

# La vida sigue...

por Lisa Franseen, Ph.D.

A todos los arqueros que esperaban entrar en el equipo olímpico del 2000:

"Para cuando salga publicado este artículo, el equipo de de tiro con arco de los EEUU para las olimpiadas del 2000 ya estará hecho. Los seis arqueros (tres hombres y tres mujeres) y los dos reservas que compondrán el equipo ya estarán ocupados y emocionados pensando en los próximos doce meses de preparación física y técnica, concentraciones de entrenamiento, campeonatos internacionales... y los Juegos. Pero, ¿Qué pasa con los que no consiguieron entrar en el equipo? ¿Y ahora qué? Este artículo es para todos aquellos que no se clasificaron y para aquellos que en algún momento de su vida deportiva no alcanzaron una meta importante (creo que esto incluye a todo el mundo, hasta a mi). Hay algunas maneras de sobreponerse que funcionan mejor que otras, formas de avanzar y sacar provecho de lo que sería una situación desmotivante. Al menos espero que este artículo sea lo suficientemente atractivo como para hacerle pensar un rato.

Un saludo,

*Lisa Franseen*

ansiado equipo olímpico. Otros arqueros dejaron todo atrás y se fueron al Centro de Entrenamiento Olímpico ARCO en California como atletas residentes internos. Algunos dejaron de ir a la universidad unos años. Otros sólo podían mantener empleos de media jornada con la consiguiente precariedad económica. Otros se pusieron a trabajar en serio con psicólogos deportivos dedicando todo su esfuerzo en reforzar sus habilidades mentales. Incluso los hubo que se pusieron a correr o a hacer pesas. Y casi todos pasaron mucho tiempo valioso lejos de su esposo/a, hijos, gente que quería y amigos para poder entrenar más y competir mejor.

Si eres uno de estos arqueros, dejando aparte lo seriamente que te tomaste el reto, es una verdadera desilusión no haber alcanzado esa meta. La razón por la que resalto esto que resulta tan obvio es porque parece que muchos olvidamos lo duro que es emocionalmente no alcanzar una meta importante para nosotros. Recuerdo lo que me dijo un arquero después de no lograr clasificarse para el equipo olímpico del '96: "*Una de las cosas más duras fue como todo el mundo siguió con su vida y lo olvidó, mis padres, amigos, ¡todos! Bueno, todos menos yo. Me sentí como un miserable durante semanas, pero fui demasiado estúpido para hablar con nadie de ello*". Otro atleta me contó: "*A todos los que lograron entrar en el equipo se les brindó todo tipo de aten-*

A través de mi relación laboral con la NAA (Asociación Nacional de Arqueros, EEUU) desde las pasadas Olimpiadas de 1996, he conocido y trabajado con muchos arqueros quienes, en secreto o no, albergaban sueños de ganarse una plaza en el equipo olímpico del 2000. Alguno de ellos sólo pensaba: "*sería bonito si...*" sin aumentar sus esfuerzos, entrenamientos o mejorar su preparación de cualquier otra forma. En el otro extremo, están aquellos arqueros que se han dedicado en cuerpo y alma a entrenar para conseguir una plaza en este





ciones. *Todo el mundo centró toda su atención en ellos. Esto me hizo sentir completamente solo... como si fuera invisible*".

Básicamente, cuando no conseguimos algo que sincera y realmente deseamos, lo consideramos una pérdida. Siempre que experimentamos una pérdida sufrimos una reacción emocional fuerte. Normalmente esto nos hace sentir un poco mal. Aparece la tristeza,

incluso la depresión. La ira es común, hacia nosotros mismos o hacia una situación que podríamos considerar injusta. Puedes incluso llegar a pensar que todo ese tiempo que dedicaste a entrenar ha sido tiempo perdido. Puede que te sientas estúpido por solo haber pensado desde un principio que podías lograr entrar en el equipo. Pueden entrarte ganas de dejar el arco o perder la motivación en el entrenamiento por algún tiempo. Posiblemente sientas que has defraudado a alguien que te apoyaba, o te avergüenza estar cerca de alguien que no creía en ti desde el principio. Existe un tiempo de confusión antes de que te acostumbres a la idea de que no habrá para tí una preparación para los Juegos el año que viene, y que lo mejor será empezar a hacer otros planes. Todas estas reacciones son normales ante una pérdida o falta de consecución de tus objetivos o metas.

## RECUPERARSE Y SEGUIR

El no lograr entrar en el equipo (o conseguir tu objetivo de la temporada) es un trago muy amargo, y debes seguir unos pasos para reponerte de la desilusión y pasar a una fase positiva y productiva de nuevo. Si no sigues estos pasos, podrás entrar en una fase de caos en tu vida y en tu rendimiento en el tiro. Hubo un arquero que vino a mí porque estaba tirando bastante peor que lo había hecho en otros años. No comprendía por qué y se estaba frustrando poco a poco. Después de hablar un rato con él, descubrimos que su rendimiento había bajado en picado después de un importante torneo hacía unos ocho meses. No se clasificó para el equipo nacional, lo que era su meta, y no admitió que se sentía como un fracasado y llegó a la

conclusión de que no era un mal tirador por ese fracaso y experiencia negativa. Este arquero también comenzó a preguntarse si el peor resultado en sus estudios en ese semestre y un fracaso sentimental estuvieron relacionados con ese sentimiento de "perdedor" y fracasado que llevaba consigo. Otro inconveniente de no seguir los pasos correctos para recuperarse de la desilusión, es el deseo de abandonar, de no seguir en el arco. ¿Cuántos ex-arqueros hay por ahí que lo han dejado después de no alcanzar una meta?

