

MARCA

**SUPLEMENTO
ESPECIAL**

Martes 10 de octubre de 2023

LA MENTE, EL RIVAL MÁS DURO

Radiografía al deporte en el Día Mundial de la Salud Mental



La inigualable presión

por RICARDO FERNÁNDEZ PÉREZ

Presión. Élite. Dos términos que parecen ir ligados de la mano como ese inseparable matrimonio que se dirige hacia el altar. Los deportistas, desde jóvenes, ansían ser los números uno de su deporte. Pero la cima, en ocasiones, puede llegar a dar vértigo y suponer problemas a nivel psicológico y mental.

Testigos de ello son Damián Quintero y José Manuel Beirán. Los dos han sido y son grandes referentes de la élite de sus respectivos deportes en nuestro país. Cada uno ha atravesado diferentes situaciones mentales delicadas provocadas por los efectos colaterales de la aristocracia deportiva. De ahí que hablen de cómo funciona la mente, la importancia que tiene y las dificultades a las que hacen frente.

EL CAMINO DE LOS CAMPEONES

Damián nació en un pequeño barrio de Buenos Aires, pero a los cinco años cruzó el charco para aterrizar en España. Siempre fue un apasionado de los deportes y con siete años se apuntó a karate. El resto es historia. Su palmarés actual es meritorio de un salón de premios en lugar de una única vitrina. Entre otras cosas, ha sido siete veces campeón de Europa, la última en 2023, tres veces subcampeón del Mundo y plata olímpica en los Juegos de Tokio.

Unos Juegos que vería desde la barrera José Manuel. Beirán comenzaría a jugar al baloncesto en su León natal y, rápidamente, llamó la atención del Real Madrid por su estatura. Allí, ganaría tres Ligas españolas, una Copa de

Europa y pondría el broche a su carrera con la plata olímpica en los Ángeles. Una vez cerrada su etapa como jugador, y pasado a ver el deporte de una forma contemplativa, José Manuel repara en

ceta. "Hacemos mucho trabajo de visualización. Él siempre me dice que lo bueno de mi deporte es que no dependo de la actuación de un rival, sino que únicamente tengo que dar mi mejor versión. Luego eso hay que llevarlo a la práctica, que es lo difícil", asegura el karateca.

TODA AYUDA ES Poca

El tratamiento psicológico es un elemento que marca la diferencia a tan altos niveles. La labor de los profesionales de la mente ha adquirido un matiz

trascendental con el paso de los años, tal y como comenta David Llopis: "Antes era importante el hecho de que hubiese un psicólogo. Aho-

ra tenemos que ir más allá. No se trata solo de estar, tenemos que influir para que el deportista mejore la gestión del estrés".

David es el director de la Asociación de la Psicología Deportiva de Madrid. Él distingue dos vías de trabajo para tratar de influir en el deportista de élite: "La primera es generando proyectos a largo plazo que ayuden al desarrollo del deportista como persona, ya que es muy importante que sea emocionalmente competente y es lo que nos interesa. Por otra parte, está el procedimiento breve, donde se tratan los obje-

tivos del equipo e individuales, pero es algo que no se deja poso en el deportista".

De ahí que, como comentaba antes Llo-



“Es normal que si ganas asiduamente, aumente la presión; es algo difícil, pero con el paso del tiempo aprendes a no dejarte dominar por ella”

DAMIÁN QUINTERO
KARATECA



Damián Quintero sujetando todas las medallas que ha ganado.

FOTOS: RAMÓN NAVARRO



Damián Quintero durante su kata en Tokio.

DEPORTISTAS QUE HAN SUFRIDO PROBLEMAS A NIVEL MENTAL



SIMONE BILES EL REGRESO DEL INFIERNO

La gimnasta fue noticia en los pasados Juegos Olímpicos de Tokio, después de retirarse por motivos de salud mental. Volvió hace unas semanas y ya ha conseguido un nuevo título mundial.

L'ESPRESSO

MICHAEL PHELPS EL PESO DE LA GLORIA

El ganador de 23 medallas de oro olímpicas afirmó que durante el año 2014 hubo momentos en los que no quería seguir viviendo: "He pasado por al menos cuatro periodos de depresión".



L'ESPRESSO

NAOMI OSAKA "ESTÁ BIEN NO ESTAR BIEN"

La tenista se abrió totalmente en una carta en la que confesaba sus problemas de salud mental. La ganadora de cuatro Grand Slams abandonó Roland Garros hace tres años por esta razón.

de la cima

pis, la influencia duradera sea fundamental y necesaria para gestionar ese estrés que supone estar en la cima y al que están completamente sometidos los deportistas de alto rendimiento. Como fue el caso de José Manuel Beirán, que se tuvo que acostumbrar a ello tras fichar por el Real Madrid. "En el Madrid te exigen ganar cada partido. El nivel de presión es alto y más en la actualidad. Mi filosofía y una de las claves para gestionar ese estrés es ver las dificultades como retos, aunque sea complicado", explica el exjugador.

