

EL FACTOR MENTAL EN LOS JUEGOS OLIMPICOS

Un auto puede andar en tres ruedas o una mesa tener solo tres patas, pero no es lo mismo. Ni la velocidad en el auto, ni la firmeza en la mesa ni la estabilidad en ambos casos. El entrenamiento mental es muchas veces la pata que falta (las otras tres son la técnica, física y táctica). En estos juegos tenemos muchos casos de fortaleza mental y de excelencia, a saber: 1. El tenista argentino que venció al número 1 del mundo Djokovic y a Nadal, alcanzando la medalla de plata. Del Potro fue muy resistido por mucha gente en su país (un país que no cuida a sus ídolos) por no haber jugado la Copa Davis y ahora con resiliencia resurgió luego de una larga lesión. 2. Otro caso emocionante es el de Michael Phelps quien en Beijing 2008 ganó 8 medallas de oro, pero luego 'el veneno del éxito' hizo que le costara mantenerse y superarse. Es decir, depresión, adicción a las drogas, internación, y sin ganas de vivir y en otro caso de resiliencia, se recuperó y ahora se puso un nuevo desafío y vaya si lo logró: 5 medallas más de oro para llegar a 23 doradas y 5 más de plata y bronce. Para aplaudir de pie. 3. Otro caso de tolerancia a la frustración es el del boxeador colombiano Yuberjen Martínez, apodado como "El Tremendo", que obtuvo la medalla de plata cuando nadie creía en él, de hecho llegó a Brasil sin su entrenador ya que no obtuvo el apoyo necesario, pero él sí creía en él. Este es un ejemplo de cómo un deportista de elite se sobrepone a muchas dificultades y obstáculos ocultos. Tercer caso de resiliencia igual a renacer, reinventarse, ser fuertes en la adversidad y sobreponerse a la misma. Otro punto importante es que el Comité Olímpico Argentino no envió en su delegación ningún psicólogo deportivo. Países como Bolivia, Brasil, Colombia y Chile entre otros, sí lo incluyen. Eso marca cierto atraso evidente, aunque el CeNARD cuente con 3 especialistas en el tema desde hace 25 años. Algunas federaciones o equipos resolvieron este problema recurriendo a esta ayuda de manera personal y o privada. Entrenar la mente es optimizar el rendimiento en variables como concentración de la atención, manejo de miedos y presiones, toma de decisiones, resiliencia, motivación, cohesión grupal, etc. Los Juegos Olímpicos son la máxima cita del deporte de alto rendimiento a nivel mundial. Formar parte de la delegación ya es un logro en sí mismo, pero obtener un buen resultado producto del trabajo y la preparación como Paula Pareto en Judo, Santiago Lange (superó un cáncer y con un pulmón superó su marca de dos medallas de bronce a los 54 años, otro ejemplo monumental de resiliencia) y Cecilia Carranza en Yachting y Los Leones en hockey masculino sobre césped es dejar una huella para toda la vida.

Mag. Marcelo Roffe

Docente titular de UP (Próximo congreso internacional 20,21 y 22 de octubre SOLCPAD, APDA, UP).

Presidente de SOLCPAD

Vicepresidente de APDA