

## *Nadar con miedo, Nadar con confianza.*

Nunca deja de impresionarme que, en ocasiones, incluso los nadadores mejor preparados y más entrenados llegan a su gran cita con miedo. Ocurre con demasiada frecuencia para mi gusto.

Un nadador que ha dedicado horas, semanas, meses entrenando, que ha perfeccionado la técnica, y que tiene una estrategia preparada para su prueba, te mira a los ojos y dice "tengo miedo".

Esto me causa problemas por varias razones. Una de las cuales es el impacto negativo que tiene el miedo en el rendimiento. El diccionario Larousse define miedo como una "Perturbación angustiosa del ánimo ante un peligro real o imaginario". ¿Por qué se sentiría alguien angustiosamente perturbado mientras hace algo que se le da bien?.

Dependiendo de la prueba que uno nade, durará entre unos segundos y varios minutos, en todo caso una fracción mínima del tiempo que empleamos entrenando. En ningún caso va a haber un daño físico, nadie le va a golpear, ni se romperá una pierna. Y, aunque puede que haya ocurrido yo aun no he visto a nadie ahogarse durante una competición. No hay ningún peligro físico.

Entonces, ¿Quién dijo miedo?

El miedo al fracaso o a cometer algún error podría causar pensamientos negativos que prácticamente garanticen el fracaso o que se cometa algún error. Temer los virajes hará probable que los erremos. En cada entreno, cien metros son cuatro virajes. Cada seis mil metros damos doscientos cuarenta virajes en entreno. Si una habilidad se repite cientos de veces al día, debería ser automática.

El problema surge cuando esos cientos de virajes son virajes lentos y, en ocasiones, ejecutados de manera incorrecta o ilegal. Este tipo de preparación conduce al nadador hacia el miedo de cometer un error en una competición.

A donde quiero llegar, hablando sobre los virajes, es a que con todas las oportunidades que se tienen para preparar una competición, todas las habilidades deberían estar corregidas y automatizadas el día de la prueba. Desde luego no debería haber ninguna duda sobre la salida, los virajes, la técnica... Si todo ha sido perfeccionado con anterioridad, no nos debería de preocupar "las formas".

Entonces, ¿Quién dijo miedo?

Hay otra faceta que alimenta esa mentalidad miedica los juegos mentales que se desenvuelven en nuestra cabeza, el miedo al fracaso o incluso el miedo al éxito, el miedo a ganar. Por desgracia, estamos rodeados de una sociedad burlona y perdedora que nos dice a menudo lo que no se puede hacer, que ridiculiza lo conseguido quitándole valor y alzando vallas alrededor de nuestras ambiciones. Nuestras mentes se rodean de "que pasara sí...". Que si mis gafas caen, que si me da un calambre.

Ninguna de estas dudas compensa ni planteárselas. En todo caso, si aparecen en tu mente, compensa replantearla con el pensamiento opuesto. Me va a salir un viraje ideal, las gafas van a quedar ajustadas. Incluso mejor, plantearse, visualizar el viraje perfecto, la salida ideal.

El miedo es un proceso mental, pero afecta profundamente el rendimiento físico. Tener miedo puede ser una experiencia petrificante, chupar toda la energía disponible, causar el peor de los rendimientos, agarrotando los músculos y creando una espiral interminable de pensamientos negativos que conduzcan al fracaso rotundo.

Aunque, enfocándolo de manera correcta, el miedo debe causar la suficiente activación, el suficiente flujo de adrenalina que ayude a causar un rendimiento óptimo. La clave está en el control de esta emoción.

Miedo es probablemente la peor palabra posible para describir la sensación previa a una competición. Ansiedad o nerviosismo se acercan más a la descripción de lo que los nadadores sienten. A mí, personalmente, me gustan los términos activado, expectante, excitado. Una cierta dosis de expectación y activación antes de una prueba es deseable, positivo. Es bueno querer y desear nadar bien.

Pero, si ese tipo de nervios es bueno para competir, ¿cómo podemos controlar estas emociones? ¿Cómo se puede eliminar el miedo y ser positivo?

En primer lugar, Es necesario admitir antes de la prueba que si realmente deseas hacerlo bien, ha de haber una cierta cantidad de ansiedad y de nervios. Esto es perfectamente normal y deseable. Pero la sensación a de estar ahí solo porque el nadador lo quiere hacer bien.

A partir de ahí, hay que concentrarse en el objetivo. Concéntrate en estar preparado, mental y físicamente. Concéntrate en unos virajes soberbios, esa sensación de fluir por el agua, la satisfacción de el mero esfuerzo.

Una competición no es, después de todo, mas que una prueba más, para medir tu rendimiento, y como tal una oportunidad de comprobar que hay que mejorar.

Cree en ti mismo. Anticipa la prueba; será divertido. Recuerda, tú has elegido competir Ahora es el momento disfrutarlo, de sentirte activado.

Miguel López Alvarado

Entrenador CN Galaico