

LONDRES 2012

Ya queda menos para la esperada cita que tantos y tantos deportistas llevan mucho tiempo esperando. Para algunos serán sus primeros Juegos Olímpicos, para otros quizás sus últimos, su oportunidad final. Londres 2012 se convierte en un camino lleno de ansiedades y altas expectativas, nervios e ilusiones. Sin duda, un gran acontecimiento que, desde la psicología deportiva, no podemos dejar de comentar


DSF

**ZORAIDA RODRÍGUEZ VÍLCHEZ
Y PATRICIA RAMÍREZ LOEFFLER**

PSICOLOGIADEPORTIVAEILITE.COM

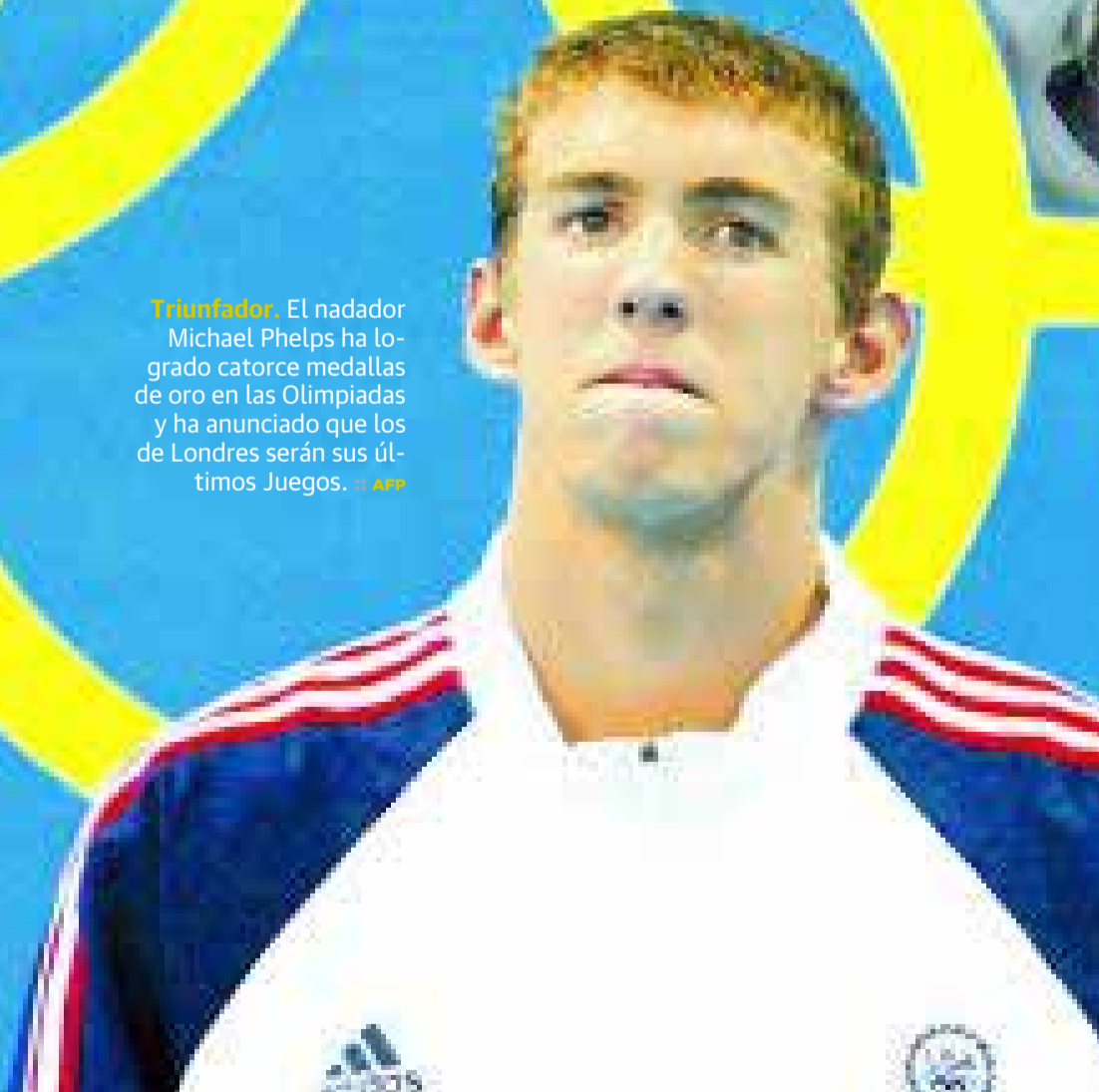
Los Juegos Olímpicos son un arma de doble filo, como todo gran acontecimiento que se produce tan de tarde en tarde. Nos encontramos con un sueño lejano e idealizado que, de repente, está a la vuelta de la esquina. Como rezaba el lema de las Olimpiadas de Pekín 2008, «Un mundo, un sueño». Los deportistas que compiten en estos juegos han entrenado durante cuatro años, disputando europeos y campeonatos del mundo, buscando las marcas clasificatorias que les permitan acceder a lo máximo que un atleta puede aspirar: participar en unos Juegos y convertirse en Dios del Olimpo. Han entrenado mucho y muy duro, y todo ocurre, se de-

sencadena y termina en un abrir y cerrar de ojos.

