Fortaleza Mental Deportiva



La fortaleza mental es uno de los requisitos más importantes y necesarios en toda actividad deportiva. Sin esta, difícilmente podremos hablar de un deportista exitoso a pesar de una buena técnica y preparación física y mas bien lo haremos de un deportista promedio o de repente bueno, pero que no llegará más allá o destacará. Este punto es definitivamente uno de los fundamentales a trabajar en la preparación psicológica de todo deportista en general, pero sobre todo en los competitivos y aún más, los de élite y a su vez, es una de los más difíciles de lograr.

Es uno de los conceptos más utilizados actualmente por periodistas, comentaristas u otros, sin embargo, es un constructo psicológico mucho más complejo de lo que pudiera imaginarse y es, además, uno de los puntos más difíciles de conseguir y consolidar para los deportistas. La habilidad mental le puede permitir a un deportista con menores aptitudes y capacidades físicas que su contrincante lograr el triunfo.

"EL CUERPO HACE LO QUE LA MENTE DICE."
Pero, ¿qué es la fortaleza mental? Esta se conforme de diferentes componentes, como son:
Autoestima: El deportista debe tener consolidada una buena autoestima, sino cada derrota será vivida y sentida como algo muy doloroso que atenta contra su ego (yo), lo que podrá generar mucha rabia, enojo, frustración e incluso burnout (fenómeno de saturación por el cual los deportistas pierden la diversión en la práctica deportiva que puede ocasionar el abandono de la misma). Una persona con una adecuada autoestima reconoce su valía pero, también, sus defectos, se quiere tal y como es, aceptando sus

virtudes y defectos, sin que esto signifique que no trate de superarlos. Por esto, el deportista debe tener la capacidad de separar su vida personal, llámese amical, familiar, de pareja, etc., de la deportiva. Muchos deportistas ante una derrota sienten que no valen nada en ningún aspecto de su vida y esto no tiene asidero en la realidad. Sienten mucha presión por los amigos, familiares, etc., sienten que los han decepcionado y a si mismos. Un deportista con una adecuada autoestima sabrá equilibrar las cosas y verlas desde su justa medida, sin engrandecer las victorias y derrotas. Poniendo las cosas en el lugar adecuado, esto significa que su valía como persona no se ve afectada por resultados deportivos, estos se pueden dar o no dar, pero si se hizo lo que se tiene que hacer y se dio el máximo esfuerzo, no hay nada que tenga que reprocharse, se debe seguir por ese camino, hasta que el fruto madure y caiga. Roger Federer actual número 1 del circuito de Tenis ATP, dice que cuando tenía 19 años lloraba cuando veía a sus contemporáneos, Andy Roddick y Lleyton Hewitt (primeros del ranking en esa época) tan alejados de él, pero él siguió trabajando, confiando y perseverando en su trabajo y talento; a los 21 años llegó su explosión, se convirtió y fue reconocido cómo un fenómeno de su deporte, hasta ahora sigue siendo casi imbatible. De haber problemas en esta área se deberá trabajarse con un psicólogo.

"CADA SER HUMANO VALE POR LO QUE ES,
NO POR LO QUE TIENE O LOGRA."

Autoconfianza: En realidad forma parte de la autoestima, pero por motivos didácticos ha sido separada. La confianza en sí mismo es vital para cualquier deportista, un deportista con una pobre confianza, nunca podrá rendir su verdadero potencial. Un elemento muy utilizado para alcanzar esto antes de las competencias son los llamados rituales o "cábalas", la creencia de que un hecho acción incrementa el rendimiento del atleta es real porque este lo cree así, es un afecto placebo (uno cree que algo funciona y esa misma creencia hace que funcione).

Paso a Paso

La confianza que se tenga en sí mismo es determinante en el desempeño deportivo del atleta, esta capacidad debe estar desarrollada de tal manera que no sólo se tenga confianza, sino que pueda mantenerla o recuperarla a pesar de lo mal que le esté yendo en la competencia o lo complicado de una situación adversa, debe siempre creer en sí mismo y en sus posibilidades sin importar que tan complicadas sean las circunstancias. No hay nada más seguro para incrementar la confianza que los triunfos y para traerla abajo las derrotas, por eso, el deportista debe trazarse pequeñas metas para tener pequeños triunfos cada día.

En el desarrollo de esta habilidad el entrenador cobra gran importancia porque es la persona en la cual el deportista más confía y en quien más cree, por lo que él diga o deje de decir cobrará mucha relevancia. Hay que recordar que se dice mucho no sólo con las palabras sino con los gestos y actitudes y de esto tienen que ser concientes los entrenadores para tenerlo en cuenta en el trabajo con sus deportistas. De igual manera, esto se tiene que trabajar con el psicólogo, que debe aconsejar y asesorar al entrenador para optimizar el trabajo conjunto y, a su vez, hacerlo por separado con el deportista que no tenga consolidada esta habilidad psicológica o que en un momento determinado de

su carrera vea disminuida su confianza.

