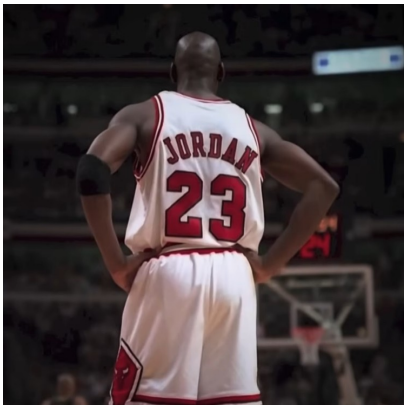



La presión no se soporta, se entrena, como hizo Michael Jordan

**Descripción**

# Una historia real (o casi)

Nueva Orleans, 29 de marzo de 1982. En el interior del Louisiana Superdome, más de sesenta mil personas contemplaban una final que parecía demasiado grande para un jugador de diecinueve años. A un lado estaba Georgetown, un equipo físico, intimidante, construido alrededor de Patrick Ewing, uno de los jugadores universitarios más dominantes de su generación. Al otro, North Carolina, dirigida por Dean Smith, buscaba un título que llevaba demasiado tiempo persiguiendo.

Michael Jordan todavía no era Michael Jordan. Era Mike, un estudiante de primer año que compartía equipo con jugadores más experimentados y que aún no había construido la leyenda que después dominaría el baloncesto mundial. No tenía seis anillos, ni millones de personas imitaban sus movimientos, ni existía una marca alrededor de su nombre. Aquella noche era simplemente un joven jugador tratando de mantenerse dentro de un partido que no concedía espacio para la inocencia.

Georgetown ganaba por 62-61 cuando North Carolina recuperó la posesión. Quedaba menos de un minuto. Dean Smith pidió tiempo muerto y diseñó la jugada. La defensa de los Hoyas estaba concentrada en James Worthy y Sam Perkins, las principales referencias ofensivas de los Tar Heels. Jordan esperaba abierto en el lado izquierdo de la pista.

El balón comenzó a moverse. Durante unos segundos, el ruido del pabellón pareció quedar suspendido sobre el parquet. Cada pase reducía el tiempo disponible y aumentaba el peso

de la decisión siguiente. Entonces el balón llegó a las manos de Jordan.

Estaba solo. No completamente solo, porque sesenta mil personas lo observaban desde las gradas y millones seguían el partido por televisión. Tampoco estaba solo en el sentido psicológico. Con él estaban las horas de entrenamiento, los fundamentos repetidos, las correcciones de Dean Smith y todos los lanzamientos ejecutados antes de aquella noche.

Jordan flexionó las piernas y se elevó desde el lateral izquierdo. El balón describió una parábola limpia antes de atravesar la red. North Carolina se colocó por delante, 63-62. Georgetown todavía tuvo una última posesión, pero un pase equivocado terminó en manos de James Worthy. Cuando sonó la bocina, los Tar Heels eran campeones nacionales.

El lanzamiento no convirtió inmediatamente a Jordan en el mejor jugador de la historia. Tampoco demostró que hubiera nacido sin miedo o que poseyera una capacidad sobrenatural para soportar la presión. Lo que hizo fue proporcionarle una experiencia que modificaría la forma en que se percibía a sí mismo.

Años después, Jordan explicó que aquel tiro había iniciado su carrera y le había dado la confianza necesaria para comprender que podía competir con los mejores. En otra ocasión lo describió como el nacimiento de “Michael Jordan”, el instante en que dejó de ser simplemente Mike para convertirse, ante los demás y ante sí mismo, en alguien capaz de responder cuando el escenario era más exigente.

Aquella noche no nació una estrella, nació una memoria. El cerebro de un joven deportista acababa de aprender que podía sentir la tensión de una final, percibir millones de ojos sobre él y, aun así, ejecutar correctamente un gesto que había practicado muchas veces. La siguiente vez que apareciera una situación semejante, ya no sería completamente desconocida.

La presión seguiría existiendo, pero Jordan ya había estado allí.

# Introducción

Hay un momento que casi todos los deportistas recuerdan, aunque pocas veces hablen de él. No suele ser una final, ni siquiera un partido importante. Puede ser un simple tiro libre durante un campeonato escolar, un lanzamiento decisivo en un torneo de verano o un partido cualquiera de liga donde, de repente, el entrenador, los padres, los compañeros y los rivales parecen estar mirando exactamente hacia él.

Hasta ese instante todo había sido normal. Las piernas respondían, las manos obedecían y los movimientos salían casi sin pensar, pero basta con percibir que el error tendrá consecuencias para que algo cambie. El corazón empieza a acelerarse, la respiración se vuelve más superficial, las manos parecen un poco más rígidas, el balón pesa más de lo habitual y aparece una pregunta que apenas dura unas décimas de segundo, pero que cambia por completo el funcionamiento del cerebro, «¿y si fallo?»

Lo curioso es que, desde un punto de vista físico, nada ha cambiado. La distancia hasta el aro sigue siendo exactamente la misma, el balón pesa lo mismo, la altura del tablero no ha variado y el gesto técnico continúa siendo idéntico al que el jugador ha repetido miles de veces durante los entrenamientos. Sin embargo, el rendimiento puede desplomarse.

¿Por qué?

Durante décadas se creyó que algunos deportistas simplemente tenían un carácter especial. Se decía que habían nacido para los grandes momentos, que poseían una personalidad diferente o que eran capaces de controlar los nervios de una forma casi sobrenatural.

Hoy sabemos que esa explicación resulta demasiado simple.

La neurociencia, la psicología del deporte y el estudio del aprendizaje motor han demostrado que la presión no actúa únicamente sobre las emociones, sino que modifica la manera en que el cerebro procesa la información, dirige la atención, recupera recuerdos y coordina movimientos que, hasta ese instante, parecían completamente automáticos.

En otras palabras, cuando sentimos que estamos siendo evaluados no cambia únicamente cómo nos sentimos, cambia cómo funciona nuestro cerebro. Y eso tiene enormes consecuencias.

Curiosamente, el mismo mecanismo que provoca que un joven falle un tiro libre aparentemente sencillo también puede explicar por qué algunos jugadores parecen crecer precisamente cuando el partido alcanza su momento más difícil. No porque no sientan presión, sino porque su cerebro interpreta esa situación de una forma completamente distinta.

