

¿POR QUÉ MICHAEL JORDAN NO JUGÓ BIEN BÉISBOL?

Una vez, Michael Jordan, el mejor jugador de básquet del mundo, intentó jugar béisbol profesional. Sin embargo, resultó pésimo en ese deporte. ¿Por qué, si es un excelente deportista?

Aunque algunas actividades como correr y saltar son comunes a muchos deportes, la habilidad para realizar una tarea específica, por ejemplo lanzar un balón de básquet o batear una pelota de béisbol, no se transfiere con facilidad de un deporte a otro, sobre todo cuando se practica al más alto nivel.

La mayoría de los atletas levantan pesas para fortalecer sus músculos, corren y montan bicicleta para mejorar su corazón y pulmones.

Los atletas profesionales dedican horas a la práctica de su especialidad, enseñando a su cerebro cómo coordinar los movimientos.

Así es que cada vez que un atleta repite una tarea específica, refuerza las redes de neuronas apropiadas que le permiten decidir qué hacer y la secuencia de contracciones musculares necesarias para realizarlas correctamente. Además, llevan el mensaje a los músculos de sus brazos y manos, por ejemplo, lanzar la pelota a la canasta. Con la práctica repetida, la información para ese tiro de básquet se imprime en las redes del cerebro y el cerebelo y es recordada la siguiente vez que se quiera hacer el mismo lanzamiento; así, cada vez se hace con más eficiencia y más exactitud.

De esa forma, con el tiempo, el cerebro de Jordan se entrenó para realizar lanzamientos con extrema eficacia. Cuando de pronto le pidió a su cuerpo que bateara para jugar béisbol, su cuerpo no respondió muy bien pues se trata de una habilidad muy diferente.

Ya lo sabes, la mejor manera de aprender un nuevo deporte es práctica, práctica y más práctica.