"UNO ES LO QUE CREE QUE ES."
Tolerancia a la frustración: En este punto tiene un valor muy importante la educación que se le ha dado de chico al deportista, mientras más acostumbrado haya estado a que le satisfagan sus caprichos y no se le haya fomentado la autonomía en sus acciones, tendrá menos tolerancia a la frustración y eso se verá, definitivamente, reflejado en su deporte. Esto sólo se podrá cambiar con un buen entrenador, que sea conciente de esto con el apoyo y asesoramiento de un psicólogo deportivo que lo ayude a trabajar el tema con los padres. El tener chicos engreídos, caprichosos, acostumbrados a recibir todo sin merecerlo, sólo originará hombres que no se hacen responsables de sus acciones, deportistas que busquen excusas para sus derrotas en vez de asumirlas como propias. Es lo que se conoce en psicología como "locus de control", el deportista que atribuye sus derrotas o, incluso, victorias a elementos ajenos a él tendrá un "locus de control externo" mientras que el deportista que atribuya sus victorias y derrotas a sí mismo, tendrá un "locus de control interno", estas personas se hacen responsables de sus éxitos y derrotas lo que les permite trabajar sobre estas. No hay deportistas exitosos que no tengan esto, todo buen deportista asume con hidalguía sus victorias y derrotas.

Y saben que de las derrotas es de lo que más se aprende, no las ve como derrotas, sino como circunstancias que le permiten darse cuenta de los puntos que reforzar o trabajar con más fuerza, tanto en los entrenamientos como en las competencias, son maneras de seguir aprendiendo y avanzando en su deporte.

Jimmy Connors (ex tenista), cuando perdía decía:
"ME FALTÓ TIEMPO PARA APRENDER."
Perseverancia: Se debe tener una gran capacidad de perseverancia en el deporte competitivo para soportar largas, duras e intensas sesiones de entrenamiento, privaciones (alimentación, diversión, fiestas, trasnochadas, etc.) y los sinsabores de la vida competitiva en el deporte, derrotas con las que tiene que lidiar para llegar a la cima, la incertidumbre de si podrá lograr sus objetivos, etc. Una alta capacidad de perseverancia es fundamental para los atletas que desean llegar a lo más alto, los atletas que tienen esta capacidad intrínsecamente o trabajada adecuadamente con un psicólogo deportivo, pueden perseverar en la lucha por la victoria hasta el último momento, nunca dan nada por perdido, nada está dicho hasta que acaba el partido, la contienda o el evento deportivo, perseveran en la lucha, hasta el final, a pesar del cansancio, fatiga, dolor o cualquier circunstancia que esté en contra de ellos (árbitros, clima, barra, fatiga, etc.).

Diversión: La práctica deportiva tiene su origen en la diversión, por eso un pequeño comienza a practicar deporte, porque lo disfruta y eso hace que siga perseverando en el mismo. Esto, muchas veces, comienza a desparecer en las competencias. Es de recalcar como muchos deportistas cuando se les pregunta: ¿por qué practican su deporte?, se olvidan completamente de lo más importante, que debe ser: "PORQUE ME GUSTA Y LO DISFRUTO", muchas veces olvidan algo tan básico como esto, porque han caído en

un ritmo tan fuerte de competencia y una competitividad tan alta, que ya ni saben por qué lo hacen, sino simplemente lo hacen. Los deportistas exitosos no olvidan esto y es mas, disfrutan más que nada las situaciones mayormente difíciles y complicadas, lo que más gozan son las situaciones extremas, saben y sienten que estas hacen brotar lo mejor de si, o competir contra los mejores, eso los hace ser mejores. Un atleta que no se divierta en su deporte no durará mucho en el circuito competitivo.

Por ejemplo André Agassi dice que contra quien más disfrutaba jugar era contra Pete Sampras, se emocionaba muchísimo, que ningún jugador lo hacía jugar como él, hacía que jugara en otro nivel, adoraba esas situaciones, mientras otros deportistas podrían enfrentarlo con miedo, él lo hacía feliz, ilusionado, ya que iba a poder desplegar su mejor tenis e iba a llegar a otro nivel gracias a su contrincante. Esa es la forma correcta de afrontar las competencias deportivas, como se puede ver, en su mente no está el estrés y la ansiedad por ganar, sino el disfrutar la competencia y ese es el camino correcto para la victoria. La victoria es la consecuencia de disfrutar lo que se hace, es decir, un atleta gana porque se divierte y no como creen algunos, se divierte porque gana.