Durante mucho tiempo se creyó que esa diferencia era innata, que unos nacían preparados para competir y otros no. Sin embargo, las investigaciones sobre plasticidad cerebral, práctica deliberada, control atencional y aprendizaje muestran una realidad mucho más esperanzadora. El cerebro cambia continuamente como consecuencia de la

experiencia. Cada entrenamiento, cada error, cada situación de estrés bien gestionada y cada reto superado deja una huella que modifica las conexiones neuronales responsables de la percepción, la atención y la toma de decisiones.

Dicho de otra manera, la presión también se aprende y, si puede aprenderse, también puede entrenarse.

Esta idea cambia por completo la forma de entender la formación deportiva. El objetivo ya no consiste únicamente en enseñar a tirar mejor, pasar mejor o defender mejor. Consiste en enseñar al cerebro a seguir haciendo todo eso cuando aparecen los nervios. Porque de poco sirve lanzar cien tiros libres completamente relajado si el jugador nunca aprende a hacerlo cuando siente que todo depende de ese lanzamiento.

La presión no aparece el día de la final, empieza mucho antes, cuando un niño falla un tiro y escucha cómo alguien suspira desde la grada, cuando un entrenador convierte el error en un castigo, cuando un jugador empieza a asociar equivocarse con decepcionar a los demás. Pero también puede empezar de otra manera. Puede empezar cuando un entrenador convierte cada error en información, cuando un padre valora el esfuerzo antes que el resultado, cuando el entrenamiento incorpora pequeños momentos de incertidumbre que enseñan al cerebro que competir no es una amenaza, sino un entorno conocido.

Quizá esa sea una de las mayores diferencias entre los grandes campeones y el resto. No que soporten mejor la presión, sino que llevan tantos años entrenándola que su sistema nervioso deja de interpretarla como algo extraordinario.

Michael Jordan fue probablemente uno de los mejores ejemplos de este fenómeno. La mayoría de personas recuerdan sus lanzamientos imposibles sobre la bocina, pero hay que viajar hasta el cerebro de aquel joven universitario que todavía no era una leyenda para comprender qué ocurrió realmente, qué dice hoy la ciencia sobre aquellos momentos y, sobre todo, cómo cualquier entrenador, cualquier padre y cualquier jugador pueden aplicar ese conocimiento para formar deportistas capaces de rendir cuando el partido parece decidirse en una sola posesión.

Este artículo pretende demostrar, desde la evidencia científica, que la presión no es el enemigo del rendimiento, sino que el verdadero enemigo es llegar a ella sin haber preparado antes el cerebro para reconocerla.

# El cerebro no distingue el marcador de lo que significa el marcador

Imaginemos a un jugador de catorce años en la línea de tiros libres. Su equipo pierde por un punto, quedan tres segundos y tiene dos lanzamientos. Desde la grada, alguien grita su nombre. El entrenador permanece de pie junto al banquillo. Sus compañeros esperan alrededor de la zona y el árbitro le entrega el balón. El joven lo hace botar una vez, después otra, mientras intenta recordar todo lo que le han enseñado. Flexionar las piernas, mantener el codo alineado, mirar el aro, acompañar el lanzamiento con la muñeca. Son instrucciones correctas. Sin embargo, en ese momento pueden convertirse en parte del problema.

Durante los entrenamientos había lanzado desde aquella misma distancia cientos de veces. Su cuerpo conocía el movimiento. Los diferentes componentes del gesto se habían ido integrando mediante la práctica hasta formar una secuencia coordinada que no necesitaba ser reconstruida conscientemente en cada ocasión. Pero ahora, bajo la mirada de los demás, el jugador intenta controlar uno por uno los elementos de una acción que hasta entonces realizaba de manera relativamente automática. Flexiona, alinea, mira, extiende y, de pronto, tirar deja de ser un único gesto y vuelve a convertirse en una suma de instrucciones.

El balón golpea el aro.

Resultaría tentador explicar el fallo diciendo que el jugador es débil mentalmente, que no sabe competir o que le falta carácter. Esa interpretación, además de injusta, confunde el resultado con su causa. No estamos necesariamente ante un problema de valentía. Podemos estar observando una alteración del control atencional provocada por la importancia atribuida al momento.

La psicología denomina *choking under pressure* al deterioro del rendimiento que aparece precisamente cuando existe un incentivo especial para hacerlo bien. No significa que cualquier fallo decisivo sea un bloqueo ni que la presión perjudique siempre. Un deportista puede fallar porque la tarea era difícil, porque estaba fatigado, porque la defensa fue excelente o, sencillamente, porque ningún lanzamiento tiene garantizado el acierto. El bloqueo bajo presión constituye un fenómeno más específico, el nivel de ejecución cae por debajo de lo esperable debido, al menos en parte, a la forma en que la presión modifica la atención y el control del movimiento.

Esta precisión es importante porque evita uno de los errores más frecuentes en el deporte formativo, psicologizar cada fallo y convertirlo en una prueba sobre la identidad del jugador. Fallar un tiro no demuestra que alguien “no sirve para los momentos importantes”, solo demuestra que ese tiro no entró. Para saber si existe un patrón de bloqueo habría que observar numerosas situaciones, comparar el rendimiento habitual y considerar el contexto, la dificultad, la oposición y el estado físico y emocional del deportista.

Aun así, la presión es real y comienza antes de que el balón salga de las manos.

El cerebro humano no responde únicamente a los peligros físicos, también es especialmente sensible a las situaciones en las que nuestra posición, nuestra competencia o nuestra aceptación pueden ser juzgadas por otras personas. La investigación sobre la amenaza de evaluación social ha mostrado que las tareas en las que podemos ser evaluados negativamente, especialmente cuando percibimos poco control sobre el resultado, tienen capacidad para activar una respuesta de estrés significativa. Los estudios no indican que cualquier mirada produzca automáticamente una descarga hormonal ni que todos los individuos reaccionen igual. Sí muestran, sin embargo, que la posibilidad de ser juzgado constituye uno de los componentes más potentes del estrés psicosocial.

Para un joven jugador, un tiro libre puede dejar de ser una acción deportiva y convertirse en una evaluación de su valor. No piensa solamente en “tengo que lanzar”, sino que puede estar pensando “si fallo, perderemos”, “el entrenador dejará de confiar en mí”, “mis compañeros se enfadarán”, “mi padre pensará que no he entrenado suficiente” o “todos descubrirán que no soy tan bueno como creían”.

