



Entrénate para la vida (blog de Patricia Ramírez)

"Los valores del deporte son valores para la vida. No todo es actitud...pero sin ella, no somos nada."



La maldición de la portada de la revista Sports Illustrated, la regresión a la media y las expectativas equivocadas

¿Por qué salir en la portada de Sports Illustrated supone una maldición para el deportista que posa? Hablamos de deporte y mala suerte

Corre un rumor que dice que aquel deportista que consigue la portada de la revista Sports Illustrated tendrá al año siguiente un mal año deportivo. El motivo no es el destino, ni la maldición ni la mala suerte. El motivo es mucho más sencillo, racional y científico. Y es que el deportista que consigue esa portada normalmente ha tenido unos éxitos por encima de la media y de lo esperado, lo cual le costará mucho volver a conseguir.

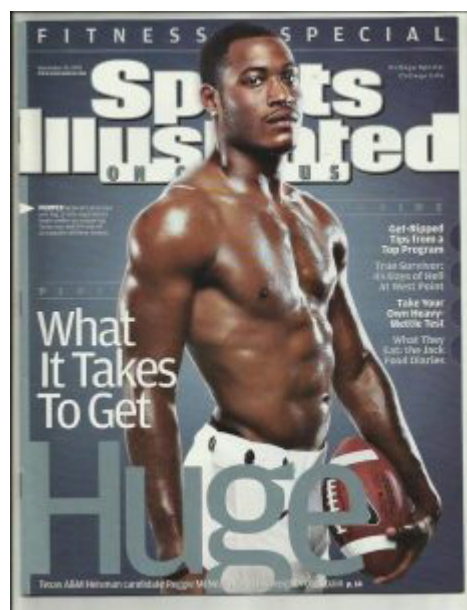


Lo normal no es competir y conseguir logros estratosféricos. Porque en la definición de éxito no solo se cuenta con el talento, el esfuerzo, la constancia, saber competir, ser capaz de concentrarte, sino que también entra un factor no controlable: la suerte. La suerte participa en la vida. Y el año en que consigues ser portada de la revista, lo normal es que todos esos factores se hayan alineado para haber conseguido un año fantástico. Pero no siempre puede acompañarte la buena suerte. Por ello, si compites a un altísimo nivel, por encima de las expectativas, lo normal no es mantener ese nivel de rendimiento al año siguiente, sino mantener un nivel dentro de lo predecible sin contar con la suerte. Ser portada de Sports Illustrated no es una maldición, es el fruto de que todo ha salido en el mejor de los escenarios.

A este fenómeno se le denomina regresión a la media. Cuanto mayor es la diferencia con lo esperado, con la media, mayor será la regresión. Si un jugador de golf comienza hoy un torneo y en los 18 hoyos consigue hacer 8 bajo par, lo normal es que al día siguiente "juegue peor", porque hacer 64 golpes en un día no solo depende del talento deportivo, sino del factor suerte.



También ocurre a la inversa. Después de una mala actuación, lo normal es que, en el siguiente intento, mejores. La mejor explicación se debe a la teoría de la regresión a la media. Y es que tu media no está en jugar mal o coincidir con varios malos golpes. Salvo que seas muy malo, tu media, dado tu talento deportivo, es algo mejor. Por ello, en el siguiente partido, el siguiente golpe o salto, sueles superar el mal momento. Pura estadística. También podría explicarse pensando que el deportista pierde el miedo a fallar después de una mala actuación, y ese estado de relajación, permite ejecutar el siguiente golpe o el resto de la competición desde la tranquilidad. Y esto mejora el rendimiento. Pero la ciencia apoya más la causa estadística.



En estos casos, tanto cuando compitas por encima de tu pronóstico como cuando lo hagas por debajo, no te vuelvas loco buscando las causas. Hay veces que terminas tocando lo que funciona pensando que puede ser el motivo de tu bajo rendimiento. Y muchas veces, si sigues entrenando bien, todo se ordena de forma natural. Lo mismo ocurre **cuando tu rendimiento está muy por encima de tu promedio, no te exaltes ni te presiones pensando que es lo normal**. Porque podrás sentirte muy frustrado. Todo tiende a su media.

Esto no tiene nada que ver tu capacidad de mejora. Trabajar en tu potencial hará que mejores, pero de forma progresiva y entonces, esa mejora, se convertirá en tu promedio. Así que no bajes los brazos pensando que todo se ordena de forma natural. Si tienes margen de mejora, si tienes potencial, tienes que aspirar a tener un rendimiento mejor que terminarás por convertir en un hábito y en algo regular.

Salir en la portada de Sports Illustrated no trae gafe, no seamos científicos. Simplemente es muy complicado tener dos años consecutivos un rendimiento excepcional. Nuestra mente quiere una explicación causal para todo, pero a veces solo se trata de pura estadística.