

LA INCERTIDUMBRE

Pocas cosas pueden desestabilizar más a un deportista que la incertidumbre. La incertidumbre por los resultados, por si serán convocados para un partido o seleccionados para estar en uno u otro equipo o grupo de entrenamiento, la incertidumbre por si se recuperarán o no a tiempo para participar en una competición tras una lesión o si la operación por la que van a tener que pasar irá bien. Todas estas dudas, hasta cierto punto lógicas, son por no saber a ciencia cierta qué nos deparará el futuro y porque son situaciones que no dependen exclusivamente de nosotros. La decisión de si iremos convocados o no, por ejemplo, en parte dependerá de nuestra actitud, trabajo y talento, pero también de la decisión que al final tome el entrenador. Además, tampoco tenemos una bola de cristal a la que acudir cuando la ansiedad se dispara, sumergiéndonos esta en un estado de nerviosismo y preocupación con el que no siempre es fácil convivir, especialmente si no disponemos de las herramientas adecuadas para gestionarla.

La gracia está en no saber qué nos deparará el futuro

Pero, si lo pensamos bien, la gracia está ahí. En no saber qué es lo que va a pasar. Si todos tuviéramos el don de adivinar el futuro antes de enfrentarnos a él, a la vida le faltaría esa pizca de sal y pimienta que le da sabor. El juego, la competición, carecerían de sentido. Los retos no lo serían tanto y, más pronto que tarde, abandonaríamos casi cualquier cosa que nos supusiera un mínimo esfuerzo.

Dicho esto, ahora nos enfrentamos a algo que no sabemos cuándo va a terminar. Desconocemos cuándo volveremos a entrenar con nuestros compañeros, cuándo afrontaremos la próxima competición o si ésta pertenecerá a esta temporada o a la siguiente, cuándo retomaremos las clases y si todo el esfuerzo que llevamos hecho hasta ahora habrá merecido la pena.

Si lo que haces es tu pasión, habrá merecido la pena

Pues la respuesta es bien sencilla y voy a responderla con otra pregunta. ¿Habéis disfrutado casi cada vez que habéis ido a entrenar o competir? Si realmente el deporte que practicáis os gusta o incluso podéis referiros a él como vuestra pasión, significa que cada sesión y cada día han tenido sentido para vosotros y, por tanto, habrá

merecido la pena tanto sacrificio y esfuerzo hecho hasta ahora. Imaginad, en cambio, que cada entrenamiento realizado hasta el día de hoy hubiese sido un calvario para vosotros pero, sin embargo, al final de la temporada en curso lográis el oro o ganáis el campeonato. ¿Creéis que un día o momento de felicidad puntual puede compensar todo ese vía crucis por el que habéis pasado? Ni por asomo. El deporte, entre otras cosas, está para dar sentido a nuestro día a día y eso es mucho más importante que un éxito puntual.

En esta línea que os vengo contando, en ningún caso quiero transmitir que tener un objetivo a largo plazo no sea positivo y que todo el trabajo y dedicación que hay que realizar para conseguirlo no merezca la pena. En el fondo, los objetivos son como la gasolina que necesitamos meterle al coche para ponerlo a andar. Muchas veces es lo que nos empuja a dar el máximo y un poco más los días que estamos más cansados, doloridos o perezosos. Y esa ansiedad, muchas veces relacionada con la incertidumbre, si la tenemos bajo control, es la que nos ayudará a adherirnos al entrenamiento con la esperanza de que nos lleve a la meta, aún sabiendo que nada de lo que hagamos lo garantizará.

Situación actual

Ahora que puede que muchos nos cuestionemos si merece la pena ponerse a entrenar en casa con los escasos medios que tenemos y si se reanudará la temporada, no hay mejor antídoto para lidiar con esa incertidumbre que centrarse en el día a día. En lo que podemos hacer hoy sin mirar más allá. Se trata de *hacer lo que podamos con lo que tenemos* sin esperar a que se den las circunstancias ideales para ponernos manos a la obra o de que alguien nos asegure que todo esto acabará a tiempo. Hagámoslo con los cinco sentidos puestos en ello, con la esperanza, por supuesto, de que la normalidad vuelva a nuestras vidas más pronto que tarde, con la madurez y responsabilidad del que *hace lo que tiene que hacer no solo cuando le apetece sino cuando toca*, pero también con la seguridad, eso sí, de que todo lo que trabajemos nos ayudará a estar preparados para cuando esto pase, no se si a tiempo de que podamos reanudar la temporada, pero al menos con la conciencia tranquila del que sabe que ha hecho lo único que realmente dependía de sí mismo y podía controlar: estar preparado.