



Iria Grandal (24), durante los Juegos Olímpicos de Londres.

El rival invisible

MIEDO ESCÉNICO La arquera olímpica Iria Grandal tuvo que dar un paso atrás en su carrera para superar el pánico, que llegó a paralizarla en el instante de tirar

Paco Roche •

La semana pasada Iria Grandal recibió un enlace a través de whatsapp. Pinchó e, instantes después, apareció en su pantalla la noticia de la retirada de los escenarios de Pastora Soler: “¿Ves?”, le decía su amiga en otro mensaje, “no sólo os pasa a las buenas arqueras”.

Jorge Valdano popularizó el concepto de miedo escénico en el deporte durante su etapa como entrenador del Real Madrid. Lo usó para referirse al efecto intimidatorio que el Santiago Bernabéu ejercía sobre algunos rivales. Pero este problema es mucho más complejo. No hace falta un estadio repleto para que se desencadene y sus efectos pueden resultar paralizantes.

El tiro con arco no se distingue por atraer espectadores. Al Campeonato de España apenas acuden los familiares de los participantes. El ruido que producen no es siquiera suficiente para ahogar el breve sonido del *clicker*, un pequeño dispositivo, acoplado al arco, que avisa al tirador de que es momento de soltar la cuerda.

Ese *click*, apenas audible, puede llegar a estremecer como un trueno. Así le ha suce-



Iria Grandal
Arquera

“En el GP de Madrid 2010 sólo podía concentrarme en no llorar”

dido durante años a Grandal, arquera olímpica española. El *click* transformaba a la experta tiradora en una temerosa principiante. Aunque sabía que su postura corporal era perfecta, se sentía incapaz de tirar. El miedo solía provocar un nulo. Éste, a su vez, desencadenaba un bucle infernal.

Al principio la asustaba el *clicker*—llegó a usar tapones, pero el sonido ya se había grabado en su cerebro. Después, el mismo miedo al sonido la paralizaba. Primero sucedía sólo durante las competiciones. Luego empezó a ocurrir en los entrenamientos. Hasta que un día, cuando preparaba la Universiada de 2011, se sintió incapaz de tensar el arco.

“¡Si no tiras esa flecha, te la rompo!”, le gritó su entrena-

dor, Hyung Mok Cho, ajeno al infierno que vivía su pupila. Grandal sostuvo el arco durante 30 segundos pero fue incapaz de tirar. El técnico le arrebató esa flecha y el resto de las que llevaba. Las arrojó al suelo y las pisoteó. Cho, experto en preparación física y técnica, tardó en aceptar que su arquera padecía un problema psicológico.

Para entonces Iria llevaba más de un año conviviendo con el pánico. Lo conoció, sin motivo aparente, en el Gran Premio de Madrid de 2010, la primera vez que lloró con un arco en la mano. “Al final, sólo estaba concentrada en contener las lágrimas”, reconoce.

Un CAR puede ser una cárcel

Tras el incidente con su técnico, Iria empezó a trabajar con la psicóloga María Martínez, que lleva años tratando a tiradores. “Estos deportistas conviven constantemente con el resultado. Padecen a diario la presión que sufre un futbolista en una tanda de penaltis”, explica. Cuando la presión se transforma en miedo al error, el arquero ya no se concentra en tirar sino en el temor, con lo que éste se multiplica.

“Lo más difícil es aceptar la situación y asumir que lo importante no son los resultados, sino recuperarse”, opina Martínez. Eso, cuando se vive en un centro de alto rendimiento (CAR), es casi una utopía: “Un CAR puede ser un hotel de cinco estrellas, pero puede ser una cárcel si algo va mal. Desde que entras tú y no otro, estás en el punto de mira”, reconoce la psicóloga.

El pánico iba y venía y la arquera alternaba buenas actuaciones con otras desastrosas. En una prueba de honestidad, se mostró dispuesta a no participar en el Preolímpico. Temía conseguir la clasificación para los Juegos y que, una vez en Londres, regresara el pánico y no estuviera a la altura. Finalmente participó y logró el billete a Londres, donde alcanzó los dieciseisavos de final.