El aro no se ha movido, pero el significado del lanzamiento sí.

Ese cambio de significado transforma la situación. El sistema nervioso moviliza recursos para afrontar algo que percibe como relevante. Aumenta la activación fisiológica, se acelera el corazón, cambia la respiración y el organismo se prepara para actuar. Esta respuesta no es, por sí misma, un defecto. Sin ella sería difícil reaccionar con intensidad, velocidad y concentración. El problema no consiste simplemente en estar activado, sino en cómo interpreta el deportista esa activación y en si considera que posee recursos suficientes para afrontar la demanda.

Las teorías contemporáneas sobre los estados de desafío y amenaza diferencian precisamente entre esas dos formas de entrar en una situación exigente. Cuando el deportista percibe que dispone de recursos para responder, puede aproximarse al

momento como un desafío. Cuando cree que las demandas superan sus capacidades, aumenta la probabilidad de que lo interprete como una amenaza. No son dos botones cerebrales completamente separados ni categorías inmutables, sino patrones psicofisiológicos y cognitivos que pueden variar según la persona y el contexto. En términos generales, la evidencia relaciona los estados de desafío con resultados más favorables que los estados de amenaza, aunque la relación no es perfecta ni permite predecir cada actuación individual.

Dos jugadores pueden sentir el corazón acelerado antes del mismo tiro libre, pero uno interpreta “estoy preparado”, mientras que el otro piensa “estoy perdiendo el control”.

La señal corporal puede parecer semejante, pero la historia que construyen alrededor de ella es completamente distinta.

Por eso decirle a un joven “no estés nervioso” suele resultar poco útil. Primero, porque le exige controlar de manera inmediata una respuesta que no puede desconectar voluntariamente. Segundo, porque transmite la idea de que los nervios representan una anomalía. Y tercero, porque puede añadir un nuevo problema al problema original, el de que además de lanzar, el jugador empieza a preocuparse por estar preocupado.

Una intervención más sensata sería ayudarle a entender que la activación es esperable y que no equivale necesariamente a incapacidad. El corazón puede acelerarse porque el cuerpo está movilizando energía, la respiración puede cambiar porque el momento importa y sentir tensión no significa que el tiro vaya a fallar.

Michael Jordan no construyó su carrera suprimiendo toda activación emocional. Competir sin sentir nada habría sido incompatible con la intensidad que caracterizó su juego. Lo relevante no era eliminar la respuesta, sino aprender a actuar dentro de ella.

La investigación ha propuesto dos grandes explicaciones atencionales del deterioro bajo presión, que no son necesariamente excluyentes. De hecho, un mismo jugador puede pasar de una a otra en pocos segundos.

La primera es la distracción. Parte de los recursos mentales que deberían estar disponibles para leer el juego, tomar una decisión o ejecutar una acción son ocupados por preocupaciones relacionadas con el resultado. El deportista ya no atiende solamente a la tarea, también está calculando las consecuencias del error, imaginando la reacción del entrenador o anticipando lo que ocurrirá al terminar el partido.

La memoria de trabajo, que permite mantener y manipular información relevante durante periodos breves, tiene una capacidad limitada. Cuando una parte de ella queda ocupada por pensamientos intrusivos, disminuyen los recursos disponibles para resolver tareas que requieren control consciente, especialmente si son complejas o poco automatizadas. Los estudios clásicos sobre presión y memoria de trabajo se realizaron en gran medida con problemas cognitivos, no con tiros de baloncesto, por lo que no deben trasladarse mecánicamente al deporte. Sin embargo, ayudan a comprender por qué la preocupación puede competir con la información necesaria para actuar.

En baloncesto puede suceder cuando un base deja de leer la defensa porque está pensando en la pérdida anterior, cuando un jugador duda entre pasar y lanzar mientras imagina la reprimenda que recibirá o cuando un joven no escucha la indicación táctica

porque su atención permanece atrapada en el marcador.

La segunda ruta parece casi opuesta y en lugar de alejar la atención del movimiento, la presión la aproxima demasiado. Cuando una habilidad ha sido practicada suficientemente, muchas de sus operaciones se organizan sin necesidad de supervisión consciente paso a paso. El jugador no calcula por separado el ángulo de cada articulación antes de lanzar. Percibe el objetivo, ajusta el cuerpo y ejecuta una secuencia integrada. Pero bajo presión puede empezar a vigilarse.

¿Está bien colocado mi codo?, ¿he flexionado suficiente?, ¿estoy soltando el balón demasiado pronto?

Ese retorno a un control explícito de componentes que ya funcionaban de manera coordinada puede fragmentar el gesto y reducir su fluidez. Las teorías de autofocalización, monitorización explícita y reinversión han estudiado este fenómeno. El deportista “reinvierte” atención consciente en controlar procesos motores que normalmente operaban con mayor automatismo.

Esto no significa que pensar en la técnica sea siempre perjudicial. Durante el aprendizaje, la corrección consciente resulta necesaria. Un jugador joven necesita comprender determinados fundamentos y recibir retroalimentación. El problema aparece cuando pretendemos introducir una reconstrucción técnica compleja en el instante de máxima exigencia o cuando el deportista intenta supervisar cada detalle de un gesto ya aprendido mientras debe atender también al aro, al defensor, al tiempo y al marcador. Hay momentos para corregir el codo y hay momentos para mirar el aro y lanzar. Confundirlos puede producir exactamente el fallo que intentábamos evitar.

Pero hay que ir con cuidado a la hora de entrenar al jugador para evitar que tema el error. El comportamiento humano aprende por asociación y por consecuencias. Cuando una acción va seguida repetidamente de una respuesta desagradable, el organismo comienza a anticiparla.

Un entrenador no necesita decir expresamente “fallar es peligroso” para enseñar esa lección. Puede transmitirla mediante gestos, silencios, sustituciones automáticas, gritos o cambios bruscos de trato. Un padre tampoco necesita insultar a su hijo. A veces basta con el suspiro, la mirada de decepción o el análisis técnico inmediato al subir al coche.

Poco a poco, el jugador deja de interpretar el error como información y empieza a vivirlo como amenaza social. Entonces cambia también su manera de jugar. Evita asumir responsabilidades, elige acciones conservadoras, pasa el balón cuando podría atacar y

reduce la exploración necesaria para aprender.