"EL DEPORTISTA GANA PORQUE SE DIVIERTE."
Manejo de las emociones: Esto es muy importante, el deportista no debe permitir que las emociones negativas como el enojo, la frustración o la rabia se apoderen de él, porque, eso, lo único que ocasionará es sacar al deportista de la competencia, consumir sus energías y desenfocarlo o desconcentrarlo de la labor que tiene que realizar. Todo deportista que se deje llevar por sus emociones, verá afectado su desempeño y su concentración. Esto es algo que le sucedía a André Agassi en sus inicios, ya que era un jugador muy temperamental. Es importante controlar los nervios en los momentos críticos y no permitir que aparezcan las emociones negativas, manejarlas, retirarlas y mas bien, se debe buscar y promover las emociones positivas. Esto es algo que muchas veces se les dificulta bastante a los deportistas, pero por suerte hoy en día hay excelentes especialistas y profesionales de la psicología deportiva que trabajan de manera excelente estos aspectos.

"MOLESTARSE SACA DEL JUEGO AL ATLETA."
Manejo de los pensamientos: La mente nos habla constantemente, es por eso, que un deportista debe educar su mente para que lo alimente de los pensamientos adecuados. El atleta necesita pensamientos positivos y no negativos. El cuerpo hace lo que le mente dice, si la mente dice "no puedes hacerlo", el deportista no lo va a hacer, porque su mente le dice a su cuerpo que no es posible lograrlo, pero si la mente dice: "tú puedes hacerlo", se incrementará el rendimiento, alcanzando muchas veces mayor importancia y relevancia que el aspecto técnico. El deportista juega como piensa, eso es lo que permitirá rendimientos picos. El atleta que piense mal definitivamente no obtendrá los resultados deseados, en cambio al pensar bien podrá rendir de una manera mucho mejor.

Hay que hacer la salvedad de que esto, es un aspecto más que hace la diferencia, pero de ninguna manera debe o puede reemplazar el trabajo técnico, físico o nutricional.

El manejo de los pensamientos es, también, es uno de los puntos más trabajados por la psicología deportiva aplicada y si un atleta presenta problemas en esta área y desea mejorar, debe buscar ayuda en un psicólogo deportivo.

"LA MENTE PRECEDE A LA ACCIÓN."
En el mundo del deporte de élite competitivo encontramos diversos deportistas con clara y demostrada fortaleza mental cómo son:
Lance Armstrong (ciclismo): Campeón por siete veces consecutivas del tour de Francia (1999, 2000, 2001, 2002, 2003, 2004 y 2005, record), la competencia más dura de ciclismo, según los entendidos, después de haber padecido un cáncer testicular, que estaba generalizado, del cual se recuperó sólo con el 10 % de probabilidades de éxito, los mismos doctores dijeron que fue un milagro. A su vez, después ha tenido encima todos los medios durante años ejerciendo mucha presión sobre él y es el ciclista al que más antidoping le han hecho en la historia del ciclismo ya que el ciclismo estuvo sumergido en el doping en la década del 90. Muestra una clara e increíble fortaleza mental con todos los elementos mencionados anteriormente.

Roger Federer y Rafael Nadal (tenis): Son tan fuertes mentalmente que no le dan importancia a las circunstancias del partido, no interesa cuántos problemas tengan en el mismo o cuan abajo estén en el marcador, en su mente siempre pueden darle vuelta a eso y ganar.

André Agassi (tenis): Es un caso que personalmente me agrada bastante y que es un claro ejemplo del trabajo psicológico realizado con él, por el psicólogo deportivo Jim E. Loher. Cuando comenzó era muy temperamental, caprichoso, engreído, tenía un pobre control emocional, baja tolerancia a la frustración y con un locus de control externo. Sin embargo, ha logrado trabajar de tal manera no sólo la fortaleza mental sino cada aspecto psicológico de una manera tan notable, que este se ha convertido en uno de sus puntos más fuertes en su tenis. Su mente maneja esta habilidad de manera casi perfecta, es realmente impresionante ver el dominio de las técnicas psicológicas. Además continúa compitiendo a los 35 años, edad en la cuál los tenistas ya están retirados en este deporte, se retiran alrededor de los 30 años de edad y encima sigue compitiendo de igual a igual con los nuevos valores del tenis, manteniéndose dentro del top ten, teniendo casi 20 años en el tenis profesional.