Nunca pensó en abandonar

Tras los Juegos, una lesión la obligó a parar dos meses. A la vuelta, reaparecieron los problemas. Al año siguiente se quedó fuera de la selección. El arco, la pasión de su vida, se tornó en un calvario. No disfrutaba ni cuando ganaba. Por eso, en septiembre de 2014 decidió dejar la residencia Joaquín Blume, en la que llevaba cinco años, y regresar a Ferrol. “Fue una decisión valiente. Para solucionar el problema es inevitable salir del contexto, bajar la exigencia. Es imposible hacer eso en un ambiente que te exige cada día algo que no puedes hacer”, explica Martínez.

Arropada por su familia y alejada de la exigencia de la alta competición, Grandal prepara el Campeonato de España de febrero, en el que espera volver al equipo nacional. “Sé que sin este problema soy competitiva”, insiste. No lograrlo no le angustia. Su objetivo es volver a disfrutar del deporte, al que ni en los peores momentos ha pensado en renunciar.

ENTRÉNATE PARA LA VIDA

Patricia Ramírez



Cuando el miedo anula el talento

En los últimos días se habla mucho del miedo escénico, después de que Joaquín Sabina y Pastora Soler reconocieran haberlo sufrido. La persona que sufre miedo escénico ha sido víctima de un ataque de pánico al verse superada por la situación a la que se enfrenta. Muchos son los deportistas a los que sus niveles de ansiedad, la presión de la competición o las altas expectativas les ha provocado un ataque de ansiedad.

Durante un ataque de pánico, la sensación es de muerte inmediata. La persona interpreta que está fuera de control, su respiración se agita, el corazón late tan rápido que interpreta que va a sufrir un infarto, palidece, sufre diarreas, dolor de estómago o cabeza, y puede llegar a desvanecerse por la sensación de mareo e irrealidad.

los que no lo son. Muchas son las personas que empezaron sufriendo ataques de pánico y terminaron perdiendo opciones deportivas porque se veían incapaces de superar la situación.

Si atraviesas una situación similar, debes saber que:

- El ataque de pánico es muy desagradable, pero en general, no es peligroso.

- Practica alguna técnica de relajación o respiración que te ayude a controlar la activación del sistema nervioso autónomo.

- No anticipes el miedo con frases del tipo “me noto nervioso, me va a dar otra vez”. Céntrate en estar tranquilo y anticipar lo que sí deseas que ocurra.

- No evites. Cada vez que evitas, incrementas el miedo



Iria Grandal (24) recibe órdenes de Hyung Mok Cho en Londres.

El ataque no es fruto de una enfermedad, sino de la percepción catastrófica de lo que ocurre alrededor. Lo que desencadena un ataque puede ser un exceso de responsabilidad, sentirse abrumado con el entorno o la percepción de un síntoma físico que lleva a la famosa *hipervigilancia*: la persona se chequea y comprueba su tensión, su pulso, los latidos, su estabilidad por miedo a sufrir otro ataque. Este miedo a volver a padecerlo es lo que llamamos el miedo al miedo.

La vivencia es tan desagradable que la primera decisión que suelen tomar los que lo sufren es la de evitar situaciones similares. Pero cada vez que evitas lo temido, incrementas el nivel de miedo. Y terminas por dividir el mundo entre espacios seguros y

No anticipes el miedo y no evites la situación temida, eso te ayudará

con la situación temida. Exponte de forma gradual.

- El humor te confiere control. Cada vez que ridiculizas un miedo, le quitas valor. Y si le quitas valor, tu cerebro deja de interpretarlo como una amenaza y no activa la respuesta de ansiedad.

- No chequees cómo están tus constantes vitales. Pon la atención en lo que está pasando: el juego, tus compañeros, el entrenamiento. Cambia tu foco de atención.

Y recuerda, si tu corazón late, significa que estás vivo. @Patri_Psicologa