

El Health Center de Quirónprevención en MotoGP señala el camino para cultivar una mentalidad ganadora

La empresa líder en prevención de riesgos laborales y salud ocupacional aprovecha la celebración del Gran Premi de Catalunya de MotoGP para recuperar siete claves enfocadas a afrontar la presión en la alta competición

En el mundo del deporte, alcanzar el éxito no solo depende de la preparación física, sino también de una mentalidad ganadora. En una competición tan exigente como el campeonato del Mundial de motociclismo, mantener la mente fuerte y enfocada se convierte en un factor determinante para los pilotos. Por ello, la especialista en coaching mental del Health Center de Quirónprevención en MotoGP, Mónica Pascual, enumera siete claves esenciales para entrenar la mente y lograr un rendimiento óptimo en los momentos decisivos.

1. Establecer metas claras y alcanzables

Tener objetivos bien definidos ayuda a mantener la motivación y proporciona una dirección clara. Es crucial que estos objetivos sean específicos, medibles, alcanzables, relevantes y con un tiempo definido (SMART). De esta manera, los deportistas pueden mantener el enfoque y medir su progreso de manera efectiva.

2. Visualización positiva

La visualización es una técnica poderosa que implica imaginarse a uno mismo alcanzando sus objetivos. Visualizar el éxito puede mejorar la confianza y reducir la ansiedad. Dedicar unos minutos cada día a visualizar el rendimiento ideal puede tener un impacto significativo en el desempeño real.

3. Controlar el diálogo interno

El diálogo interno puede influir enormemente en el rendimiento. Mantener una conversación interna positiva y constructiva ayuda a mantener la confianza y la concentración. Quirónprevención recomienda sustituir los pensamientos negativos por afirmaciones positivas y recordatorios de las propias capacidades y logros.

4. Practicar la atención plena (mindfulness)

El mindfulness o atención plena es una técnica que ayuda a estar presente en el momento actual, sin distracciones. Practicar mindfulness puede mejorar la concentración y reducir el estrés, permitiendo a los deportistas rendir al máximo en situaciones de alta presión.

5. Gestión del estrés

El estrés puede afectar negativamente al rendimiento deportivo. Seguir técnicas de relajación como la respiración profunda, la meditación y el yoga son útiles para gestionar el estrés y mantener la calma en momentos cruciales.

6. Rutinas previas a la competición

Tener una rutina establecida antes de las competiciones puede ayudar a preparar la mente y el cuerpo para el rendimiento. Estas rutinas pueden incluir ejercicios de calentamiento, visualización y rituales que ayuden a los deportistas a entrar en la zona de rendimiento óptimo.

7. Buscar apoyo y asesoramiento

Contar con el apoyo de entrenadores, psicólogos deportivos y compañeros de equipo es fundamental. Estos apoyos pueden ofrecer consejos, motivación y una perspectiva externa que ayude a los deportistas a mejorar y mantener una mentalidad ganadora.

En resumen, concluye Pascual, mantener una mentalidad ganadora en la recta final de la temporada es esencial para el éxito deportivo. Combinar los siete principios puede ayudar a los deportistas a alcanzar sus objetivos y superar los desafíos con confianza y determinación.

¿Qué es el Quirónprevención MotoGP Health Center?

Desde 2022, el Mundial de MotoGP viene reforzando su compromiso con la salud de todos los pilotos de la mano de Quirónprevención. Tanto es así que desde la pasada temporada, cuenta con un innovador Health Center para ofrecer los mejores cuidados antes y después de cada carrera.

Para ello, en cada circuito, Quirónprevención pone a disposición de todos los pilotos de MotoGP, Moto2 y Moto3 un espacio asistencial totalmente equipado y un equipo de profesionales altamente especializado en la recuperación tras el exigente esfuerzo físico que realizan en cada carrera. Asimismo, también trabajarán de forma coordinada con todas las partes para favorecer la rehabilitación tras una lesión, respetando siempre los procesos biológicos para volver a la pista en las mejores condiciones.

Además, el Quirónprevención MotoGP Health Center no solo cuida de la salud de todos los pilotos del campeonato, que en muchas carreras supera el centenar, sino que vela también por el bienestar de todos los miembros del paddock. Con una media de más de 3.000 trabajadores en cada evento, la familia de MotoGP cuenta con el cuidado y la atención de los mejores especialistas de la compañía líder en prevención de la salud.

Datos de contacto:

Quirónprevención

Quirónprevención

91 122 14 52

Nota de prensa publicada en: [Barcelona](#)

Categorías: [Nacional](#) [Motociclismo](#) [Cataluña](#) [Eventos](#) [Fisioterapia](#) [Servicios médicos](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>