No sucumbir a la presión, mantener la cabeza fría y seguir dando lo mejor de ti es fundamental para esta cita tan importante. Alistair Brownlee, triatleta británico, dijo en los últimos Juegos: «Estaba pensando '¡Vaya! Esto es lo que siempre he soñado'. Iba por delante, sintiéndome bien y otros corrían con esfuerzo detrás de mí. Entonces llegó el kilómetro siete y ya no tuve nada que hacer».

Seguro que, por desgracia, esta situación se le ha presentado a muchos atletas y deportistas, y la razón de que ocurra no suele ser física. No es que de repente te dé un bajón; el motivo suele ser psicológico. De ahí la importancia de trabajar este aspecto de cara a esta importante cita.

Triunfador. El nadador Michael Phelps ha logrado catorce medallas de oro en las Olimpiadas y ha anunciado que los de Londres serán sus últimos Juegos. **▶▶▶**



ASPECTOS A TRABAJAR

1.Desmitificar los Juegos Olímpicos: Michael Phelps, nadador que ha ganado 14 medallas olímpicas de oro en su carrera es de la opinión de que «las Olimpiadas no son cada cuatro años porque no nos preparamos para cada cuatro años, nos entrenamos para cada día». Obviamente, no vamos a eludir el gran significado de los Juegos Olímpicos. Sin embargo, debemos quitarles peso de encima. Encumbramos un acontecimiento, idealizamos la ocasión, y esto nos puede jugar malas pasadas. Centrar la atención en el trabajo realizado cada día, en los resultados de cada competición previa, en las felicitaciones del entrenador o en los objetivos alcanzados nos alejará de la sombra del fracaso por sucumbir a la presión del todo o nada.

2.Controlar el pensamiento: La película 'El Guerrero Pacífico' es un buen ejemplo de esto. Debemos aprender a 'sacar la basura' de nuestra cabeza, eliminar aquellos pensamientos que nos alejen del éxito. Hay que tener claro qué es lo que se quiere e ir a por ello. No hay lugar para las ideas de duda o incertidumbre. Los deportistas pueden entrenar el estilo cognitivo, elegir y automatizar los pensamientos que les van a llevar al objetivo. En lugar de «No sé si estoy preparado», «Hay algunos que me superan», «A ver qué pasa»... debemos pensar en términos positivos y ambiciosos: «Estoy aquí porque me lo merezco, he trabajado duro y vengo a darlo todo. No permitiré que nadie me deje en el camino».

3.Trabajar la ambición: Dos frases célebres dejan claro el significado de este factor: «Lo importante no es ganar, sino competir» (Barón Pierre de Coubertain, padre de los Juegos Olímpicos modernos) y «Tenemos que trabajar en los detalles; por ejemplo, no tener miedo a ganar» (Juan Oliver, técnico de la selección brasileña de balonmano después de perder con Suecia). Solo dando el cien por cien en la competición se gana, no se

gana sin competir. El pensamiento de un atleta debe estar centrado en el ahora, en el presente. Solo así competirá de forma excelente y alcanzará su objetivo, siempre y cuando el miedo a ganar no les deje en el camino. La ambición sana nos lleva a lo más alto, a no temer ni al éxito ni al fracaso. Es superarnos a nosotros mismos y al rival lo que nos hace crecer como deportistas.

4.No sucumbir al cansancio y al esfuerzo: Las técnicas de control de la atención y la concentración nos pueden ayudar a redirigir nuestro foco atencional de forma que, en lugar de centrarnos en el cansancio o el dolor, lo hagamos en aquello que nos da aún más fuerzas. El deportista de élite automatiza la actividad, gestiona de forma correcta el esfuerzo, atiende a las señales de aviso e ignora el cansancio.

5.Confiar en nuestras potencialidades: Esto significa trabajar la confianza y la seguridad en uno mismo. Apartar los pensamientos de duda, conocer nuestro talento y nuestras virtudes nos permite

explotarlas y sentirnos seguros. Nadie nos regala nada, somos nosotros quienes nos esforzamos para alcanzar el premio.

6.Tener un pensamiento flexible: José Pedrazqa González -boxeador puertorriqueño, derrotado por el francés Daouda Sow-, dijo: «Tenía un plan A, un plan B y un plan C, pero ninguno me funcionó». El atleta que triunfa es el que sabe redirigir su estrategia hasta el plan Z, si es necesario. Es muy frecuente que entrenador y técnicos trabajen con el deportista en su estrategia, en qué movimiento o acciones debe realizar según el tiempo, la humedad, los rivales... Por mucho que planifiquemos, a veces todo sale al revés. Que cambien los planes, que surjan situaciones inesperadas es

algo que puede ocurrir y debemos saber manejar si no queremos jugárnosla todo a una. El deportista puede quedarse paralizado si lo tiene todo planificado, si su pensamiento rígido e inflexible no le permite poner en juego su actividad automatizada y sacar todos sus recursos y potenciales.

7.Ser capaz de controlar sus emociones. Para ser un triunfador de los Juegos Olímpicos hay que saber motivarnos con frases, fotos, música y con las recompensas que alcanzaremos cuando cumplamos con el objetivo. Debemos simular, como si fuésemos actores, el estado emocional que saca de nosotros toda la rabia y la ambición de los que lo dan todo y trabajan al límite. Participar con corazón, furia y amor por lo que hacemos. Y si aun así todo fallara, digamos como Juan Carlos Carmona, fondista colombiano que corrió la maratón: «El puesto 43 me deja feliz».