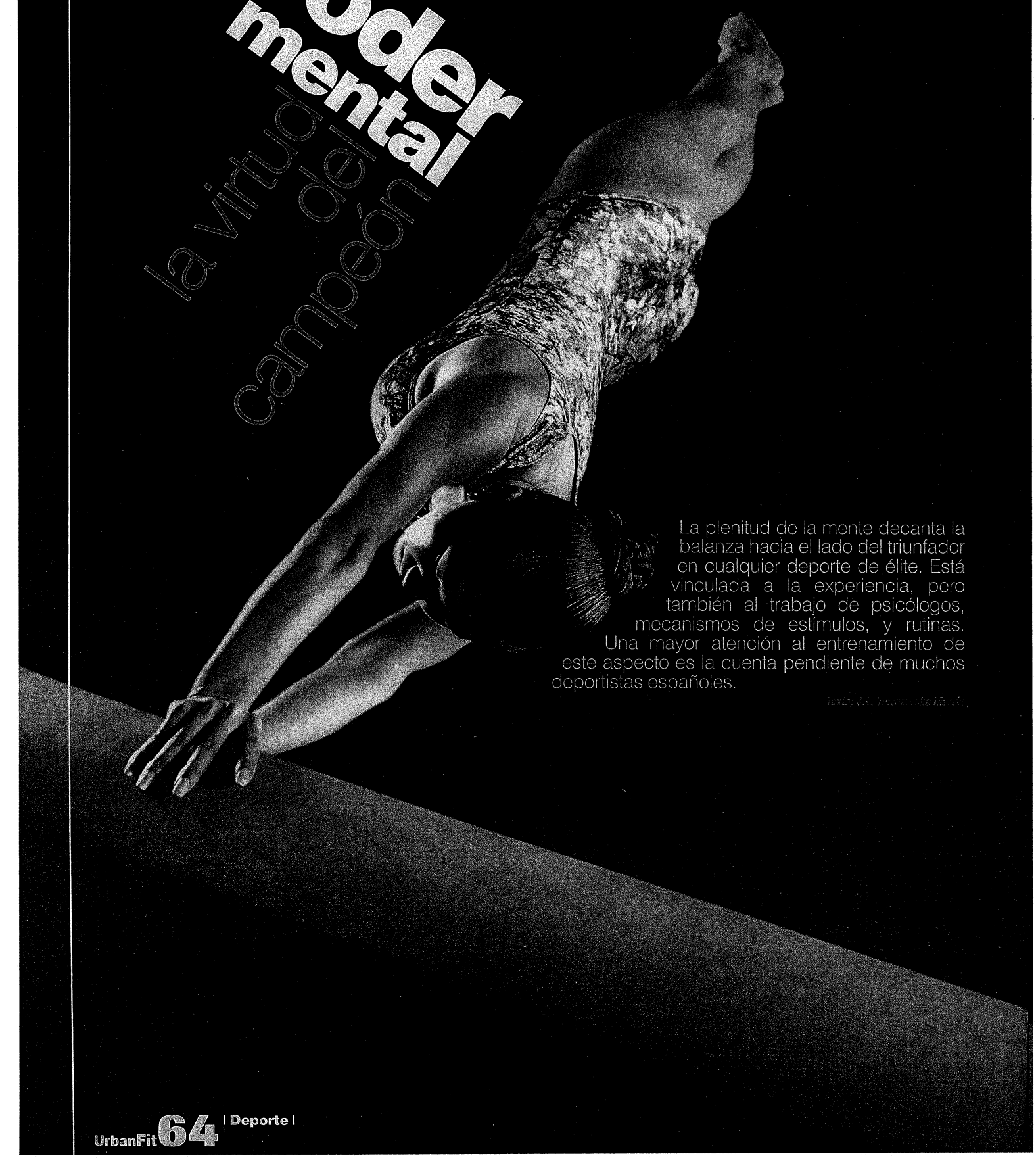
Poder mental

la virtud del campeón



La plenitud de la mente decanta la balanza hacia el lado del triunfador en cualquier deporte de élite. Está vinculada a la experiencia, pero también al trabajo de psicólogos, mecanismos de estímulos, y rutinas. Una mayor atención al entrenamiento de este aspecto es la cuenta pendiente de muchos deportistas españoles.

Rafael Nadal, Fernando Alonso y Pau Gasol son los campeones españoles del nuevo siglo. Todos ellos cuentan con una virtud, innata o adquirida: su gran fortaleza mental. Sin este aspecto Rafael Nadal no habría batido a Roger Federer en ocho ocasiones – dos de ellas en finales de Roland Garros –; Alonso no se habría hecho con dos campeonatos del mundo seguidos con el *káiser* en la pista, ni Gasol habría sido *rookie* del año en la NBA en 2002, jugador de All Star 2006, y campeón del mundo en el mismo año.