Desde fuera puede parecer que le falta ambición, pero en realidad, quizá esté aplicando una estrategia racional. Si la prioridad psicológica es no ser culpable, la mejor decisión no siempre será la que ayude al equipo, sino la que reduzca la posibilidad de quedar señalado.

Aquí aparece un problema habitual del deporte base. Los adultos exigen jugadores valientes mientras construyen entornos en los que equivocarse tiene un coste emocional desproporcionado, pero después preguntan por qué nadie quiere lanzar.

La autonomía, la percepción de competencia y la calidad de los vínculos sociales influyen en la motivación y en la autorregulación. Esto no implica eliminar la exigencia, evitar las correcciones o felicitar cualquier conducta, significa distinguir entre corregir una decisión y degradar a quien la tomó. El jugador debe comprender qué necesita mejorar sin concluir que su pertenencia al grupo depende de acertar.

Dean Smith podía exigir a Jordan una ejecución concreta y, al mismo tiempo, confiarle una responsabilidad. La confianza no consistía en garantizarle que el tiro entraría, consistía en permitirle actuar sin convertir el posible fallo en una sentencia definitiva sobre su valor.

Eso es especialmente importante en los jóvenes. No necesitamos fabricar niños que crean que nunca fallarán, necesitamos formar deportistas que sepan que pueden fallar y continuar jugando.

Sería incorrecto terminar aquí y concluir que la activación es enemiga del deportista. La presión también puede estrechar la atención sobre la información relevante, aumentar el esfuerzo y proporcionar energía para actuar. Algunos jugadores consiguen rendimientos superiores en momentos decisivos. La psicología deportiva utiliza a veces el concepto de *clutch performance* para describir actuaciones especialmente eficaces bajo circunstancias competitivas exigentes. No es simplemente lo contrario exacto del bloqueo ni una cualidad mágica reservada a campeones, sino que depende de la tarea, la preparación, la experiencia, la interpretación del contexto y la capacidad para mantener la atención en señales útiles.

Jordan no convirtió todos sus tiros decisivos. Ningún jugador lo hace. Su grandeza no puede reducirse a una colección de aciertos cuidadosamente seleccionados por la memoria colectiva. También falló lanzamientos, perdió partidos y tomó decisiones equivocadas. La diferencia no fue vivir fuera de la incertidumbre, sino desarrollar una relación con ella que le permitía continuar asumiendo responsabilidades.

Ahí se encuentra la primera enseñanza para un jugador joven. Rendir bajo presión no significa conseguir que el corazón permanezca tranquilo, que desaparezca el miedo o que el resultado deje de importar, sino en conservar suficiente capacidad para percibir, decidir y ejecutar mientras todas esas sensaciones están presentes.

No se trata de convertirse en una máquina, se trata de enseñar al cerebro que un momento importante sigue siendo un momento jugable.

## Michael Jordan no eliminó la presión

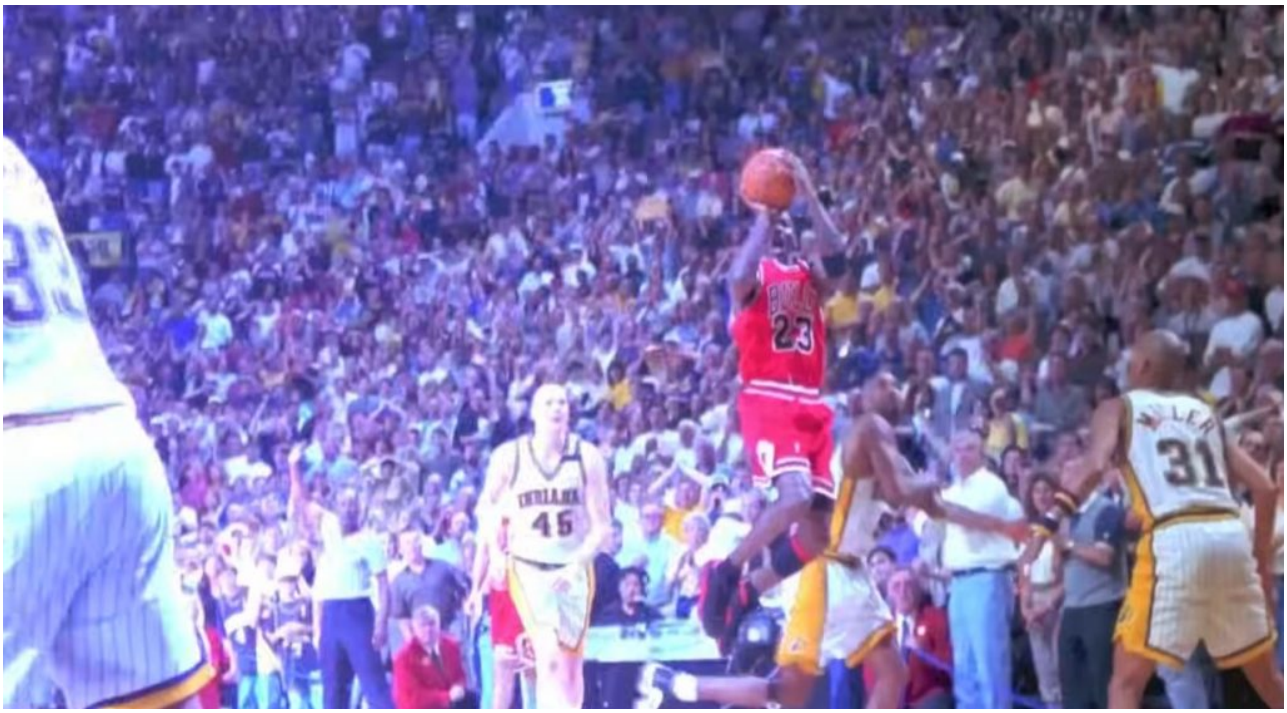
Existe una imagen que el deporte ha construido durante décadas, la de Michael Jordan que recibe el balón, quedan pocos segundos y todo el mundo sabe que va a lanzar, el rival también, y, sin embargo, mientras los demás parecen tensarse, él transmite exactamente la sensación contraria. Su lenguaje corporal apenas cambia, no parece acelerado, no mira el marcador constantemente y no realiza movimientos bruscos. Simplemente juega.

Esa imagen ha alimentado una de las mayores leyendas de la psicología deportiva, la de que existen personas capaces de competir sin sentir presión, pero la realidad es muy distinta.

