

Cuestión de cabeza

APRENDE A CONOCERTE Y REGULARTE

LA PSICOLOGÍA VA INDISOLUBLEMENTE UNIDA AL MUNDO DEL DEPORTE. LA TENSIÓN SE REFLEJA IGUALMENTE EN EL CAMPO QUE EN LOS GRADERÍOS. APRENDE A SACAR EL MÁXIMO DE TUS CUALIDADES CON EL CONTROL DE LA PRESIÓN MIENTRAS DESCUBRES EL PORQUÉ DE NUESTRAS ACTITUDES CUANDO SOMOS PÚBLICO.

ADRIÁN ARCOS

A ESTAS ALTURAS pocos dudan de la importancia del apartado psicológico en el mundo del deporte. En la alta competición los psicólogos forman parte del engranaje técnico y son casi tan importantes como el fisioterapeuta o el médico, pero su importancia sobrepasa de los Nadal o los equipos de máximo nivel. Y es que cuestiones esencialmente psicológicas, aunque no lo hayamos pensado, no sólo nos inciden cuando realizamos algún deporte, sino incluso cuando lo estamos presenciando. Se podría decir que aunque el origen es el mismo, la esencia varía. Vamos a empezar por la práctica deportiva.

Cualquiera de nosotros, cuando por amor al deporte o para no oxidarnos optamos por practicar alguna actividad física, en la mayor parte de los casos nuestro objetivo último es ganar. Eso, a medida que lo que está en juego es mayor hace que la presión psicológica se convierta en nuestra compañera indudable, a veces incómoda.

Muchos son los casos que podemos encontrarnos y como nos dice el psicólogo deportivo Félix Guillén, todo ello depende de la personalidad. "Unos sabrán canalizar mejor y otros peor la presión, tanto externa como especialmente propia, que nos ponemos nosotros mismos, a la postre la más peligrosa". Y es que esto no es una tontería: como nos comenta el doctor Guillén **"los más serenos, los que tienen la cabeza más tranquila son los que suelen triunfar y son mejores competidores"**. A esta opinión se une Julio García Mera, ex jugador de fútbol sala y capitán en la Selección Española ganadora de dos Mundiales. "Mis mejores rivales siempre han sido jugadores que se motivaban ante la presión".

MEJORA DE RENDIMIENTO

Parece que si en algo coinciden los expertos es en la importancia del psicólogo deportivo, y también en que los efectos serán mayores cuanto antes trabajemos en ello. **"El psicólogo le hará buscar estrategias para luchar contra la ansiedad y la tensión a la que se puedan ver sometidos en el futuro** en su actividad, siendo mucho más fácil su aprendizaje cuando somos niños que no de adultos", afirma el doctor Guillén, que no obstante destaca la importancia de la incidencia del psicólogo en la fase adulta.

Por tanto, la psicología en el deporte, el control de la presión y de nuestra cabeza, no es más que esa llave hacia el éxito, hacia maximizar nuestro rendimiento. Y no sólo eso, ya que, como nos dice Félix Guillén, "cuerpo y mente van unidos", y si no cuidamos la parcela mental, el físico puede verse mermado, no sólo con problemas psicológicos graves (depresiones es el caso más habitual) sino que **tendremos mayor tendencia a padecer problemas** estomacales, úlcera o lesiones musculares, además de **resultar la recuperación más costosa**.