"Es determinante en un 100 por 100, sobre todo en deportes individuales como el golf o el tenis. En otros no lo es tanto. Jack Nicklaus – el mejor jugador de golf de la Historia – definió a este deporte en un 90 por ciento como mental. La mente se fortalece por la experiencia personal. Aunque claro, sin una base física adecuada no se puede llegar a ser un deportista de élite", afirma el Dr. Félix Guillén García, presidente de la Federación de Española de Psicología del Deporte

El Dr. Guillén destaca que aún existe un gran vacío a la hora de trabajar de manera específica el aspecto mental, sobre todo en los clubes: "Lamentablemente en el mundo del deporte existen muchos entrenadores y preparadores físicos que no tuvieron formación de tipo psicológico cuando estudiaron. Pero es un proceso, unos deportes arrastran a otros cuando trabajan bien. **Hace unos años, eran pocos los clubes de fútbol de primera división que contaban con un psicólogo, y ahora el 70 por ciento lo tienen.** Un buen ejemplo es el Sevilla F.C, que tiene un equipo de nueve psicólogos en cada categoría del club".

El ciclismo es uno de los deportes en el que los equipos no incluyen la preparación mental específica en sus presupuestos. No se prioriza este aspecto, y ninguno de los equipos españoles de la UCI ProTour cuenta con un psicólogo en nómina. No obstante el doctor del *Caisse d'Epargne,* Jesús Hoyos, confiesa que a pesar de no tener en plantilla a un especialista, sí se ha recurrido a psicólogos en casos "un poco extremos". También algunos corredores del pelotón, por su cuenta, han contratado a un especialista para una temporada entera o para resolver problemas puntuales.

La mente se fortalece entrenando, y con la acumulación de experiencia. El declive físico de los deportistas veteranos en ocasiones se ve compensado por el poder mental adquirido campaña tras campaña. Lothar Matthäus fue el alma del Bayern de Munich y sumó títulos hasta los 39 años; Manuel Estiarte en sus sextos Juegos Olímpicos seguía marcando goles con la selección española de waterpolo, George Foreman fue campeón del mundo de pesos pesados con 45 años... Ejemplos sobran en la Historia del deporte.

La presión se canaliza con más facilidad cuanto más experiencia se tome, y esto permite aguantar entre los mejores más tiempo a pesar del inevitable envejecimiento.

El proceso de la formación de la fortaleza mental de los ciclistas comienza a los 8, 10 años y suele finalizar a los 22, 23. Según el Dr. Hoyos el corredor ya ha sufrido situaciones de especial dureza que minimizan sus posibilidades de hundimiento en el transcurso de la competición. A sus vivencias, se agarra el profesional de las dos ruedas para no desconcentrarse en las grandes vueltas por etapas, en las que abundan los momentos intensos y los desplazamientos. Los equipos UCI ProTour no se suelen equivocar en su selección, y los ciclistas elegidos ya han madurado para la ocasión.

En definitiva, los corredores son autodidactas en lo que a su mente se refiere. **"La profesión hace que se adapten a situaciones de mucho sacrificio, y ellos saben como resistir.** Si lo que existe es un problema físico o una patología los doctores tienen que trabajar para curarlos", asegura Hoyos.

La distracción positiva

Julio Rey confiesa que cuando se encuentra inmerso en un maratón, por el largo recorrido de la prueba, hay tiempo para todo. Para pensar en su familia, o fijarse en la respiración y rostro de sus rivales, así como en los edificios, siempre manteniendo el equilibrio. **En un maratón existen picos de mayor y menor rendimiento; y los que gestionen mejor sus fuerzas estarán entre los mejores.** El éxito dependerá también de saber reaccionar ante los agentes externos. "El reconocer a familiares entre el público o encontrarse a españoles que te animan, son momentos peligrosos porque pueden provocar en ti una euforia en el km 25, que haga que lo pagues dos kilómetros más tarde. No hay que volverse loco".

Estímulos para motivarse

Michael Jordan en su libro *Air Time,* reconoció que en su primera etapa en los Chicago Bulls recorría toda la pista buscando a su padre. Un gesto de su progenitor le bastaba, tras identificarle entre la multitud, para saber que iba a cuajar una gran actuación. El asesinato de éste en 1993 causó la primera retirada de Jordan, al perder las ganas de jugar al baloncesto. En sus familiares, los deportistas hallan sus estímulos. **Julio Rey** confiesa que en sus peores momentos piensa en sus hijas, y en los sacrificios que ha hecho cuando algunos domingos, en lugar de disfrutar con ellas y su mujer en el parque, ha tenido que entrenar. "Saber que estarán en la línea de llegada me ayuda bastante", afirma.

