

PUBLICIDAD

-33%	-53%	-21%	-8%
60€	408€	42€	36€

Noticias

Cuadro masculino

Cuadro femenino

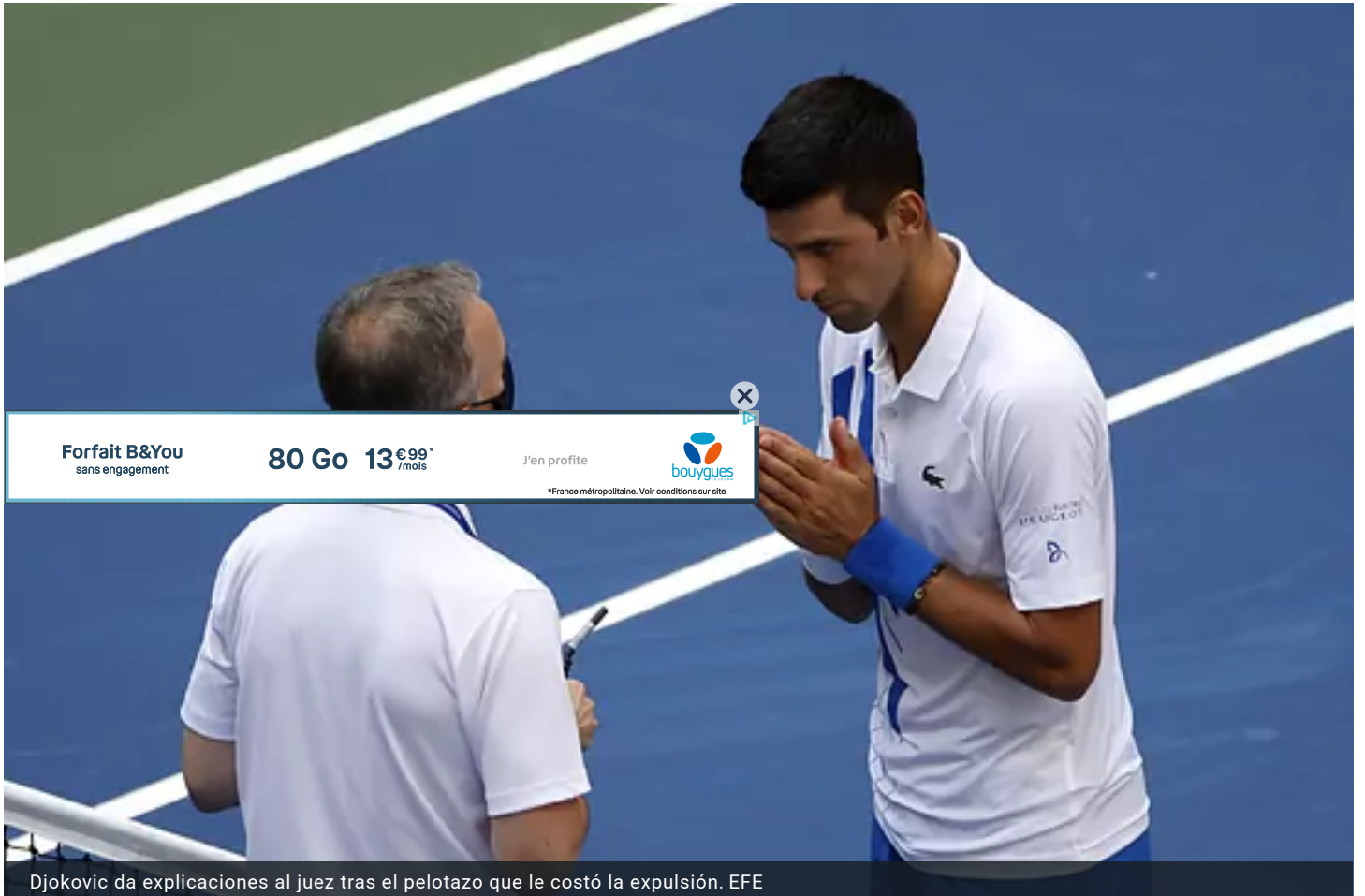
Dobles masculino

Dobles femenino

Palmarés

US OPEN · Opinión *i*

Ante la tensión en la pista, un ejemplo universal de control: Rafa Nadal



Djokovic da explicaciones al juez tras el pelotazo que le costó la expulsión. EFE

