

Somos deportistas, Somos humanos.

Hace una semana les compartía que los deportistas son personas extraordinarias que llevan sus límites físicos a valores increíbles, sin embargo, siguen siendo personas...

Este pensamiento es lo que trae la columna de hoy; desde mi experiencia conocí los retos de un deportista, pero siempre sentí que faltaba algo, no era solo los entrenamientos o la dieta, sentía que algo no estaba, sentía una falta.

Cuando estudié ciencias del deporte se me enseñó lo que es la psicología deportiva y ahí lo entendí, esa era la pieza que faltaba. Las grandes psicólogas Alejandra Franco, Lucero Arroyo y Margarita Cerviño me demostraron algo que nunca había escuchado: El deportista es una persona. Puede que cuando lean esto me digan, pues sí, es lo más lógico del mundo, pero yo no lo entendía y me di cuenta de que muchas personas tampoco lo hacían.

Me contaron las anécdotas de deportistas que tuvieron pérdidas familiares antes de juegos olímpicos, que sus parejas los habían dejado por el deporte, que estaba en exámenes y en pruebas selectivas ¿Qué se hacía en esos momentos? Y ellas dijeron: "Ahí entra el psicólogo deportivo." Yo en la vida había escuchado esa rama de la psicología, pero entre en cuenta que era lo que siempre quise escuchar ¡Se preocupan por nosotros!, ¡Por cómo nos sentimos ante el disparo de salida!, Ahí fue el instante que me enamoré de la psicología del deporte, sabía que eso quería hacer, escuchar a los deportistas y ayudarlos a que rindieran y dieran su máximo potencial, aunque las situaciones de su vida fueran adversas.

Nosotros al hacer deporte debemos también de quitarnos la venda de los ojos de que todo debemos hacer perfecto, me pueden decir ¡ey! Ese es un pensamiento mediocre, no, te estoy dando la oportunidad de equivocarte ya que tu la tomes es diferente, en sí te estoy dando libertad de ser humano.

Nosotros como deportistas podemos sentirnos hartos, cansados, exhaustos, podemos decirlo, compartirlo y decir: No estoy bien.

No les pasa que ya siempre seguimos la regla estereotipada:

-Hola ¿Cómo estás?

-Bien y ¿Tu?

-Bien.

Y ahí esta la plática y el dialogo, ¿No han querido decir un día estoy mal?, ¿Qué les dirían? Entre deportistas hasta hay que apoyarnos ser más con los demás y no solo sonreír para las fotos o compartir lo más fit del menú, tampoco digo que sea la regla, simplemente un pequeño gusto no daña a nadie.

Ahora por parte de los grandes deportistas olímpicos, casi se acercan los juegos olímpicos, muchos han padecido por los retrasos necesarios para que se llevan a cabo, próximamente indagaré más en este tema, pero en lugar de criticar como van vestidos, que peso tiene o que por qué quedo en ese lugar, mejor cuestionense ¿Qué tanto habrá pasado? ¿Le habrá costado

muchollegar? ¿Qué estará sintiendo? Por qué seamos honestos y siempre lo he pensado, es muy difícil llegar ahí si no se tienen ciertas cualidades físicas, mentales, tácticas y técnicas.



Tampoco el ser deportista nos da un plus hacia los demás, todos somos humanos solo a cada uno le gusta y es bueno en diferentes áreas, creo al final lo que quiero transmitir lo diré con la siguiente frase:

“Sé amable porque todos están librando una batalla, y si quieres saber lo que los otros son solo tienes que mirar.”

Wonder, 2017.

Por:

Julietta Ortega.