En caso de agarrotamiento, los profesionales de otros deportes, recurren al autodiálogo. Según recoge Steven Ungerleider en su libro *Entrenamiento mental para optimizar el rendimiento* (Editorial Desnivel), el campeonísimo **Pete Sampras** se decía a sí mismo frases durante los partidos como: "Tengo que salir de esta disposición mental", o "Necesito olvidar ese último tanto y concentrarme en el momento presente". De esta manera el ex tenista profesional conseguía permanecer atento, y su mente permanecía más receptiva a la concentración en el juego. Y no sólo eso, aquellos que adquieren esta habilidad mental optimizarán su rendimiento en los momentos claves al bloquear casi de manera automática cualquier recuerdo de un fracaso pasado.

Hundirse psicológicamente, el principal temor

Algo parecido sucede con el maratoniano Julio Rey, quien en sus inicios como atleta precisó de la ayuda de una psicóloga para aumentar su efectividad en carrera. Hoy, a sus 35 años, el cuatro veces campeón del maratón de Hamburgo, y tres veces medallista – Plata en el Mundial de París 2003, y Bronce en los Europeos de Munich 2002 y Goteborg 2006 – aplica sus propias terapias. "Los días previos escucho música en mi reproductor MP3, unas veces para relajarme y otras para tener un 'subidón', y también memorizo el circuito. El de Osaka ya lo tengo estudiado [el 25 de agosto se disputará el maratón del Mundial de Osaka]. Ya me he fijado en lo más complicado del recorrido, en los puntos más conflictivos. Una vez visualizado, le das 20.000 vueltas, y sobre todo te imaginas tu carrera ideal", apunta el atleta toledano.

En cualquier deporte, la competición resulta impredecible, y la mente del deportista debe estar preparada para responder a todos los agentes externos que aparezcan. El competidor deberá evitar, sobre todo, el desfallecimiento físico y el hundirse psicológicamente. "Cuando te descuelgas del grupo de carrera te olvidas –comenta Julio Rey-. Por ejemplo, en el Europeo pasado, cuando atacó Baldini en el kilómetro 35 y se escapó con el suizo Rothlin y no les pude seguir, me vi mal y con ganas de tirar la toalla porque pensé que todos los que iban atrás mío me iban a coger. Pero luego el suizo atacó y dejó plantado a Baldini; y eso me motivó, intenté alcanzarle y terminé tercero. Hace dos años en el Mundial de Helsinki, cuando empecé a fallar, me dio un bajón, pero observé como los favoritos tampoco iban tan bien, lo que me dio ánimos para seguir y no hundirme (el mayor temor de un maratoniano). Acabé octavo".

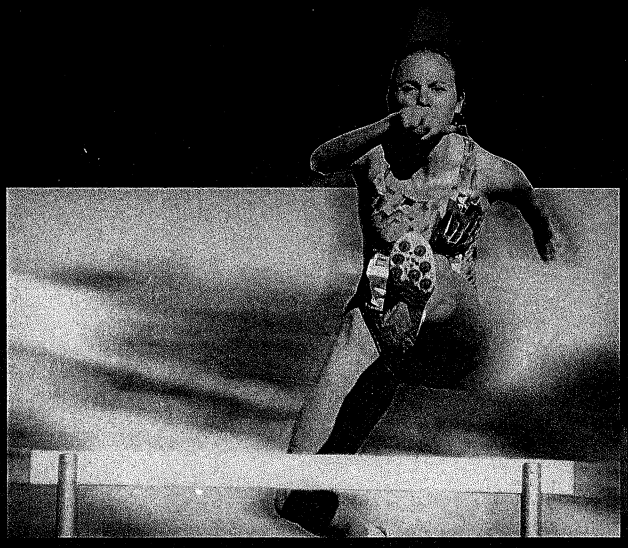
El Dr. Hoyos, señala también que en el ciclismo los agentes externos pueden causar en el deportista una "pájara" por mucho que el profesional tome todas las medidas necesarias para evitarlo. No obstante, el doctor del *Caisse d´Epargne* saca una conclusión positiva de este tipo de desfallecimientos. "Una gran pájara en la trayectoria de todo ciclista le viene bien para poner los medios en el futuro y que nunca se repita. Se insiste al ciclista sobre todo en que tenga cuidado, y se sacan conclusiones. Se trata de trabajar el aspecto preventivo, educar al ciclista en los hábitos ".