Michael Schumacher (Fórmula 1): Siete veces campeón del mundo de la Fórmula 1 (1994, 1995, 2000, 2001, 2002, 2003 y 2004), que es el record, tiene tres psicólogos con los que trabaja, esto ha rendido sus frutos siendo el corredor de Fórmula 1 más exitoso de todos los tiempos en materia de títulos. Incluso, el día que murió su madre ganó su sexto título mundial y para lograr proezas de tal magnitud, se tiene que tener una excelente fortaleza mental, para poder separar ese suceso de su mente durante la competencia.
Kelly Slater (Tabla o Surf): Es seis veces campeón del mundo de Tabla Hawaiana o Surf (1992, 1994, 1995, 1996, 1997 y 1998, record) y el más joven de la historia. Nos dice que no importa cuán difícil se ponga el circuito, siente y piensa que si logra poner

su cabeza en orden nada la detendrá. Esto nos dice claramente lo importante de lo mental para K. Slater pueda lograr el éxito.

Ronaldo (Fútbol): En el mundial de fútbol de Francia 1998 ocurrió un hecho lamentable para el fútbol, Ronaldo aparentemente convulsionó, hasta el día de hoy no ha sido esclarecido exactamente que sucedió la noche antes del partido, pero se sabe que los exámenes no dieron ningún problema físico. Lo que sucedió fue puramente psicológico, fue demasiada presión para el momento que atravesaba, no estaba preparado para llevar sobre sus hombros la presión de liderar al equipo brasileño al título y ese día fue un fantasma dentro de la cancha. Cuatro años después se dio la misma situación, Brasil una vez más a la final con él a la cabeza, la diferencia ahora era que había trabajado ampliamente la fortaleza mental y Brasil viajaba con cinco psicólogos deportivos. Sin embargo, los "fantasmas" del mundial anterior lo perseguían, por lo que le pidió a su compañero Dida (arquero) que lo acompañara. Esa noche no durmió por miedo a que le fuera a suceder lo que pasó cuatro años antes ante la misma situación y jugó excelentemente. Convirtió dos goles en la final (ante el mejor arquero del torneo, el alemán Oliver Kahn, luego declarado mejor jugador del torneo), fue el goleador del campeonato (8 goles) y llevó a Brasil al penta campeonato. En 1998 carecía de fortaleza mental pero tras un trabajo adecuado, cuatro años después, estaba listo para superar lo que no pudo cuatro años antes.

Vanderlei da Lima (Atletismo: Maratón): En los Juegos Olímpicos de Atenas 2004 iba primero en la maratón con una ventaja de treinta segundos sobre su más cercano competidor, pero fue interceptado por un fanático que lo empujó y lo sacó de la carrera reteniéndolo aproximadamente unos quince segundos y haciéndole perder el ritmo. Vanderlei en vez de rendirse, se reincorporó y siguió adelante, no logró la medalla de oro pero sí la de bronce, que de igual manera lo hizo muy feliz. Mostró una gran fortaleza mental para recuperarse de una adversidad tan atípica, para superar, la frustración, el malestar, enojo, dolor fisco (en los deportes de resistencia hay mucho dolor físico, el detenerse y luego reincorporarse agudiza el mismo), la recuperación del ritmo de carrera, desconcentración que genera el suceso y el miedo ocasionado por la situación de agresión.

George Foreman (box): Este es el caso inverso a los antes mencionados, en este ejemplo se presenta una ausencia o falta de fortaleza mental. George Foreman se enfrentó a Mohammed Ali en "Rumble in the Jungle" en 1974. Foreman de 21 años, mucho más joven y fuerte era el amplio favorito, ante un Alí de 32 años, a su vez, Foreman había demolido a los clásicos rivales de Alí, Frazier y Norton. Sin embargo, esa noche venció Alí. Le costó veinte años a Foreman recuperarse de la derrota, refiere que no se sentía hombre ni que valía cómo persona y entró en una profunda depresión producto de la derrota que lo alejó del cuadrilátero, truncando una prometedora carrera y haciéndole perder millones de dólares, todo por no tener fortaleza mental, tenía un gran fortaleza física pero no mental. Esto con un adecuado trabajo psicológico se hubiera podido remediar.

Lo bueno de la fortaleza mental, así como todos los aspectos del trabajo psicológico con deportistas es que se pueden trabajar, no es que uno dice: "lamentablemente no tengo esto y no hay nada que hacer", no es así. Las habilidades mentales se trabajan y se mejoran, así cómo se hace con la parte física, eso es lo bueno de la psicología deportiva, que brinda soluciones reales y prácticas. Muchos deportistas se han acercado a COD en busca de respuestas y soluciones a problemas que han tenido por años, que no han permitido la explosión de todo su potencial y realmente, no hay nada más gratificante que ver las sonrisas en sus rostros y el alivio que sienten de no ser los únicos que sufren esas dificultades, que tienen soluciones reales y concretas, que se trabajan y cuando logran mejorar sus dificultades son los más felices, no hay nada que haga más feliz a un deportista que poder mejorar.

"NADA HACE MÁS FELIZ A UN DEPORTISTA QUE PODER MEJORAR."

por Alejandro Luis Trionfini

FÚTBOL
Paso a Paso