Jordan nunca afirmó que los momentos decisivos no le afectaran. De hecho, en diferentes entrevistas explicó que los nervios seguían apareciendo porque seguía importándole el resultado. Lo que repetía una y otra vez era algo diferente, que jamás permitió que el miedo al fallo ocupara el espacio que debía ocupar la ejecución.

En una entrevista concedida a ESPN, cuando le preguntaron cómo conseguía lanzar con tanta tranquilidad en los finales apretados, respondió con una frase que, probablemente, resume mejor que cualquier tratado de neurociencia la esencia del aprendizaje bajo presión.

«¿Por qué iba a preocuparme por fallar un lanzamiento que todavía no he tirado?» *(«Why would I think about missing a shot I haven’t taken?»*)



A menudo esta frase se interpreta como una demostración de confianza absoluta. En realidad, refleja algo mucho más profundo. Jordan estaba describiendo un mecanismo atencional.

Su atención permanecía en el presente. No viajaba continuamente hacia las consecuencias futuras del error. Y esa diferencia modifica radicalmente el funcionamiento del cerebro.

Una de las características más fascinantes del sistema nervioso es que detesta gastar recursos innecesarios. Cuando aprendemos una habilidad nueva, la corteza cerebral participa intensamente en cada paso del proceso. Necesitamos pensar dónde colocar los pies, cómo sujetar el balón, cuándo extender el brazo o hacia dónde dirigir la mirada.

Cada movimiento exige atención y cada corrección consume recursos cognitivos. Sin embargo, conforme repetimos esa misma habilidad cientos o miles de veces, el cerebro empieza a reorganizarse.

No almacena únicamente el recuerdo del movimiento, sino que construye programas motores cada vez más eficientes. Las conexiones neuronales implicadas se fortalecen, las regiones cerebrales especializadas coordinan la acción con mayor rapidez y la necesidad de supervisar conscientemente cada detalle disminuye.

Desde fuera parece magia, desde la neurociencia hablamos de automatización. No significa que el cerebro deje de trabajar, significa exactamente lo contrario, trabaja mejor,

con menos coste energético y liberando recursos para otras tareas igualmente importantes, como analizar la posición del defensor, anticipar un pase o decidir si conviene penetrar o lanzar.

En baloncesto esto resulta esencial.

Un jugador no dispone de varios segundos para decidir. Muchas acciones deben resolverse en apenas unas décimas. Si tuviera que reconstruir conscientemente cada gesto técnico, llegaría siempre tarde.

Aquí aparece una idea que suele pasar desapercibida. La mayoría de personas cree que Jordan entrenaba miles de tiros para mejorar su porcentaje. Probablemente también, pero estaba consiguiendo otra cosa todavía más importante, reducía la incertidumbre.

Cada repetición decía a su cerebro *«ya has estado aquí.»* No exactamente en una final de la NBA, pero sí en un lanzamiento parecido. Con el mismo gesto, con la misma distancia, con la misma mecánica y con el mismo objetivo.

La neurociencia lleva décadas demostrando que el cerebro funciona como una máquina extraordinariamente eficiente para realizar predicciones. Nuestro sistema nervioso intenta anticipar continuamente qué ocurrirá a continuación utilizando la experiencia previa como referencia.

Cuando una situación resulta completamente nueva, aumenta la incertidumbre y la incertidumbre consume recursos.

Por el contrario, cuando el cerebro reconoce patrones familiares, necesita mucho menos esfuerzo para decidir cómo actuar. No porque conozca el futuro, sino porque ya dispone de modelos internos construidos a partir de miles de experiencias anteriores.

Jordan no sabía si aquel lanzamiento entraría, pero sí sabía perfectamente cómo debía ejecutarlo. Y esa marca la diferencia.

Con frecuencia se repite que Jordan lanzaba cientos de tiros después de cada entrenamiento. Eso es cierto, pero no suele explicarse es por qué esa práctica resultaba tan eficaz. Y no es simplemente una cuestión de volumen, es una cuestión de calidad.

La investigación de Anders Ericsson sobre práctica deliberada mostró que la mejora extraordinaria no aparece únicamente acumulando horas, sino realizando una práctica con objetivos concretos, retroalimentación inmediata y corrección constante.

Jordan no repetía de manera automática, ajustaba, corregía, probaba, fallaba y volvía a empezar. Cada repetición refinaba ligeramente el modelo interno que su cerebro utilizaba para ejecutar el movimiento. Con el paso de los años, aquellas redes neuronales se volvieron extraordinariamente robustas.

Por eso resulta engañoso afirmar que Jordan improvisaba los tiros decisivos. En realidad, improvisaba muy poco. Lo que hacía era recuperar programas motores extraordinariamente consolidados.

Cuando llegaba una situación crítica, no necesitaba inventar una solución, simplemente recuperaba una respuesta que llevaba miles de horas perfeccionando.

Pero miles de jugadores entrenan muchísimo, miles de jugadores automatizan su técnica y, sin embargo, siguen bloqueándose cuando llega la presión.

¿Por qué?

Porque automatizar un gesto no significa automatizar el contexto donde ese gesto debe ejecutarse.

Muchos jóvenes practican tiros completamente relajados, sin marcador, sin fatiga, sin ruido, sin incertidumbre y sin consecuencias. Después llega el partido y descubren un escenario completamente distinto. El cerebro reconoce el movimiento, pero no reconoce el entorno.

Y eso cambia todo.

Es parecido a aprender a conducir únicamente en un aparcamiento vacío y, de repente, incorporarse a una autopista llena de tráfico. Sabemos manejar el volante. Lo que todavía no sabemos es gestionar todo lo demás.

Jordan entrenaba ambas cosas. No solamente el tiro, también la responsabilidad de ejecutarlo. Convertía los entrenamientos en pequeños laboratorios donde la exigencia psicológica empezaba a parecerse a la competición. No porque alguien gritara constantemente, sino porque él mismo elevaba el nivel de concentración y compromiso de cada repetición.

Eso explica por qué tantos entrenadores que trabajaron con él insistían en una idea aparentemente sencilla. Jordan competía incluso durante los entrenamientos. No era una cuestión de ego, era una manera de enseñarle a su cerebro que competir era su estado natural.

Cada entrenamiento reducía un poco más la distancia entre la práctica y el partido y, cuanto menor es esa distancia, menos desconocido resulta el momento decisivo.

