

RECUPERACIÓN MENTAL

Chema Buceta

Me entero de que Rafael Nadal ha decidido tomarse un mes de vacaciones. Nadie pondrá en duda que se las merece. Pero es que, además, seguro que las necesita. Nadal es un deportista extraordinario que ha demostrado repetidas veces una enorme fortaleza mental. En los torneos y partidos más difíciles, en los puntos decisivos, en las situaciones más adversas, saca lo mejor de sí mismo y donde los demás se “asustan”, dudan, se “encogen” o “medio tiran la toalla”, él se motiva, confía en sí mismo, se suelta y lucha hasta el final con sus mejores golpes. Y a lo largo de la temporada, su forma de comportarse dentro y fuera de la pista, demuestra, una y otra vez, que tiene la cabeza “muy bien amueblada”, como los más grandes deportistas de la Historia.

Sin embargo, las obligaciones de un deportista de élite, conllevan su exposición continua a múltiples situaciones estresantes. Los que están muy arriba, como Nadal, tienen la capacidad mental para manejar ese enorme estrés y funcionar con naturalidad. Pero ese altísimo rendimiento mental, que contribuye a su excepcional rendimiento deportivo, produce un desgaste permanente que a menudo se ignora. Ocurre con los grandes campeones. Se suele tener en cuenta su extraordinario esfuerzo físico, pero como son tan grandes, parece que en lo mental son “máquinas”. Ellos mismos, muchas veces, alimentados por la poderosa energía que aporta el éxito, no se dan cuenta. Y los que les rodean, todavía menos. Pero la realidad es que, aunque excepcionales, son de carne y hueso, y su privilegiado cerebro también se agota.

El cansancio mental suele ser “invisible” en una primera fase. Después, el deportista puede notar una pérdida de energía y sentir que cada vez le cuesta más esfuerzo entrenar y competir. En muchos casos, percibe que está menos motivado, o que “quiere pero no puede”. Su mente se hace perezosa. Se vuelve más irritable, tiene peor humor y hasta descansa mal. Su rendimiento deportivo empieza a decaer y el riesgo de lesionarse o enfermarse aumenta considerablemente. Muchas veces, ni él ni los de su entorno saben por qué. No lo entienden. “¿Cómo puede ser? ¡Con lo bien que estaba!”. Michael Jordan, antes de retirarse la primera vez, pasó por uno de estos momentos. Según él, no entendía lo que le sucedía: “nos enfrentábamos a algo que no podíamos ver”, declaró años más tarde.

Muchos deportistas disminuyen su rendimiento, se lesionan o acortan sus carreras de éxito, por no recuperarse bien del enorme esfuerzo mental que conlleva su práctica deportiva. El cansancio psicológico acaba con ellos. Su mente agotada consigue lo que no lograron sus rivales. Por eso, desde la distancia, la decisión de Nadal parece más que acertada. Y sobre todo ahora que es el número uno. Una cosa es llegar y otra mantenerse. Son pocos los que llegan, pero de esos, sólo algunos sobreviven a esa excepcional exigencia continua y logran mantenerse en lo más alto. Y no basta con ser fuerte mentalmente. Esa cualidad hay que cuidarla, renovarla, insuflarla de nueva energía. Desconectar de verdad es fundamental. En la NBA, por ejemplo, lo tienen claro. Las grandes estrellas tienen que descansar, olvidarse del balón, el aro y todo lo que les rodea. El mismo Gasol ha señalado que sólo jugará con España el próximo europeo si tiene tiempo suficiente para descansar. Es una posición inteligente. De ello depende su carrera. En el fútbol, sin embargo, debido a los múltiples compromisos de los clubes y las selecciones, existen muchos casos en los que este factor no se tiene en cuenta. Veremos que pasa este año con jugadores como Messi o Agüero. Ahora están que se salen. Más adelante...ya veremos.