

PRESIÓN Y SOBREMOTIVACIÓN

Chema Buceta

A muchos les llama la atención que varios deportistas de los que optaban a las medallas “más seguras” o más probables, no hayan subido al podium. En la mente de todos están los casos de Paquillo, Juan Antonio Ramos, Gómez Noya, Contador, Marta Domínguez, Juan Carlos Higuero, Isabel Fernández, María Vasco, Yurema Requena y María Alebau, entre otros. Algunos de ellos han sido campeones del mundo o han logrado marcas que hacían presagiar lo mejor. Sin embargo, a la hora de la verdad algo ha fallado. Y lo mismo ha ocurrido con otros muchos que, dentro de su nivel, tampoco han rendido como se esperaba. Como es lógico, cada caso merece un profundo análisis individual que en su momento harán los técnicos y ellos mismos. Escuchando sus primeras declaraciones, algunos de los que no han cubierto sus expectativas no saben qué les ha pasado. Llegaron en buena forma, se adaptaron razonablemente al calor, la humedad y el cambio horario y, sin saber por qué, se sintieron mal durante la prueba, les sentó mal algo que tomaron, no tuvieron su día, se equivocaron de estrategia, tropezaron, etc. Cosas que pueden pasar en el deporte, simplemente, por mero accidente (la explicación más fácil, aunque no por ello falsa), pero que, al menos, deben invitar a indagar sobre otras posibles causas aparentemente “invisibles”. La más sencilla de éstas es que les pudo la presión de un evento tan trascendente y estresante como son los Juegos Olímpicos, mayor que la de un mundial o cualquier otro campeonato. En algunos casos será cierto, y no hay que rasgarse las vestiduras. Los grandes deportistas son personas de carne y hueso, y aunque sean fuertes mentalmente y tengan una trayectoria ganadora, pueden tener momentos en los que, la presión les supere (a veces, sin darse cuenta). Pero hay otra posible explicación que debe contemplarse: una sobremotivación incontrolada. Estar muy motivado suele ser algo muy positivo, pero siempre que el deportista controle su motivación. En los Juegos, el enorme deseo por alcanzar una medalla, potenciado por la euforia del entorno, puede escaparse del control del deportista y provocar un estado de elevada activación (muchas veces encubierta) que perjudica su mejor funcionamiento. Sé de muchos que han fracasado por este motivo. Además, ambos factores, presión y sobremotivación incontrolada, pueden incluso coincidir, produciendo un efecto negativo que puede ser definitivo: tensión muscular, pesadez, agarrotamiento, dolores, malas sensaciones, predisposición a que algo que se toma siente mal, mala lectura de la competición, etc. son algunas de las posibles consecuencias. La diferencia entre conseguir una medalla y quedarse cerca de ella, está en pequeños detalles que no se pueden dejar al azar. La preparación psicológica es clave para minimizar esas causas “invisibles” y optimizar las posibilidades de los deportistas en cualquier evento, pero sobre todo en uno tan singular como los Juegos Olímpicos.

Chema Buceta es doctor en Psicología y experto en Psicología del Deporte. Ha participado en tres Juegos Olímpicos y durante siete años ha dirigido el Gabinete de Psicología Deportiva del Real Madrid.