

M. Javier Mota Palanca
Psicólogo Clínico
y del Deporte
Colegiado 2.948

C/ La Safor nº12, 10º-64ª
46015 – Valencia
Tel. 96 340 06 86
mjaviermota@hotmail.com

Javier Mota Palanca
Psicólogo Clínico y del Deporte
Experiencia con deportistas de competición y de alta competición en diferentes deportes: tenis, golf, fútbol, ciclismo, natación transoceánica etc.
Psicólogo del Deporte en el Centro Internacional de Rehabilitación del Deportista (C.I.R.D.) de la Calderona.
Profesor del comité de Docencia de la F.T.C.V.
Experiencia como Psicólogo del Deporte en Escuelas de competición y de alta Competición de la Comunidad Valenciana.

Javier Mota Palanca Psicólogo Clínico y del Deporte, trabaja en su consulta de Valencia con deportistas profesionales, deportistas jóvenes, entrenadores, padres, lesionados y aficionados. Teniendo en cuenta que los procesos emocionales tienen una influencia determinante en la optimización o en las dificultades del rendimiento deportivo, y que un diagnóstico e intervención adecuados sobre estos procesos influirán positivamente en este rendimiento. Además, de esta forma se evitará que la frustración y tal vez el fracaso no generen un daño crónico.

Mi experiencia como Psicólogo del Deporte me constata, como ya imaginaba con anterioridad por mi experiencia competitiva como jugador y entrenador de tenis, que en un gran número de casos se desconocen aspectos de la personalidad de los jugadores que van a ser claves en la consecución de sus metas o en los problemas que uno encuentra en la lucha por éstas. Sin embargo no se da la suficiente atención especializada que permita identificar que estructuras y procesos emocionales están actuando en cada jugador en concreto, invirtiendo por el contrario todo el tiempo en entrenamientos y en experiencias competitivas. Cuando llegado un momento, éstos no van a dar la solución a problemas que se presentan una y otra vez en la competición, sin embargo serán los aspectos emocionales los que decidirán en cada caso el futuro del deportista.

A continuación presento un artículo propio de mi experiencia profesional en mi consulta que tal vez requiere de una atención en su lectura, pero para identificar los procesos emocionales no adecuados es necesario hilar fino porque están actuando y poniendo en riesgo muchos años de trabajo.

LOS RIESGOS EMOCIONALES DEL CAMPEÓN

El aprendizaje va o por lo menos debería de ir acompañado de una motivación, porque sin este profundo componente el aprendizaje pierde su valor psicológico y formativo para convertirse en una repetición útil solo para el logro de una mayor funcionalidad instrumental.

El deportista motivado busca la mejor preparación técnica, táctica y física mediante la realización de un trabajo metódico que ha sido diseñado a través de un razonado establecimiento de metas. Que le debe dar un perfeccionamiento y una maestría cada vez mayores.

Será en el entrenamiento y en la competición donde esa preparación guiada por el pensamiento y el carácter puede ser expresada a través de la acción.

El carácter como una parte de la personalidad que mantiene una íntima relación con las motivaciones del deportista, se manifestará de una forma más impulsiva y menos racional que el pensamiento dando un significado a toda la experiencia competitiva. Así vemos que ante idénticas situaciones de presión unos jugadores aceptan el desafío, otros se asustan y no consiguen individualizarse en la lucha por sus logros, otros sobre valoran sus cualidades y su potencia sin ver sus límites hasta incluso llegar a lesionarse, otros no consiguen apasionarse por la tarea y por el contrario se enfrían y ponen distancia, otros se asustan por miedo a romperse si lo dan todo, otros que no compiten por deseo propio sino por satisfacer a sus padres o entrenadores etc.

Por supuesto, aceptar el desafío sabiendo afrontar la competición con la emoción adecuada, es la mejor manera de manejar los diferentes momentos y situaciones en las que se siente la presión competitiva. Es a este tipo de jugador al que va dirigido este artículo: el jugador con carácter competitivo.

En el desarrollo de la carrera deportiva son necesarios unos apoyos que van a posibilitar la consecución de las metas establecidas. Estos apoyos hacen referencia a las personas que van a compartir esa experiencia con el deportista, como son: los entrenadores, la familia, las parejas, los amigos o los compañeros de equipo y que van a constituirse en la base sobre la que se intentará un difícil proyecto como es el de pretender ser un deportista de élite.

