

## LOS JUEGOS OLIMPICOS Y EL PAPEL DE LA MENTE

“Los grandes equipos funcionan como una sola persona porque todos los que forman parte de el, comparten un solo objetivo. En Ferrari se trabaja así, desde el Ingeniero Jefe hasta el último mecánico, pero en el coche hay sitio para uno”

Fernando Alonso, Piloto de Ferrari

Se acercan los Juegos Olímpicos y como la palabra lo dice Juego es placer lúdico. Lamentablemente el juego se convirtió en deporte y deporte en negocio. Y en deportes super profesionalizados como el fútbol, negocios con ribetes de negociado. Parece una paradoja que haya control antidoping y casos detectados en los juegos olímpicos.... ¿y el espíritu amateur?

En el alto rendimiento no hay nada hoy en día que pueda ser tomado livianamente. Obviamente que hay deportistas que pueden ir a Londres a aprender por ser la primera vez como alguna vez le pasó a José Meolans que de ocho salía ocho, y en el Juego siguiente le fue muy bien. Los juegos Olímpicos como bien su denominación lo dice, rescatan el espíritu amateur, aunque ya de placer lúdico queda poco y nada. El que va a pasear o a ver que pasa, termina pronto su participación. La preparación de los atletas en las cuatro áreas, técnica, táctica, física y mental, cada vez debe ser más exigente. En forma especial sería agregarle la parte mental que muchas veces no se entrena: entrenarlos para la adversidad.

Federer en tenis y Usain Bolt en atletismo, deportistas que estarán en los juegos, son numero 1 porque ya aprendieron estrategias para manejar la presión. De hecho no solo llegaron sino que se mantienen y se superan. Lo de Federer es para ponerse de pié y aplaudir, acaba de recuperar el puesto uno siendo que la primera vez que lo logró fue hace 8 años...es un modelo a seguir de auto superación y motivación. Y se sabe que trabajó mucho con un psicólogo deportivo. Si, son banca y los demás son punto, pero este tipo de atletas ya están acostumbrados, y si eligen ir es para quedar en la historia y formar parte de una verdadera fiesta del deporte.

Actualmente mi mayor demanda en el consultorio, además del fútbol que me reconocen por mi trabajo en la Selección Nacional y por mis libros, es tiradores de escopeta, automovilistas, golfistas, jugadores de tenis de mesa, pilotos de bmx y motocross, nadadores, tenistas, etc. Casi todos deportes individuales. Como nosotros tratamos de potenciar ese 25 por ciento mental y ese 25 por ciento se desgrana en motivación, toma de decisiones, control de los miedos y las presiones, manejo de la ansiedad precompetitiva, concentración en el foco atencional, superación de la adversidad, control de impulsos, equilibrio emocional, el deporte individual lo pide más porque lo necesita mas. Sos vos, tu cuerpo, tu talento y tu mente. Nadie te sostiene, ahí estas solo y tu alma. Y es bueno aclarar que en deportes individuales el rival a vencer sos vos mismo, los límites y objetivos se lo pone el propio deportista. Y las presiones también.

Parece que solo sirve ganar y no importa como. Y “Nada mata más al hombre que representar al país” nos enseña Julio Cortázar en “Rayuela”. “Si yo pensaba que cada vez que ejecutaba un

tiro libre, 10 millones de personas me estaban mirando por televisión, hubiera errado todo”, nos dice Michael Jordan, el mejor basquetbolista de la historia en su libro “Mi Filosofía del triunfo”.

De eso se trata, de entrenar el foco atencional de manera adecuada.

APDA (La Asociación de Psicología del Deporte Argentina que presido desde el año 2003 y que ahora en septiembre trae al Dr. Daniel Gould, una verdadera eminencia), creció siendo lo que es: una institución dinámica, que capacita, con ética, conformada por profesionales de experiencia, que organiza eventos para que todos aprendamos, que es generosa y que nos ayuda a crecer mientras ella crece, con respaldo científico.