Para él, el origen de estos problemas psicológicos se originan en la infancia: "Los niños van ahora al pabellón y está lleno de padres y medios y todo el mundo opina sobre ellos. Esa presión hace que cuando sean mayores estén ya muy saturados".

LOS DAÑOS COLATERALES

Ese peso que cargan los deportistas conforme crecen, puede ir en aumento en función de los éxitos que vayan cosechando. Triunfos a los que se ha tenido que acostumbrar Damián Quintero: "Es normal que si ganas asiduamente, aumente la presión. Es algo difícil, pero con el paso del tiempo aprendes a gestionarla y a no dejarte

"Lo difícil del deporte es lidiar con el éxito de una medalla"

JOSÉ MANUEL BEIRÁN
EXJUGADOR DE BALONCESTO

dominar por ella". El karateca trata de evadirse de los comentarios, tanto positivos como negativos, de la prensa y del aficionado: "Al final, son factores externos que no puedes controlar y no sirve de nada frustrarse por ello. Conforme maduras vas aprendiendo a llevarlo". Ahí reside la disparidad para David Llopis, en cómo se afon-

ta esa situación. "Hay casos que son potencialmente más estresantes que otros, pero lo que marca la diferencia es la capacidad que tiene la persona para hacer frente al problema", afirma el profesional de la psicología. Para él, el atleta o jugador necesita unos niveles mínimos de presión para rendir mejor: "El problema viene cuando el nivel de estrés le sobrepasa porque percibe que la situación le exige capacidades que no tiene y ahí es donde se produce el desborde", concluye.

TODOS O NADA EN UNAS HORAS

Pero si hay una situación que se sale de toda regla en el deporte de élite por su dificultad para afrontarla mentalmente, esa es la de los Juegos Olímpicos. Según el estudio de Poucher en Canadá, más del 41% de los atletas del equipo nacional que entrenaban para Tokio 2020 cumplían con los criterios de algún trastorno mental. El 32% reportaba síntomas de depresión y el 19% de ansiedad.

Damián Quintero confiesa el duro camino que vivió para llegar a esos Juegos: "El momento de mayor dificultad fue durante el confinamiento, en 2020, porque nuestro deporte iba a ser olímpico por primera vez y temí que se suspendieran los Juegos", manifiesta el nacido en Buenos Aires. Asimismo, Damián tuvo que lidiar con la presión de los medios que daban por segura su medalla: "Ese fue uno de los aspectos sobre los

41%

DE LOS ATLETAS canadienses de Tokio 2020 sufría algún trastorno mental

32%

DE ESOS DEPORTISTAS reportaba síntomas de depresión severa

19%

MOSTRABA indicios de ansiedad de distinta gravedad (alta y leve)

que más trabajé con mi psicólogo. Aun así, el día previo me surgieron varias dudas y pensé: 'Y si no lo consigo después de que, prácticamente, todo el mundo lo dé por hecho'. Para Quintero, el esfuerzo mereció la pena al obtener una medalla de plata: "Es un orgullo porque es el fruto del trabajo de varios años".

Un metal que, 27 años atrás y en otra disciplina (baloncesto), también se colgaría del cuello José Manuel Beirán: "Lo más complicado es lidiar con el éxito de una medalla. Yo he visto casos de deportistas que están cuatro años detrás de un objetivo y que les va la vida en ello". Beirán asegura que durante el ciclo olímpico los deportistas solo tienen una idea en su cabeza: "Piensan que cuando consigan la medalla van a ser felices para siempre. Y de repente, cuando lo hacen, dicen: 'Bueno ¿Y esto era todo? ¿Y ahora qué?'". Damián achaca esta sensación a la larga preparación. No obstante, concluye, siempre hay una razón para seguir:

"Es mucho tiempo entrenando y además se sumó la pandemia. Por eso el año pasado di un pequeño bajón, pero decidí seguir porque soy feliz haciendo lo que hago". ●



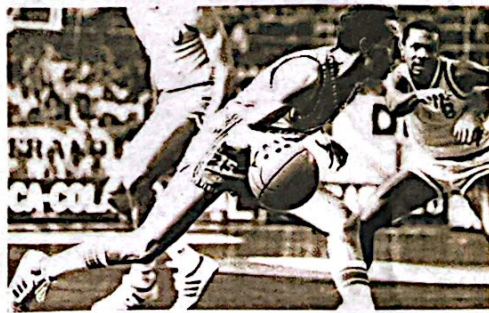
PSICÓLOGO DEPORTIVO
DAVID LLOPIS

SALUD MENTAL Y RENDIMIENTO EN EL DEPORTE

La salud mental de los deportistas se ha puesto de moda y se ha convertido en un asunto de gran importancia. Los testimonios de diversos deportistas de referencia han contribuido a dar visibilidad y relevancia a los aspectos psicológicos y emocionales de los deportistas y a la necesidad de trabajarlos con profesionales de la psicología.