Ahora bien, el jugador con carácter competitivo puede ser que con la consecución del éxito deportivo, obsesivamente perseguido, pueda sentir y manifestar unas reacciones de frialdad hacia su entorno más próximo y afectivo, cuando lo adecuado sería sentir la necesidad y el gusto por mostrarse agradecido y el placer por compartir esos triunfos con ellos.

Con lo cual la situación que se plantea es la de un deportista que vive el éxito como si de una "borrachera de éxito" se tratara, en la que deja perder los apoyos que hasta entonces le sirvieron como si ya no los necesitara. Esto le lleva por una parte a romper con el apoyo que le supuso el trabajo metódico, pero por otra parte y es lo más peligroso a prescindir del apoyo de las personas que verdaderamente han sido significativos en su carrera.

Muchas veces vemos que tras el éxito de un deportista se atraviesa luego por un momento de bajo rendimiento y decimos que: "Se ha relajado o que se permite cosas que antes no hacía", es decir que rompe con lo metódico. Pero esta es una ruptura que permite el regreso a la disciplina y a la competición cuando el deportista recupera la motivación por ésta.

Pero, la ruptura afectiva y por lo tanto el desprecio tiene unas consecuencias mayores. No hablamos de agradecer como una norma de urbanidad, sino que el no tener en cuenta los sentimientos de los otros y la necesidad de compartir los propios lleva a buscar el logro por el logro. Esto implica por una parte, el vivir los éxitos como si de una autoexigencia constante se tratara sin dar lugar a ninguna emotividad, por el contrario si mostrando una negatividad que le impide ni siquiera apreciar su buen juego y siendo la búsqueda de la perfección la principal manera de encontrar una satisfacción. Por otra parte, a vivir esos éxitos y especialmente los que pueden simbolizar la superioridad sobre todos los demás como el que representa el ranking o el triunfo en un determinado campeonato, con una potencia sobre valorada y desproporcionada que le lleva a desprenderse interna y externamente de los vínculos afectivos.

Estas reacciones no pasarán desapercibidas para los demás y por ello producirán un deterioro en las relaciones. Pronto aparecerán los primeros signos que muestren la pérdida del suelo sobre el que se apoyaba ese carácter competitivo hasta entrar en una caída libre. Entonces, como consecuencia del enfado podrán aparecer comportamientos como son: la pérdida del carácter competitivo, el desánimo que supone el gran esfuerzo a realizar para vencer a rivales teóricamente inferiores y con ello el abandono de la lucha y la pérdida de esos partidos, la búsqueda de la soledad, la exigencia hacia los demás para que le devuelvan el estatus perdido y también los agradecimientos fuera de lugar como manera de autoapaciguamiento del sentimiento de culpa.

A nivel físico las consecuencias supondrán un mayor riesgo de contraer lesiones debido a la tensión interna generada por la frustración, así como la búsqueda de situaciones arriesgadas que pueden suponer peligro. Por otra parte, el estado emocional de pérdida y de herida a la autoestima, puede tener repercusiones en el sistema inmunológico disminuyendo sus defensas y aumentando el grado de vulnerabilidad del organismo a los procesos infecciosos. La crisis está servida.

Existe la idea de que el campeón tiene que ser una persona fría y calculadora siempre y no es así. El campeón de sentir, porque es lo que le permitirá disfrutar en una disciplina tan exigente como en la que está inmerso, y puede además ser una persona sensible y preocupada por los demás. Ello le permitirá tener una integridad entre su pensamiento, sus emociones y sus acciones dónde la lucha y el conservar lo logrado se habrá realizado con la experiencia de disfrute adecuada, de satisfacción y de equilibrio.

Por ello, es necesario el conocimiento de las motivaciones de los deportistas y las de sus entrenadores a veces únicamente focalizadas al rendimiento deportivo influidos por la importancia del mismo. Pero de esta manera, se pueden estar dejando de valorar en su justa medida otros aspectos que acompañan la vivencia competitiva. En cambio, saber interpretarlos y tratarlos es lo que permitirá prevenir reacciones que no son deseables y que pueden no dar opción a una recuperación. Por el contrario y si ya ha

sucedido, habrá que intervenir adecuadamente sobre los procesos emocionales, porque recuperar la motivación por el trabajo metódico y el querer estar positivo puede ser que ya no sea suficiente. Ahora no se trata de recuperar la superioridad perdida sino la humildad que faltó como la manera de encontrar la suficiente integridad emocional que permita volver a mantener un buen rendimiento deportivo.

M. Javier Mota Palanca