ansiedad?. Primero se debe preparar al niño para enfrentar el problema y convencerlo de sus condiciones para encarar el desafío. Es un proceso lento, pero con el tiempo se logran buenos resultados. Es algo que debe trabajarse y que no se cura con una sesión.

*Es necesario tener en cuenta que **el estrés tiene efectos importantes en el rendimiento**, pero su impacto es distinto si el piloto ha conseguido dominarlo o no.*

LA ANSIEDAD

La ansiedad es una sensación de malestar que todos hemos sentido alguna vez. Es un malestar próximo al miedo. Todos nos hemos sentido alguna vez inquietos, preocupados; todos hemos tenido malos presentimientos sin razón aparente.

*La ansiedad se caracteriza por una aprensión, **un temor como que algo desagradable va a suceder que no controlamos del todo, y esto nos asusta.***

Los pilotos se enfrentan a menudo a situaciones estresantes, tendrán miedo sin poder explicar las causas y por lo tanto sufrirán ansiedad. Algunas personas lo sufren más que otras y esto forma parte de su personalidad, pero existen mecanismos de defensa y así el individuo acaba por adaptarse a situaciones desagradables.

Hay que resaltar que, tanto el estrés como la ansiedad no siempre son negativos, nos impulsa a reaccionar rápidamente ante un peligro o una novedad. Nos obligan a sobreponernos en los momentos difíciles.

Para lograrlo existen los mecanismos de defensa que permiten tranquilizar al niño, darle confianza y convencerse de que lo tiene todo a su favor.

Por este tema algunos tienen cábalas o rituales, las cábalas son, en definitiva un juego mental que permite disminuir el estrés y la angustia y orientar la atención en otra cosa. De esta manera el piloto puede relajarse y mejorar su concentración. Existe también una técnica eficaz para disminuir las reacciones físicas a la ansiedad, y es la respiración controlada profunda y la relajación.

Regulando y controlando la ansiedad se logra tener confianza en sí mismo y una gran capacidad de concentración en el trabajo, y no en el resultado.

Las sensaciones que un piloto experimenta en pista son, en todos los casos, extremas.

Por eso el objetivo de estas tácticas no es imponer a alguien pensamientos, ideas o un comportamiento que no tendría por sí solo, sino actuar de manera que encuentren en su inconsciente las respuestas a los problemas que se plantea.

Hay que trabajar en cuatro puntos fundamentales: estrategia, táctica, motivación y niveles de ansiedad.

El NIVEL DE ANSIEDAD determina por ejemplo, porque algunos pilotos son más propensos a involucrarse en accidentes, o por qué se pierde una carrera en la última vuelta, por una salida de pista, etc.

En este deporte es muy peligroso crear "imágenes virtuales, o bien imágenes no-reales. Situaciones, maniobras o reacciones que el piloto considera resolver de una manera, y se equivoca porque la realidad en pista es muy diferente. Son momentos en donde la ansiedad lo supera, la mente se bloquea y se produce el accidente.

La **ESTRATEGIA** es la que "organiza" al piloto. No hay dos carreras iguales porque las circunstancias jamás son las mismas. El calor, la lluvia, el frío, el estado de la pista, las características del circuito, correr en función de los puntos en un campeonato largo o corto, etc., hacen que el equipo sepa que hacer en el momento adecuado.

La **TACTICA** no deja lugar a las presiones externas. Saber lo que se quiere y cómo lograrlo en cada carrera, serie, clasificación y entrenamientos libres, de acuerdo a las posibilidades del piloto.

La **MOTIVACION** lo potencia competitivamente, pero sin perder el respeto hacia los demás. Si bien puede entenderse como una actitud netamente cerebral es importante tener en cuenta que, a veces existe una gran diferencia entre los medios necesarios y los medios con que cuenta el piloto para lograr los objetivos. O sea que la motivación depende, no solo del piloto, sino de la parte mecánica disponible.

El piloto rinde examen en cada carrera, por eso se debe adquirir destreza física, técnica y también destrezas emocionales.

La mente humana tiene una capacidad desconocida, casi ilimitada. Podemos realizar más cosas de lo que nos creemos capaces, pero para eso debemos entrenarnos psicológicamente. Todo lo que hacemos es porque el cerebro imparte órdenes a través del sistema nervioso, cuando éste sufre presiones se bloquea y produce movimientos a destiempo.

Cada movimiento del cuerpo es el resultado de una gran cantidad de estímulos eléctricos que nacen en el cerebro y recorren todo nuestro organismo. Generan, a la vez diferentes sustancias químicas, entre las cuales la **dopamina** resulta la más importante para la práctica de deportes extremos porque actúa como un excelente tranquilizante y estimulante natural.

Científicamente es considerada un neurotransmisor que controla las señales de las células nerviosas.

