

## **Actitud y Deportistas: situaciones donde deben gestionar la adversidad**

**En el deporte se viven situaciones que muestran las aptitudes y las actitudes de un deportista ante una situación que mide su capacidad de respuesta ante tal suceso. Esas experiencias deben ser un aprendizaje para mejorar, y ser capaz de enfrentarse a esa situación. Esto es aplicable en el ámbito deportivo, y también en el día a día, personal, familiar, o profesional. Construir unas bases sobre las que se formen como buenos deportistas, buenos profesionales y buenas personas**

Este fin de semana se han vivido dos actuaciones de deportistas profesionales totalmente antagónicas, en lo que se refiere a la actitud y la forma de entender el deporte.

Se trata del ciclista Colombiano de Movistar, Miguel Ángel López y de la nueva promesa del tenis español y mundial, nacido en El Palmar (Murcia) Carlos Alcaraz. Comenzando con Miguel Ángel López apodado Superman López, pudo dejar este sábado de ser un héroe. ¿Por qué?.

Entrando en antecedentes, el sábado comenzó la etapa 20ª de la Vuelta Ciclista a España como tercer clasificado en la general, con una diferencia de 1 min 43 seg sobre el cuarto clasificado el Australiano Jack Haig, y con muchas posibilidades de subir al podio final, a falta de solo la última etapa del domingo, con llegada a Santiago de Compostela. Como en cualquier competición deportiva, hay que luchar hasta el final, etapa a etapa, kilometro a kilometro como el propio Miguel Ángel López hizo 48 horas antes consiguiendo una colosal victoria en el Altu d'EL Gamoniteiru 18ª etapa de la Vuelta. Pues de la misma forma que compitió López ese día espectacular para él, en la penúltima etapa compitieron por la victoria y por la clasificación general sus compañeros de pelotón, sus rivales, adversarios. El desenlace es que a falta de 20 km para llegar a meta, viendo que estaba perdiendo el tercer puesto, que era imposible recuperar, se bloqueó, desconectó o quien sabe lo que pasó por su cabeza, pero se bajó de la bicicleta y abandonó. Algo inédito, abandonar la carrera de esta forma y a falta de una etapa, fruto de la frustración.

No se juzga si lleva razón al abandonar, ni está justificado, pero el deportista debe tener en cuenta la imagen que se transmite, los valores del patrocinador, el respeto al equipo, y por supuesto el respeto a sí mismo. El ciclismo es durísimo, después de una etapa con muchos Km en las piernas, demasiados km en días anteriores subiendo puertos de montaña que son auténticas paredes, donde el corredor ha luchado pedaleando solo, solitario a veces en carretera, por muy superhéroes que sean algunos ciclistas, sobre todo son humanos, personas que no solo deben entrenar las piernas, el físico, sino también aspectos, y principios que ayuden a conseguir el éxito. Todo se puede entrenar, el físico y lo emocional.

La otra cara de la moneda la ha puesto Carlos Alcaraz, el murciano de tan solo 18 años eliminó el viernes a Tsitsipas número 3 del mundo en cinco épicos sets para clasificarse a los octavos de final del Open USA de tenis y en la tarde del domingo en USA, jugando otro partido de los que le permiten hacer historia, eliminó a un tal Peter Gojowczyk, también en cinco sets, remontando y estando durante todo el partido a remolque del jugador alemán. "Sí señor, ole tú!". El más joven de la historia de la era Open, en alcanzar unos cuartos de final del US OPEN.

El viernes se graduó con Tsitsipas y el domingo obtuvo el doctorado. Con su desparpajo en la pista se llevó al público de calle, se ganó la admiración del mundo del tenis. Es un elegido del tenis, con un potencial infinito, aún está en esa fase de crecimiento, capacidad de mejora y de aprendizaje pero que puede marcar una época en este deporte. La trayectoria de este chico es muy buena y nadie le ha regalado nada, sino que ha trabajado por conseguir su objetivo, dedicarse a una profesión que le apasiona, le divierte, y con una actitud encomiable que le hace ganarse el respeto de sus rivales.

ACTITUD, con mayúsculas es el comportamiento que ha diferenciado a estos dos deportistas este fin de semana, y también se destacaría la Gestión de la Adversidad que cada uno de ellos ha mantenido. Imaginar a Carlos Alcaraz marchándose del partido después del 6-0 que le endosó Tsitsipas en el cuarto set, dando por perdido el partido sin tener capacidad de aguante, o en el partido de ayer viniéndose abajo porque las cosas no le estaban saliendo como él quería, siempre abajo en el marcador. Confiaba en sus posibilidades, tenía la tranquilidad de haber hecho todo lo que estaba en su mano, había entrenado, trabajado y eso le proporciona una solidez y confianza enorme como la que ha demostrado.

Esta vez le tocó ganar, pero también tendrá partidos que perderá. Como dice un poema británico, de Rudyard Kipling, titulado "If...", (*" Si te encuentras con el triunfo y la derrota, trata a esos dos impostores por igual"*).

*Todo se puede entrenar*, es el título de un libro que escribió Toni Nadal, entrenador y tío de Rafa Nadal, donde hace un repaso de todos los principios que han inspirado la formación del carácter, y unas bases sólidas como persona, pilares fundamentales del triunfo de su sobrino y de cualquier persona que se lo proponga.

La actitud, y la gestión de la adversidad son aplicables a cualquier ámbito profesional de una persona, no solo en el plano deportivo. Es lo que depende de uno mismo y se puede controlar, de manera que se entrena, para cuando pierda un deportista el tercer puesto le sirva de aprendizaje, como punto de mejora para evolucionar, para cuando se lleve o se coma un rosco, en un set, lo procese y analice, el por qué ha sucedido, con la finalidad de que cuando ocurra otra vez, no se tire la toalla y aprenda a resolverlo.

Recientemente han aparecido episodios de algunos deportistas de altísimo nivel que han sufrido estrés, y debido a ello han tenido que abandonar y ausentarse un tiempo como Simone Biles, o Naomi Osaka. Desde fuera se ve todo

fantástico, todo lo que les rodea, pero estos deportistas superhéroes, son humanos, tienen sentimientos y se encuentran solos pedaleando, o en la pista y se debe forjar una personalidad muy fuerte para gestionar los estados de ánimo sobre todo en deportes individuales.

No es cuestión de si hizo bien o mal salirse de la carretera y bajarse de la bici Superman Miguel Ángel López, pero no se imagina a Superman ante una amenaza mundial huyendo, quitándose la capa y encerrarse en su redacción del Daily Planet.

---