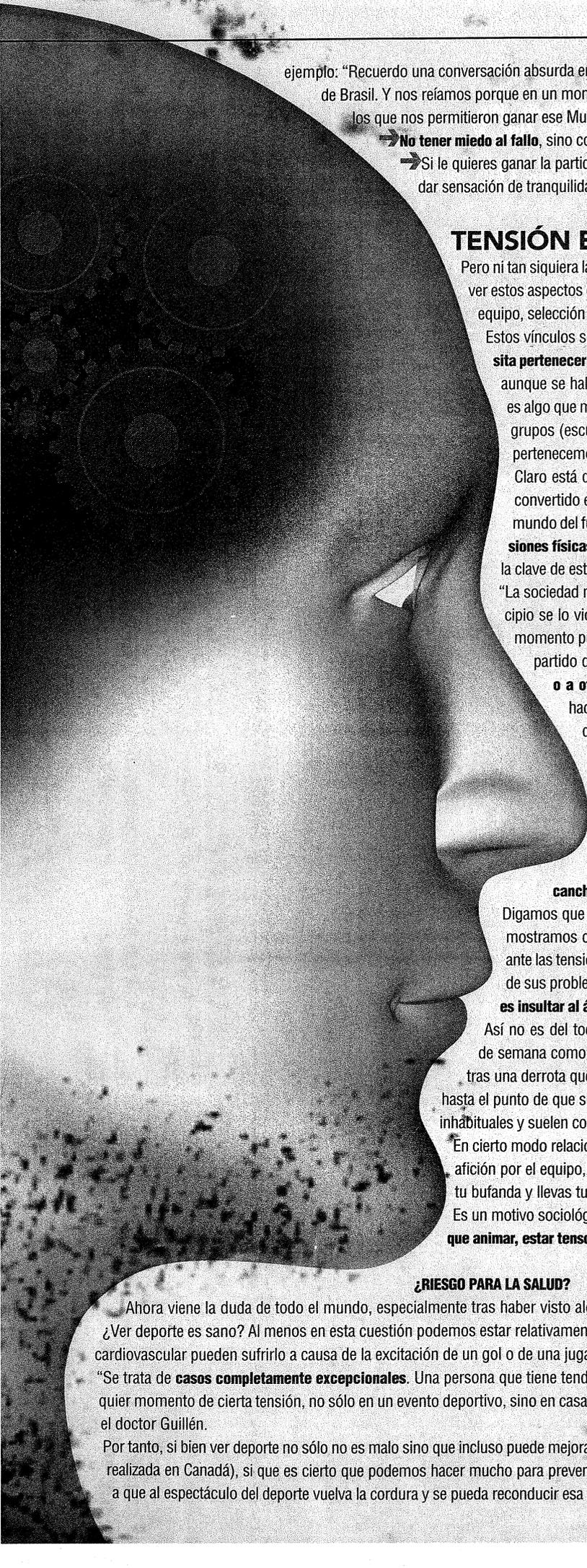
Por eso, si nuestro objetivo es alcanzar los objetivos deseados y no queremos padecer nuevamente el famoso "miedo a ganar o a fallar", **Julio García Mera**, basándose en su larga experiencia en el fútbol sala os da unas cuantas directrices de lo que se debe hacer:

➔ **De fallar**, de perder partidos o errar en tus objetivos **se aprende**. Plantéatelo de esa manera.

➔ **No complicarte la vida**, sobre todo si hablamos de deportes de equipo. Intenta hacer las cosas sencillas al principio y aprovecha para observar a tus rivales, y así saber qué hacer y qué no hacer para no "cagarla".

➔ Es importante **desconectar** antes de la competición y no pensar en ello. "Hay gente que lo visualiza tantas veces el partido con anterioridad que ya llegaba cansado", nos comenta Julio. ¿Y cuál es su secreto entonces? "Yo siempre he intentado no pensar en ello, tener mi propio espacio mental. Para ello me gustaba leer, escribir, y en eso me refugiaba". Apuntado queda:

➔ **Desdramatizar** en los momentos previos. Julio nos pone un



ejemplo: "Recuerdo una conversación absurda entre Alberto Piquer y yo, al estilo Faemino y Cansado, mientras sonaba el himno de Brasil. Y nos reíamos porque en un momento de tanta tensión estábamos hablando de una estupidez. Esos detalles son los que nos permitieron ganar ese Mundial".

→ **No tener miedo al fallo**, sino coraje y deseo de superación. Plantéatelo como un reto.

→ Si le quieres ganar la partida al rival es muy importante el **aparentar**. Aunque estemos tensos y nerviosos, dar sensación de tranquilidad. La batalla psicológica la tendremos ganada.

TENSIÓN EN LAS GRADAS

Pero ni tan siquiera la afición está libre del análisis racional de la psicología, y es que mucho tiene que ver estos aspectos en su forma de actuar en las gradas o en esa implicación cuasi fanática con todo equipo, selección o jugador que nos sintamos identificados.