Cuanto más dopamina segrega el cerebro, mayor seguridad tenemos para ejecutar maniobras de precisión en situaciones de riesgo. Una descarga adicional de dopamina nos da una sensación de tranquilidad en momentos de gran tensión.

Por eso es tan importante adecuar la mente a las circunstancias. Así se agudiza la destreza y se hace fácil lo que parece difícil. Es la razón por la cual algunos deportistas logran destacarse del resto.

Nadie pone en duda la rapidez mental de los pilotos de karting. A menudo reacciones o maniobras que ejecutan en pista sorprenden a propios y extraños. Pueden hacer una o diez cosas a la vez con una naturalidad que asombra.

Esto es posible cuando la mente está entrenada y al servicio del piloto. Es cuando el cerebro se acostumbra a segregar gran cantidad de dopamina y es, en esta etapa junto a la experiencia cuando se llega a la madurez deportiva.

Para lograrlo no sólo es necesario recorrer un largo camino, sino también que el niño esté rodeado de buenas personas que le ayuden a mantener un rumbo correcto. La buena compañía representa un paso importante para lograr el

éxito. El poder y la fuerza de la buena compañía da al kartista todas las oportunidades para hacer grandes cosas.

Por el contrario las malas compañías perjudican el futuro persiguiendo sólo beneficios temporarios o el engrandecimiento egoísta.

Cuando se pierde la objetividad todo se convierte en una gran obsesión.

En definitiva, vivir es afrontar un problema tras otro. El modo en cómo lo afrontamos establece la diferencia entre el éxito y el fracaso, el dolor y la paz.

Confiar en uno mismo y en su propio criterio, tener intuición, fuerza moral y voluntad. Eso implica poseer un grado de seguridad que sólo se alcanza enfrentando el riesgo.

A veces hay que aceptar que los verdaderos enemigos están en nuestro interior. Creer en uno mismo ayuda a avanzar y a tomar las riendas de la propia vida. **Sólo alcanzamos el éxito cuando confiamos en nosotros mismos.**

La preparación psicológica está encaminada a que el piloto recupere su motivación y gane confianza en sí mismo cuando sufre de ansiedad, miedo, estrés o fatiga.

El objetivo de la preparación mental no es preguntarse continuamente si algo va mal, se concibe como una parte del tratamiento. Debe ser un plus que nos permita dar lo mejor de nosotros mismos.

La preparación mental no puede verse, no se aprecia a simple vista, pero funciona como una varita mágica cuando el niño más lo necesita.

Es un proceso lento en el cual el piloto se convence que se puede, antes de hacerlo.

Se trata de armar un gran rompecabezas, en donde los deseos se hacen realidad en el interior. De este modo se educa y se prepara para conocer, casi todas las respuestas, para estar un paso adelante del resto.

El piloto debe tener, el día de la competencia, la conciencia tranquila que proporciona el trabajo bien hecho.

En conclusión, este camino lleva a “moldear” desde una edad temprana a que sean buenas personas y buenos amigos.

Que aprendan a superar las dificultades.

Que sepan como luchar honestamente para alcanzar un objetivo.

Que comprendan que es preciso lograr equilibrio mental y fuerza física. Que sean simples y sinceros, que respeten al prójimo, y que sean humildes para poder aprender.

Que sean honestos, cuando se pierde y cuando se gana.

Deben adquirir las cualidades de la verdad, el cariño hacia los demás, la paciencia para soportar los errores y también la del sacrificio. Así, cada paso hace que el próximo sea más fácil. Cada paso debe incrementar la fuerza y la confianza.

Deben entender que el camino es muy largo cuando no sabemos a donde ir.

Deben realizar el esfuerzo de controlar la mente para poder ver la realidad y dejar que florezca la magia.

Deben observar todo. Corregir los errores y mantenerse firmes, aunque falte la esperanza. Porque lo importante no es lo que ocurre, sino cómo afrontar lo que ocurre.

Cuando den todo, piensen que siempre se puede dar un poco más.

Deben competir con honor, porque la carrera que se gana sin trampas les producirá una felicidad inmensa y nunca lo olvidarán.

No deben dejar de aprender, de practicar y de esforzarse porque ahí radica la verdadera fuerza, y es así cuando se realizan grandes cosas y uno se siente en paz.

Deben ser buenos y hacer el bien porque este es el único camino.

Saber que el logro es invisible porque la victoria está en el esfuerzo, no en el resultado, porque cuando se deja el alma en una competencia, el resultado es lo que menos interesa.

Recordar siempre que quienes renuncian nunca ganan y quienes ganan nunca renuncian.

Con estas bases, y con la ayuda de Dios, seguramente llegarán a ser campeones... en la vida.

Luis Avellaneda.

Reservados todos los derechos de autor
ANG 234/2004- 187. L.N.R.P.I. (Ley Nacional Registro Propiedad Intelectual).