Félix Guillén García cree que en el caso de una espiral de malos resultados, lo mejor para estimularse es afrontar pruebas, o enfrentarse a rivales de menor categoría. Para el psicólogo, en un caso de autoconfianza baja causado por el estrés, conviene que vuelvan a tomar el camino de la victoria. De esta manera cesará la ansiedad, y esa sensación en el deportista similar a la de aquellos estudiantes que tras reiterados intentos no consiguen aprobar un examen.

El día a día en la élite genera mucha ansiedad y estrés. Por ello, encontrar un método de relajación resulta imprescindible para aminorar ambos aspectos, y sobre todo para ver las cosas de otra manera. "A priori cualquier tenista que se enfrente a Federer, si se relaja no verá al suizo como una amenaza. Sino que reflexionará, y razonará de una manera diferente. Pensará en los puntos débiles de su rival y en cómo ganarle", asegura Guillén.

En sus peores momentos, Julio Rey piensa en sus hijas y en los sacrificios que ha tenido que hacer por el entrenamiento. Es su principal estímulo

En deportes como el tenis o el golf, la capacidad de concentración determina los resultados, y para mantenerla es importante lograr una rutina en los golpes



La rutina como clave

En el caso del tenis o el golf los agentes externos son menos determinantes. La capacidad de concentración de estos deportistas determina sus resultados, y para mantenerla llevan a cabo una rutina. "Es básico muchas veces no pensar demasiado para no perder la concentración –asegura el Dr. Guillén-. Nadal es un claro ejemplo. Antes de cada saque lleva a cabo un proceso mecánico: bota un número de veces la bola, empuña la raqueta de una manera determinada... en definitiva, lleva a cabo un proceso mecánico. Un proceso rutinario evita sobre todo que aparezcan las dudas que hacen al deportista perder. Un futbolista que duda a la hora de tirar un penalti falla en el 90 por ciento de las veces. **La automatización es muy importante, y eso se da cuando se crea una rutina"**, asegura el Dr. Guillén.

"Un futbolista que duda a la hora de tirar un penalti falla en el 90 por ciento de las veces"

John Andrisani, ex Redactor Jefe de la revista *Golf Time* y autor del libro *Pensar como Tiger* (Editorial Tutor), explica con detalle la rutina que sigue Woods en cada golpe. "Si observa, por televisión o en directo, cómo juega Tiger un torneo, notará inmediatamente por la expresión de sus ojos cómo entra en trance cuando se prepara para dar un golpe. Primero se coloca detrás de la bola, luego sitúa correctamente los pies y el cuerpo, a continuación apoya el palo sobre la hierba, y observa el objetivo con intensidad. **Su rutina previa al golpe es siempre la misma y muy precisa.** Actúa tan mentalmente en todo momento, que si cronometra usted su rutina cada vez que se coloca para dar el golpe, verá siempre que emplea los mismos segundos", escribió Andriasani.

El mismo autor señala que Severiano Ballesteros le confesó que permanecía en una burbuja de concentración tres semanas antes del comienzo de un gran torneo. El estado mental del cántabro era tal, según él mismo, que sentía que la gente le hablaba tras una lámina de cristal. Al afrontar la competición, Ballesteros se aislaba más todavía y no oía ni los aplausos del público, ni siquiera el chasquido de los palos de sus compañeros.

"El juego del golf empieza en su mente, más que en una habilidad atlética, en la técnica, en el material o en cualquier otra cosa. La disposición mental o la actitud que adopta usted en el juego determina no sólo el disfrute que desea del golf, sino también el nivel de perfección que quiere lograr", escribió Jim Flick – ex entrenador de Jack Nicklaus – en su libro *Mi clase de golf*.

En el caso del tiro con arco, quien más capacidad tiene a la hora de concentrarse termina entre los mejores en las pruebas. José Dúo, carpintero de profesión y deportista en sus ratos libres, consiguió el pasado mes de marzo el subcampeonato del mundo en **tiro con arco** en sala en la modalidad de compuesto. "En la final de un Mundial todos los participantes tienen prácticamente el mismo nivel técnico. **Gana quien sabe canalizar los nervios y domina mejor la concentración",** afirma Dúo.

Este navarro señala a Antonio Serra, el seleccionador nacional, como su principal apoyo a la hora de sumar metales en las competiciones. Serra le ayuda a abstraerse los segundos antes de clavar la flecha en la diana, en un deporte en el que la respiración influirá de manera decisiva en el resultado. "Si respiras, estarás relajado y podrás disparar con más acierto. Tiramos a 90 metros, y para hacer '10' tenemos que clavar la flecha en el centro, dentro de una esfera de 10 centímetros. Cualquier mínimo movimiento te hace fallar. No es lo mismo tirar con 70 pulsaciones que con 120", sentencia José Dúo.