Son tiempos favorables en el sentido de que la psicología en el deporte cada vez es más demandada a partir de buenas respuestas silenciosas de los profesionales especializados.

Lo que los transforma también en tiempos difíciles: muchos oportunistas, vendedores de ilusiones, cortoplacistas, ilusionistas, marketineros, que siendo psicólogos clínicos mediáticos, psiquiatras, psicoanalistas, pero sobre todo counselors, coaches, biólogos, médicos, motivadores, etc. quieren o tratan de ocupar nuestro lugar. “Escucho a alguien así por televisión y me confundo por un rato...aunque finalmente sé discernir”, me confesaba un entrenador ayer con el que trabajé muchos años. Ese es el objetivo, confundir, mezclar, vender, prometer resultados a corto plazo. Todo lo que un psicólogo deportivo de los que se forman en APDA cuidamos que no haga. Demás está decir que tenemos mucho respeto por todas las profesiones. Pero cada cosa en su lugar. El fútbol es el deporte que con prejuicios y todo más nos alberga. Luego del año 2000 y el Modelo Pekerman de trabajo interdisciplinario, no hay club que carezca de un especialista en divisiones juveniles. En el consultorio, a escondidas el jugador del DT Y el DT de los jugadores creció significativamente la demanda. Pero en primera división sigue habiendo preconceptos, asociación de nuestro rol con la patología, búsqueda de la “píldora mágica”, la figura del psicólogo deportivo como amenazante por la gran chatura reinante a partir de algunos entrenadores y dirigentes soberbios e ignorantes y otros que jamás entenderán nuestro aporte para entrenar la mente de los atletas, lugar que cuando no se ocupa, sabemos que se ocupa mal. Y todo esto en el marco de la dictadura del resultado y la pérdida de valores, como la cultura del trabajo. Pero seguiremos trabajando para revertirlo. Y escribiendo artículos (como esta revista que es mas de difusión que científica) y libros y organizando congresos y cursos para e-du-car al que podamos y se deje.

Creemos que hemos crecido mucho. Aunque en algunos casos “amenacemos” el negocio o ayudemos a pensar allí donde algunos no quieren que suceda. Todavía hay gente que le cuesta entender que no estamos para patologías, locos o enfermos. Que estamos para optimizar y mejorar la fortaleza mental. Estamos para el rendimiento desde una visión humanista y no mecanicista. No hay que estar mal para trabajar con un psicólogo deportivo. Hay que estar bien y querer crecer, ser inteligente, tener autocrítica y no conformarse. Querer manejar la presión y el entorno. El ejemplo de Vigil y Las Leonas, de Pekerman y los juveniles de fútbol, de Veccio y el básquet juvenil, de tenistas como Nalbandian y Gaudio, lo han dejado claro. Y muchos otros casos que no han salido a la luz. El deporte de alto rendimiento crece en sus demandas y exigencias y ahí está la psicología deportiva para inclinar la balanza a favor cuando

se equipara lo técnico, táctico y físico. Lo que lamentamos y nos tenemos que preguntar nosotros también, es porque si bien algunos de nosotros trabajamos con algunos deportistas en forma privada, el Comité Olímpico Argentino y el Enard no han llevado a ningún psicólogo deportivo como si hacen la mayoría de los países y aunque exista el Departamento de psicología deportiva en el CeNARD desde 1991. Ahí estamos dando ventaja.

El deportista se preparó años para ese momento. Sublime. Busca la gloria. Pero es un camino lleno de escollos y los rivales también juegan. Hacer la mejor carrera o el mejor partido que pueda hacer, transformar la presión en motivación, la amenaza en desafío, poniendo metas de desempeño y no de resultados y siendo consciente que aun en deportes individuales es trabajo en equipo, como dice Alonso. Y sabiendo que la suerte es el encuentro entre la oportunidad y la preparación. Y la preparación no le atiende el teléfono al milagro...

Ojalá en estos juegos se pueda desdramatizar, y recuperar ese espíritu amateur, esencia del deportista que disfruta y fluye.

MAG. MARCELO ROFFE

ARGENTINA

JULIO 2012