Estos vínculos son mucho más racionales de los que pudiéramos pensar. **"El ser humano necesita pertenecer a un grupo.** Una de las motivaciones básicas, además de comer, beber... es ésta, aunque se halle más elevada, menos prioritaria" nos comenta Félix Guillén, que asegura que es algo que mamamos desde que somos pequeños. "Ya desde niño pertenecemos a diversos grupos (escuela, equipo de fútbol...). Cuando somos adultos seguimos con la trayectoria y pertenecemos a otros grupos, entre ellos, los equipos o los ídolos"

Claro está que esa identificación no justifica acciones extremas que por desgracia se han convertido en habituales en cualquier evento deportivo, aunque especialmente focalizado al mundo del fútbol. **La cultura de la crítica evolucionó al insulto y en algunas ocasiones a agresiones físicas que nos deben llevar a la reflexión.** ¿Por qué ocurren?. Félix Guillén no aporta la clave de estos sucesos basada en su experiencia en el mundo de la psicología.

"La sociedad no sólo tolera sino se ve bien determinadas conductas como el insulto. En principio se lo vio como un medio de canalización de la tensión del día a día pero en cualquier momento puede concluir en violencia física". Y la cosa va a peor y basta con pasarte por un partido de categorías inferiores para escandalizarte. **"Ves a padres insultando al árbitro o a otros niños, todo ante la cara de incompreensión del hijo.** Un mal ejemplo que hace que según pasa el tiempo la situación se agrave", considera Félix Guillén, que propone para combatirlo castigos contundentes y trabajo de educación. En Inglaterra ya ha mostrado sus efectos.

¿QUIÉN ES VIOLENTO?

No obstante, no valen las excusas. No existe un motivo racional para que cambiemos y nos comportemos de manera agresiva o violenta cuando estamos ante un evento deportivo. **"El aficionado que se muestra violento en una cancha es porque realmente lo es. Ahí simplemente se destapa".**

Digamos que en esa situación especial, marcada por una cierta permisibilidad, nosotros nos mostramos como realmente somos. Es de uso común su empleo como válvula de escape ante las tensiones de la vida diaria. "Ese tipo de aficionado aprovecha el deporte para evadirse de sus problemas con la familia o en el trabajo. **Como no ha podido insultar al jefe lo que hace es insultar al árbitro".**

Así no es del todo extraño encontrar a gente que espera desesperadamente la llegada del fin de semana como escape y ruptura. "Esos aficionados que se sienten tan terriblemente afligidos tras una derrota que hasta se nieguen a cenar es porque convierten el deporte en parte de su vida, hasta el punto de que su vida acaba girando en torno a eso". El doctor Guillén comenta que son casos inusuales y suelen coincidir con gente "con limitadas inquietudes en la vida".

En cierto modo relacionado con ello va el fenómeno de la afición animosa: cuanto más exteriorices tu afición por el equipo, mejor. Si además de comprarte la última camiseta del equipo vas cubierto por tu bufanda y llevas tu bandera, que menos que mostrar tensión, como si tu vida fuera en el partido. Es un motivo sociológico que nos descubre Félix Guillén: **"El aficionado callado está mal visto. Tiene que animar, estar tenso".**

¿RIESGO PARA LA SALUD?

Ahora viene la duda de todo el mundo, especialmente tras haber visto algunos casos infartos en los estadios a causa de las emociones que se viven. ¿Ver deporte es sano? Al menos en esta cuestión podemos estar relativamente tranquilos, y es que sólo aquellos que tienen un riesgo latente de problema cardiovascular pueden sufrirlo a causa de la excitación de un gol o de una jugada polémica.

"Se trata de **casos completamente excepcionales.** Una persona que tiene tendencia a problemas cardiovasculares puede sufrir un ataque cardiaco en cualquier momento de cierta tensión, no sólo en un evento deportivo, sino en casa o en un paso de peatones. Tiene poco que ver con el deporte", nos tranquiliza el doctor Guillén.

Por tanto, si bien ver deporte no sólo no es malo sino que incluso puede mejorar ciertas cualidades como la atención (tal y como demostrara una investigación realizada en Canadá), si que es cierto que podemos hacer mucho para prevenir ciertos riesgos en los campos y contribuir, cada uno desde nuestra persona a que al espectáculo del deporte vuelva la cordura y se pueda reconducir esa tensión lógica proveniente de la identificación hacia animar y no a la violencia.