## ¿Qué puedo hacer?

### Aquí hay una serie de pasos que puedes hacer:

- Aceptar y expresar lo que sientes. No lo rechaces ni lo guardes para ti pensando que así desaparecerá.
- Resalta sinceramente el mérito que supone el haberlo intentado. Hace falta ser valiente para ir a por una meta alta y hay muchos arqueros buenos que ni siquiera lo intentaron.
- Destaca y valora sinceramente aquello que sí lograste en esa temporada o hasta el momento. Muchas veces, para lograrlo, debes repasar detenida y objetivamente tu vida deportiva buscando lo que hiciste bien y tu mejora en tu rendimiento. Esto puede ser todo un reto si solo centras en los errores que cometiste.
- No te culpes a ti mismo por no lograr entrar en el equipo, aunque sí que debes responsabilizarte de ello. Quiero decir: no adoptes el papel de víctima (*la actitud de "pobre de mí"*) sino busca objetivamente lo que debes cambiar para lograr este objetivo la próxima vez. ¡Qué es exactamente lo que te falló!. (Puntos a mejorar).
- No culpes a otras personas o hechos por no lograr entrar en el equipo. Culpar a otros te mantiene en el papel de víctima. Piénsalo de esta forma: "*si realmente fue culpa de otra persona o cosa, qué puedo hacer YO para tomar las riendas y mejorar. ¿Qué puedo hacer para que no me afecten las acciones de esos otros?*"
- Busca todo lo que puedas aprovechar de esta experiencia a base de la reflexión de los hechos. ¿Qué has aprendido de las causas que evitaron tu clasificación? ¿Qué puedes cambiar para la próxima vez? Recuerda que lo único que puedes hacer es aprender del pasado para mejorar el futuro.
- Suéltate y mira hacia delante una vez que sientas que una perspectiva buena y positiva. Establece nuevas metas. Busca nuevas aspiraciones. Intenta llegar más alto con pasión y entrega!



## PALABRAS SABIAS PARA EL EQUIPO DE APOYO

La mayoría de los arqueros, en su intento de lograr entrar en el equipo olímpico del 2000 u otra meta importante, reunió un equipo de apoyo compuesto por esposas/os, padres, entrenadores y amigos. Estos seguidores en la mayoría de los casos estaban tan dedicados en el apoyo al arquero como él o ella, en ese objetivo común: "entrar en el equipo". Dinero, tiempo, energía y soporte emocional fueron derrochados ante esta excitante posibilidad. Si estuviste apoyando a uno de estos deportistas en su intento de lograr entrar en el equipo, recuerda que tu ayuda ahora es, tanto o más importante que antes.

¿Cómo puedes apoyar a alguien en esta situación?. No temas preguntar al arquero cómo le va. "¿Cómo te ha ido desde el último torneo de calificación? Debe haber sido muy duro para ti el no haberlo conseguido, o ¿Has pensado mucho en ello desde entonces?." Estas son preguntas que pueden incitar al arquero a hablar de su experiencia. Exteriormente puede parecer que el arquero no desee hablar de ello. No dejes que esto te engañe. "A veces sólo necesitan que se les pregunte! Si realmente no quieren hablar de ello, que te lo digan".

Si tiene alguna pregunta o comentario para la Doctora Lisa Franseen, puede localizarla escribiendo a ARCHERY FOCUS MAGAZINE, o a la misma Lisa Franseen, 5051 Garrison St. #3, Wheat Ridge, CO, 80033, USA o en su correo electrónico: franseen@pol.net. podría contestar su pregunta en un futuro artículo de esta revista. Cualquier pregunta respondida en esta publicación permanecerá anónima y confidencial. La Doctora hará lo que pueda para contestar a todas las preguntas no publicadas en esta revista por correo, por lo que le rogamos incluya su nombre, dirección, teléfono, y si lo tiene, su dirección de correo electrónico.

*Doctora en Psicología deportiva y consultora de la N.A.A. (Federación Norteamericana de Tiro con Arco), Licenciada en la Universidad de Montana y psicóloga del Comité Olímpico USA en Colorado Sping. Ha dirigido los entrenamientos psicológicos en concentraciones del Equipo Olímpico y Nacional americano con vistas a Atlanta 96. Es profesora de psicología deportiva de los niveles 3 y 4 de los cursos de entrenadores USA de Tiro con Arco. Además de todo esto, trabaja con deportistas de élite en la natación y en el taekwondo.*



## MASTER EN DIRECCION DE ORGANIZACIONES E INSTALACIONES DEPORTIVAS ESTUDIOS DE POSTGRADO



### OBJETIVOS DEL PROGRAMA

Formar a nuevos líderes para la Sociedad, capaces de dirigir empresas más competitivas en el campo deportivo, empresas privadas, administraciones locales y autonómicas, Universidades, Federaciones y Clubes.

### CARACTERISTICAS

660 horas lectivas, compatibles con la actividad profesional.  
Horario: viernes tarde, sábado completo.  
Métodos activos-participativos con casos reales.  
Acciones de promoción profesional.

### CURSO

Formado por cuatro especialidades:

- 1.- Gestión de Organización y Servicios Deportivos
- 2.- Dirección Económico Financiera y Derecho en Organizaciones Deportivas.
- 3.- Equipamientos e Instalaciones Deportivas
- 4.- Marketing. Sociología e Información Deportiva.

### ORGANIZACION

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE MADRID / INSITUTO NACIONAL DE EDUCACIÓN FISICA DE MADRID

Información e inscripción: de 9.00 a 14.00 horas

Telf 91 336 79 94 / 91 336 66 00 / 91 589 40 13

Para más información: FAX 91 543 83 42 WEB://WWW.INEF.COM E-mail: vmartinez@vga.upm.es