Michael Jordan no intentó construir un cerebro incapaz de sentir presión, construyó un cerebro al que la presión le resultaba cada vez menos desconocida y el cerebro humano siempre trabaja mejor cuando reconoce el terreno que pisa.

## Cómo construir un cerebro que juegue igual en un entrenamiento que en una final

Si hubiera que resumir en una sola frase todo lo que la neurociencia ha aprendido sobre el rendimiento bajo presión durante las últimas décadas, probablemente sería esta:

**El cerebro teme mucho más aquello que no conoce que aquello que resulta difícil.**

Puede parecer una afirmación extraña. Sin embargo, basta con observar el comportamiento de cualquier niño para comprobarlo.

Los primeros días de colegio aparecen nervios, los primeros entrenamientos con un equipo nuevo generan inseguridad, la primera entrevista de trabajo provoca ansiedad, la primera conferencia hace temblar las piernas.

Curiosamente, unos meses después, esas mismas situaciones pueden llegar a parecer completamente normales.

¿Qué ha cambiado? No necesariamente la dificultad. Ha cambiado la familiaridad. El cerebro ha aprendido que ese entorno ya no representa un territorio desconocido.

Algo parecido sucede en el deporte.

La mayoría de jóvenes no se bloquea porque el aro esté más alto durante una final, se bloquea porque nunca ha aprendido a convivir con todo lo que rodea a ese lanzamiento. El silencio, las expectativas, el marcador, las consecuencias, la posibilidad de decepcionar. En otras palabras, ha entrenado la técnica, pero no ha entrenado el contexto emocional donde esa técnica debe aparecer.

Y ahí es donde comienza una diferencia enorme entre formar jugadores o simplemente enseñar baloncesto.

Existe una idea profundamente arraigada en el entrenamiento deportivo, la de que repetir una acción muchas veces mejora su ejecución. Es cierto, pero está incompleta. El cerebro no memoriza únicamente cómo mover un brazo o cómo coordinar las piernas, también registra el contexto en el que ese movimiento ocurre. Aprende qué emociones estaban presentes, qué nivel de incertidumbre existía, qué grado de concentración necesitó y qué consecuencias tuvo el resultado. Cada experiencia deja una huella que combina información motora, cognitiva y emocional.

Por eso dos jugadores pueden haber lanzado exactamente el mismo número de tiros durante la temporada y, sin embargo, reaccionar de forma completamente distinta cuando llega el momento decisivo. Uno reconoce la situación, mientras que el otro la siente extraña. No porque tenga peor técnica, sino porque su cerebro apenas dispone de recuerdos sobre cómo actuar cuando aparecen todos esos estímulos al mismo tiempo.

Desde una perspectiva neurocientífica, esto resulta coherente con la forma en que se consolidan los aprendizajes. Cada nueva experiencia modifica las conexiones entre neuronas mediante procesos de plasticidad sináptica. Cuanto más se repite una combinación de percepción, acción y consecuencia, más eficiente se vuelve el circuito encargado de gestionarla. El aprendizaje no consiste únicamente en almacenar información; consiste en reorganizar físicamente el funcionamiento del cerebro.

Eso significa que también podemos aprender a competir y aquello que puede aprenderse también puede entrenarse.

Durante muchos años hemos diseñado entrenamientos para reducir el error. Es comprensible. Queremos que los jugadores mejoren su técnica, pero, sin darnos cuenta, a veces construimos un entorno demasiado perfecto. Siempre el mismo pabellón, el mismo aro, la misma rutina, siempre sin marcador, sin consecuencias y siempre sabiendo exactamente qué ejercicio viene después. Desde el punto de vista técnico puede parecer un entrenamiento excelente, pero desde el punto de vista cerebral quizá no lo sea tanto, porque el partido jamás será así.

La competición introduce incertidumbre continuamente. Hay ruido, fatiga, errores, cambios tácticos, un árbitro que toma una decisión inesperada, un compañero que pierde un balón, un rival que modifica la defensa, un entrenador que cambia el sistema. Todo eso obliga al cerebro a adaptarse constantemente.

Si nunca entrenamos esa adaptación, no deberíamos sorprendernos cuando aparece el bloqueo. No estamos observando un fallo del jugador, estamos observando un desajuste entre el entorno donde aprendió y el entorno donde debe demostrar lo aprendido.

La investigación sobre aprendizaje motor lleva años mostrando que introducir variabilidad durante la práctica suele producir un aprendizaje más lento al principio, pero mucho más resistente y transferible a situaciones reales. Paradójicamente, entrenar en condiciones demasiado estables puede generar una falsa sensación de dominio que desaparece cuando el contexto cambia.

En otras palabras, aprender rápido no siempre significa aprender mejor.

Imaginemos ahora dos entrenadores. El primero dedica veinte minutos al final de cada sesión para lanzar cien tiros libres. Siempre en silencio siempre descansado, siempre sin oposición y siempre exactamente igual. El segundo entrenador lanza menos tiros, pero modifica continuamente el contexto. Algunas veces el jugador debe lanzar después de un esfuerzo intenso, otras, tras cometer un error. En ocasiones escucha ruido grabado del público. A veces toda la serie depende del último lanzamiento. En otros ejercicios debe decidir primero si lanzar o pasar. Nunca sabe exactamente qué ocurrirá después.

Los dos jugadores entrenan, los dos mejoran, pero probablemente estén construyendo cerebros diferentes. El primero está desarrollando una excelente memoria técnica, mientras que el segundo está desarrollando algo más amplio, una memoria de competición.

Está enseñando a su sistema nervioso que la incertidumbre también forma parte del aprendizaje, que un corazón acelerado no significa peligro, que una grada ruidosa no modifica la altura del aro, que el marcador no cambia la mecánica del tiro y, sobre todo, que seguir pensando con claridad cuando aumenta la presión también puede entrenarse.

Existe otra enseñanza menos evidente en la carrera de Michael Jordan. Con el paso de los años dejó de enfrentarse únicamente a rivales y empezó a enfrentarse continuamente a expectativas. Cada partido era comparado con el anterior, cada actuación alimentaba una narrativa pública y cada error ocupaba portadas. Aun así, seguía asumiendo la responsabilidad de decidir partidos.

¿Por qué? Probablemente porque, mucho antes de que apareciera la fama, había construido una identidad muy concreta. No era un jugador que esperaba sentirse seguro para actuar, era un jugador que actuaba incluso cuando no podía garantizar el resultado.