PREMIUM

JUAN CARLOS CAMPILLO @alvarezcampillo

Que **Djokovic** es genio y figura no hay ninguna duda, sólo hay que ver su palmarés. Que es pasional e imprevisible pero también humano y educado lo demuestran muchos gestos que ha tenido en su carrera, tiernos, solidarios. Por ejemplo, sin mirar muy atrás, el del pasado domingo: al despedirse dando la mano a su rival **Pablo Carreño** [tras ser descalificado en el US Open](#). Un adiós inesperado y estrambótico. Increíble pero cierto. Que su acción en el US Open ha sido involuntaria es un hecho, pues en ningún momento trata de golpear con la bola al juez.

Ahora bien, dicho lo anterior, hay que tener presente también que **Novak** es un referente social, además de gran tenista. Y eso implica muchas responsabilidades. Y una de ellas es la obligación de un comportamiento ejemplar, pues es un reflejo que siguen millones de deportistas y personas en todo el mundo, incluidos niños. Significa que esa influencia, y liderazgo, cuando te sigue mucha gente, debe ser ejercida con responsabilidad y ejemplo. Aquí es donde el entrenamiento mental y emocional cobra relevancia.


Desde el plano psicológico, antes de la descalificación puede observarse cómo Djokovic va perdiendo el autocontrol. Se nota en su mirada y en sus gestos. Tuvo una primera reacción descontrolada, al impactar una bola en la grada lateral. Entonces ya estaba acumulando una tensión excesiva que a un deportista no sólo no le permite rendir bien, como se demostró en el juego, sino tampoco controlar sus impulsos. Una máxima del alto rendimiento psicológico es el nivel de activación y tensión en un deportista, que no debe ser ni bajo ni excesivo, como en este caso.

Y lo curioso es que Djokovic ha trabajado la mente como ha comentado, y le habrá ayudado sin duda a ser ese gran campeón. Pero es de humanos fallar a veces. Lo que es de sabios y campeones es rectificar como ha hecho. Un gran campeón como Novak sabe que donde debe demostrar su fortaleza y entrenamiento psicológico es en estas situaciones adversas y críticas. Por eso ha reflexionado con buen criterio y comentado que se arrepiente y eso le va a servir de crecimiento. Volverá más temible y más fuerte, pues esas son las señas de identidad de los campeones auténticos: valentía, humildad y aprendizaje continuo para seguir superándose cada día.

Muchas veces el mayor obstáculo para un deportista es él mismo, su mente con sus miedos y temores o debilidades. Pero es en esas situaciones tensas y adversas donde hay que dar la talla. Por eso no hay que olvidar el enorme mérito de Pablo Carreño, que fue quien desencadenó ese episodio. Por su tesón en revertir una situación adversa, por su excelente juego y por su capacidad de concentración en un momento tan delicado. En el fondo Carreño fue la lección para Djokovic. Si no es por su juego y reacción, no se habría descentrado Novak.

Y no olvidemos que nosotros tenemos un gran referente cerca, donde se deben mirar todos los tenistas, no sólo por su juego sino por su comportamiento: Rafa Nadal. Un ejemplo que sirve para que todas las personas tengan un modelo a seguir.

Juan Carlos Campillo es psicólogo y *coach* deportivo y autor del libro *El Entrenador Mental*.

Conforme a los criterios de  **The Trust Project**

[Saber más](#)

[Ver enlaces de interés](#) ▾