Desde nuestra experiencia con deportistas de élite, consideramos que para facilitar el bienestar mental de los atletas es fundamental el establecimiento de un clima de aprendizaje y rendimiento orientado al desarrollo y a la tarea. Debemos ayudar al deportista y a su entorno a focalizarse en el aprendizaje, en la satisfacción y en el disfrute que debe proporcionar la realización adecuada de los entrenamientos y la competición. Si se hace lo contrario y se genera un clima que solo valora y pone el foco en la victoria, cuando finalmente esta no llega, se genera frustración.

Además, es importante que el entrenamiento y la competición permita el desarrollo de habilidades y competencias para afrontar las situaciones más exigentes con el objetivo de adquirir una mayor fortaleza mental. Finalmente, es importante que el deportista además del deporte tenga otras fuentes de energía e ilusión. A menudo, carece de los momentos de respiro o descanso necesarios para recargar las energías e ilusiones y seguir con las exigencias y las renunciaciones que impone la alta competición. Estos momentos son esenciales para tener una vida equilibrada y alcanzar el bienestar mental necesario para afrontar las exigencias del día a día de las competiciones.



José Manuel Beirán en un partido.



TOM DUMOULIN UN DESAHOGO FINAL

"Durante demasiado tiempo he sentido una gran presión para rendir", reconocía el ciclista neerlandés una vez retirado. Tom reconoció haber sufrido estrés por las expectativas que tenían sobre él.

RICKY RUBIO SABER CUANDO PARAR

El baloncestista se perdió el último mundial por motivos mentales, problemas que ya vivió tras la pérdida de su madre: "La primera temporada después de su muerte, pensaba en llamarla".



ANDRÉS INIESTA LA MENTE CLAVE EN EL ÉXITO

Antes de conseguir el gol clave que hizo a España campeona del Mundo, el futbolista vivió una mala racha a nivel mental por el fallecimiento de su amigo Jarque y sus sucesivas lesiones.



PSICÓLOGO DEPORTIVO

PABLO DEL RÍO

LA MENTE DEL DEPORTISTA VISTA DESDE UN EXPERTO DE LA PSICOLOGÍA

La mente del deportista es tremendamente ambiciosa, creativa, imaginativa y adaptada a los cambios. Realmente, el atleta maneja muy bien la frustración y la incertidumbre. Es un perfil con una personalidad muy dinámica y cambiante. ¿Por qué?

Porque el estatus de un deportista cambia de un año o de un mes a otro. Por ejemplo, yo tengo un deportista de judo que ha sido campeón del mundo recientemente. Su modo de vida no debería cambiar. Las expectativas sobre él se vuelven distintas. Se generan muchas esperanzas de cara a los juegos olímpicos para nuestro país. Pero si hay algo en lo que destaca la mente del deportista es en el esfuerzo y la perseverancia.

Al final, son personas que tienen que estar constantemente creyendo en sí mismos y enfrentándose a retos cada día. Un entrenamiento para ellos es una barrera que tienen que superar día a día para ser mejores. No obstante, todas estas características, en ocasiones, quedan opacadas por los miedos que sobrevuelan sobre su cabeza.

De todos los casos que he tratado en mi dilatada carrera, me he encontrado en las lesiones una de las mayores y más comunes preocupaciones de los deportistas. Es evidente que el estrés y la presión que sufren son elementos difíciles de lidiar, pero el hecho de que le aparten del deporte que aman por un motivo ajeno a su voluntad,

es algo que les afecta bastante psicológicamente. Lo que hacemos desde la psicología para moldear la mente del deportista es prepararle para que aprenda a enfrentarse a situaciones de incertidumbre y de riesgo. Le tenemos que ayudar a afrontar el hecho de que el deporte de alto nivel no es algo divertido y entretenido.

Por desgracia, el deportista tiene que manejar y convivir con la presión o con la frustración de la derrota, el cansancio, el esfuerzo o el dolor. Por ello, hay que enseñarles tanto a ganar como a perder, porque de ambas cosas se aprende. De hecho, a veces se aprende más de perder que de ganar. Es más, hay deportistas que han conseguido unos roles importantes y han perdido la cabeza, han dejado de ser lo que eran antes.

De ahí que debamos entrenar la mente del atleta, para que no ocurran este tipo de sucesos. Necesitan unos estudios, una formación o una preparación para después de su vida deportiva. El problema se halla en que muchos de los deportistas no son conscientes que tienen una fecha de caducidad. Yo, siempre que vienen a mi consulta, aunque sean muy jóvenes, les digo lo mismo: "Ves eso que tienes ahí en el brazo, es tu fecha de caducidad, para que sepas que todo esto se acaba".

Es un fenómeno que a su mente le cuesta canalizar, pero que es fundamental que lo hagan cuanto antes. El perfil del atleta que es capaz de procesar esta información ira un paso por delante mentalmente, ya que podrá gestionar mejor la presión y relativizará más las diferentes emociones que atraviesa.