Los jóvenes suelen creer que primero llegará la confianza y después aparecerá el rendimiento. La evidencia psicológica sugiere muchas veces el camino contrario. La confianza suele construirse después de acumular experiencias en las que uno actúa a pesar de la incertidumbre.

No nace del pensamiento positivo, nace de la experiencia. Cada situación difícil superada se convierte en una prueba para el propio cerebro. Una prueba que dice *«ya has estado aquí antes.»*

Eso explica por qué los grandes competidores parecen tranquilos. No es porque desconozcan el riesgo, sino porque poseen miles de recuerdos que les dicen que son capaces de seguir jugando dentro de él.

Quizá ese sea el mayor legado de Michael Jordan para cualquier joven deportista. No enseñó que el miedo desaparece demostró que el cerebro puede aprender a caminar junto a él sin dejar que decida por nosotros.

Y esa capacidad, afortunadamente, no pertenece a unos pocos elegidos. Puede construirse, entrenamiento a entrenamiento, error tras error, decisión tras decisión. Exactamente igual que se construye un buen lanzamiento, una buena defensa o un gran jugador.

## Conclusión

Cuando Michael Jordan recibió aquel pase en la final universitaria de 1982 apenas tenía diecinueve años. Durante unos segundos, el tiempo pareció detenerse. Miles de personas observaban a un joven que todavía no había ganado un campeonato de la NBA, ni una medalla olímpica, ni un concurso de mates, ni ninguno de los títulos que terminarían

convirtiéndolo en una de las mayores leyendas del deporte. Lo único que tenía delante era un aro y un balón.

Visto desde fuera, todo pareció ocurrir en un instante. Recibió, saltó, lanzó y anotó. Pero la ciencia nos obliga a mirar esa escena de otra manera.

Aquel lanzamiento no duró un segundo, duró años.

Empezó el primer día que Jordan aprendió la mecánica correcta del tiro, continuó cada tarde en la que decidió lanzar una vez más cuando el entrenamiento había terminado y se fortaleció con cada error que analizó, con cada corrección de Dean Smith, con cada situación competitiva que añadió una nueva experiencia a su memoria deportiva.

Cuando llegó el momento decisivo, su cerebro no estaba improvisando, estaba recuperando. Recuperando miles de horas de aprendizaje, de adaptación y de experiencias que habían ido construyendo circuitos cada vez más eficaces para percibir, decidir y ejecutar.

Eso no significa que supiera que iba a anotar, ningún deportista puede controlar el resultado, lo que sí podía controlar era la calidad de su respuesta. Y esa diferencia cambia por completo la forma de entender el rendimiento.

Durante demasiado tiempo hemos explicado el éxito deportivo recurriendo a conceptos ambiguos como el talento, el carácter o la fortaleza mental. Son palabras que parecen ofrecer una explicación, pero que pocas veces nos indican cómo ayudar realmente a un jugador joven a mejorar. La neurociencia propone una perspectiva mucho más útil.

El cerebro cambia, aprende, se adapta. Cada entrenamiento modifica, aunque sea ligeramente, la forma en que interpreta las situaciones futuras, cada experiencia deja una huella que influirá en la siguiente decisión y cada contexto repetido fortalece unas conexiones neuronales y debilita otras. En definitiva, cada sesión de entrenamiento está moldeando un cerebro que competirá mañana.

Esta idea tiene una consecuencia enorme para cualquier entrenador. No solo estamos enseñando a lanzar, estamos enseñando qué significado tendrá ese lanzamiento cuando llegue un momento importante. Podemos construir jugadores que asocien la competición con curiosidad, aprendizaje y desafío o podemos construir jugadores que la asocien con miedo al error, con juicio constante y con la necesidad de demostrar continuamente que merecen estar en la pista. Ambos grupos aprenderán baloncesto, pero probablemente desarrollarán cerebros muy diferentes.

Los padres también desempeñan un papel decisivo. Con frecuencia, sin pretenderlo, convierten el trayecto de vuelta a casa en la continuación del partido. Analizan cada pérdida, cada lanzamiento y cada decisión, cuando el joven todavía sigue procesando emocionalmente lo ocurrido. En ese momento no solo están comentando un encuentro, están ayudando a construir el significado que tendrá competir para ese hijo durante los próximos años. Un simple cambio de enfoque puede producir diferencias enormes. No preguntar primero si ganó o perdió, preguntar qué aprendió. No centrar toda la conversación en el error, preguntar cómo pensó. No valorar únicamente el resultado, reconocer también el proceso. Porque el cerebro aprende tanto de las consecuencias como de la interpretación que hacemos de ellas.

Lo mismo ocurre con los entrenadores. Corregir es imprescindible, exigir también. El deporte sin exigencia deja de ser deporte. Pero existe una diferencia enorme entre corregir un comportamiento y etiquetar a una persona. Un jugador puede necesitar mejorar su técnica de lanzamiento sin llegar a pensar que cada fallo pone en duda su valor dentro del equipo. Cuando el error deja de convertirse en una amenaza para la identidad, el cerebro dispone de muchos más recursos para aprender de él.

La confianza no nace de convencerse de que uno nunca fallará, nace de haber comprobado tantas veces que puede seguir actuando incluso después de fallar. Por eso resulta peligroso idealizar a los grandes campeones. Vemos el lanzamiento decisivo, pero no vemos las decenas de miles de decisiones pequeñas que permitieron llegar hasta él. Vemos la tranquilidad exterior, pero no vemos los años de práctica deliberada que transformaron lo extraordinario en cotidiano. Vemos el resultado, pero no vemos el cerebro que se fue construyendo entrenamiento tras entrenamiento.

La confianza rara vez aparece antes de la acción, normalmente aparece después. Después de haber vivido situaciones difíciles, de haber cometido errores, de haber comprobado que uno es capaz de seguir jugando incluso cuando las cosas no salen bien. En otras palabras, la confianza no suele ser el punto de partida, es la consecuencia. Si existe una enseñanza que cualquier entrenador, cualquier padre y cualquier joven deportista deberían recordar después de leer estas páginas, probablemente sea esta.

La presión nunca desaparecerá, seguirá acelerando el corazón, seguirá haciendo que el partido parezca más importante y seguirá recordándonos que aquello que está en juego tiene valor. El objetivo no consiste en eliminarla, consiste en conseguir que el cerebro deje de verla como un territorio desconocido porque el cerebro humano siempre responde mejor cuando reconoce el camino que pisa.

Michael Jordan no llegó a convertirse en el mejor jugador de la historia porque un día aprendiera a soportar la presión, llegó porque, durante años, entrenó una y otra vez el cerebro que tendría que responder cuando esa presión apareciera.

Y como Jordan, los grandes competidores no nacen el día que anotan el tiro decisivo, empiezan a construirse mucho antes, en cada entrenamiento, en cada error, en cada decisión de volver a intentarlo una vez más cuando nadie está mirando.

## Referencias

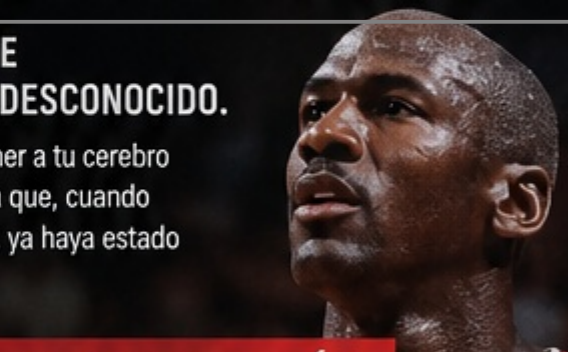

- Baumeister, R. F. (1984). Choking under pressure: Self-consciousness and paradoxical effects of incentives on skillful performance. *Journal of Personality and Social Psychology, 46*(3), 610–620. https://doi.org/10.1037/0022-3514.46.3.610
- Dickerson, S. S., & Kemeny, M. E. (2004). Acute stressors and cortisol responses: A theoretical integration and synthesis of laboratory research. *Psychological Bulletin, 130*(3), 355–391. https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.3.355
- Ericsson, K. A., Krampe, R. T., & Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review, 100*(3), 363–406. https://doi.org/10.1037/0033-295X.100.3.363
- Gröpel, P., & Mesagno, C. (2019). Choking interventions in sports: A systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 12*(1), 176–201. https://doi.org/10.1080/1750984X.2017.1408134
- Meijen, C., Turner, M., Jones, M. V., Sheffield, D., & McCarthy, P. (2020). A theory of challenge and threat states in athletes: A revised conceptualization. *Frontiers in Psychology, 11*, Article 126. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00126
- Mesagno, C., & Beckmann, J. (2017). Choking under pressure: Theoretical models and interventions. *Current Opinion in Psychology, 16*, 170–175. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.05.015
- Oudejans, R. R. D., Kuijpers, W., Kooijman, C. C., & Bakker, F. C. (2011). Thoughts and attention of athletes under pressure: Skill-focus or performance worries? *Anxiety, Stress, & Coping, 24*(1), 59–73. https://doi.org/10.1080/10615806.2010.481331
- Rienhoff, R., Tirp, J., Strauß, B., Baker, J., & Schorer, J. (2016). The “quiet eye” and motor performance: A systematic review based on Newell’s constraints-led model. *Sports Medicine, 46*(4), 589–603. https://doi.org/10.1007/s40279-015-0442-4
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist, 55*(1), 68–78. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68

# CÓMO HIZO MICHAEL J

## GUÍA PRÁCTICA PARA CONSTRUIR TU MEMORIA DE L

### TU CEREBRO NO TEME LO DIFÍCIL, TEME LO DESCONOCIDO.

Entrenar la presión es exponer a tu cerebro a situaciones exigentes para que, cuando llegue el momento decisivo, ya haya estado allí muchas veces.



### EL C

Que t
como
segui
ejecu

## 7 ÁREAS CLAVE PARA ENTRENAR LA PRESIÓN

### ENTRENADO

### 1 AUTOMATIZA LO ESENCIAL

Repite los fundamentos hasta que tu técnica sea automática. Menos cosas que pensar, más recursos para decidir.

- Asegura una base técnic sólida.
- Repite con calidad, no s con volumen.
- Corrige en el entrenami no en la competición.

### 2 ENTRENA EN INCERTIDUMBRE

Juega y entrena en contextos cambiantes. La variabilidad hoy será estabilidad mañana.

- Crea ejercicios con regl variables.
- Introduce ruido, fatiga, marcador, tiempo limit
- No avises siempre qué ejercicio viene.

### 3 GESTIONA TU ATENCIÓN

Enfócate en lo que puedes controlar: tu respiración, tu gesto, tu siguiente decisión.

- Enseña rutinas breves de enfoque.
- Trabaja señales clave (respirar, mirar, decidir
- Ayuda a volver al prese tras cada error.

### 4 CONSTRUYE TU MEMORIA DE LA PRESIÓN

Cada vez que te expones a una situación exigente y la superas, tu cerebro recuerda: "Ya he estado aquí".

- Expón progresivamente a situaciones de presió
- Celebra las buenas dec no solo los aciertos.
- Usa el error como infor no como castigo.

### 5 CONVIERTE LA FATIGA EN UNA ALIADA

Entrena el cuerpo cansado. La presión en los finales siempre llega con fatiga.

- Incluye ejercicios al fin de entrenamientos.
- Simula finales: marcad tiempo y cansancio.
- Prepara el cuerpo para pensar cansado.

### 6 FORTALECE TU DIÁLOGO INTERNO

Lo que te dices influye en lo que sientes y en cómo juegas. Habla contigo como lo harías con tu mejor amigo.

- Enseña frases clave ("siguiente acción", "co en mi trabajo").
- Evita etiquetas: trabaja conductas, no persona
- Refuerza la mentalidad de crecimiento.



del blog www.sergiocolado.com

# Nota del autor

Las imágenes presentadas en este artículo han sido cuidadosamente seleccionadas a partir de partidos en vivo y grabaciones de libre difusión, con el objetivo de enriquecer el contenido y la comprensión del lector sobre los conceptos discutidos.

Este trabajo se realiza exclusivamente con fines de investigación y divulgación educativa, sin buscar ningún beneficio económico.

Se respeta plenamente la ley de derechos de autor, asegurando que el uso de dicho material se ajuste a las normativas de uso justo y contribuya positivamente al ámbito académico y público interesado en el estudio de la psicología en el deporte.

# Si te ha gustado…

como esta en «De la Cancha a la Vida» de Editorial Sentir.

Consíguelo aquí