

La presión: Simone Biles y Novak Djokovic

Estos Juegos Olímpicos de Tokio han puesto un tema muy delicado sobre la mesa: **la salud mental**.

En base a ello, tuvimos dos **visiones opuestas**, la de la gimnasta artística **Simone Biles**, y la del tenista **Novak Djokovic**.

Tras su baja, la joven estadounidense de 24 años expresó que *“Desde que entro al tapiz, estoy yo sola con mi cabeza, tratando con demonios en mi cabeza. Debo hacer lo que es bueno para mí y concentrarme en mi salud mental y no comprometer mi bienestar”*.



© Gregory Bull/AP/picture alliance

Créditos: *Gregory Bull (AP)*.

Esta **decisión** fue fuertemente **apoyada por los medios**, los cuales prácticamente la trataron de **heroína y ejemplo para los jóvenes**, incluso llegando a afirmar que tanto Simone Biles como Naomi Osaka están **“cambiando al deporte”**. Estas decisiones y la entronización de los mismos les hacen un flaco

favor a la competición y al deporte.

Asimismo, tampoco parecería ser el mejor ejemplo para las nuevas generaciones el hecho de que los problemas de salud mental estén por encima – hablando en términos de éxito – de la excelencia deportiva.

Para nada estamos menospreciándola ni minimizando sus problemas, por el contrario, hasta nos parece una decisión acertada – como también lo fue la de Rafael Nadal de tomarse un descanso tras ser derrotado en Roland Garros -, pero como no lo hicimos con el español, **tampoco festejaremos ni felicitaremos a la estadounidense** por bajarse de la competencia. Son decisiones y punto.

Resulta **disvalioso premiar una baja por sobre alguien que se esfuerza** y que incluso con problemas – sean del índole que sean -, dudas, presión y miedos, sigue adelante y lo deja todo, **demostrando resiliencia y valentía, representando al deporte en su máxima expresión e inspirando a millones de personas a dar lo mejor de sí y a esforzarse cada día.**

Cabe aclarar que, finalmente, la oriunda de Ohio **decidió participar de la última jornada** de la gimnasia y se quedó con una **medalla de bronce** en la prueba de viga. ¿Posibles titulares? “Simone Biles supera sus límites y se lleva la medalla de bronce” o “Biles no se deja vencer por la presión: gana una medalla para Estados Unidos”. **Es positivo que haya tenido la valentía y el valor** de hacerle frente a la competición más allá de sus problemas, y eso es lo que **se tiene que premiar, no el desistir.**

“Sólo quería salir por mí y eso es lo que hice. Estoy orgullosa de mi misma solo por salir a competir después de lo que pasé”. Billie Jean King estaría orgullosa.

En las **antípodas**, **tenemos al serbio**, quien considera a la presión como un privilegio:

«He aprendido a lo largo de los años cómo manejarla y abrazarla (en el sentido de tomarla y aprovecharla). Hay una maravillosa frase de Billie Jean King: "La presión es un privilegio", me atengo a ese tipo de cita y ese tipo de mentalidad», manifestaba Djokovicen la entrevista que le hizo Eurosport tras su victoria ante Kyle Edmund en el US Open 2020.



Gozando su quinto título en Wimbledon teniendo el público y dos match points en contra. Créditos: Daniel Leal-Olivas/AFP

En estos Juegos Olímpicos de Tokio, volvió a abordar la cuestión:

—“Novak, habrás oido hablar de Simone Biles ayer hablando sobre la salud mental y la presión de actuar. Estás en esta posición buscando el Golden Slam, ya sabes, no hay más presión sobre un tenista que tú en la actualidad. ¿Puedes hablar un poco sobre eso?”, le preguntó Sudipto Ganguly, periodista de REUTERS.

—«Si aspiras a estar en la cima de tu deporte, lo mejor es

aprender a manejar la presión y a afrontarla», manifestó, y luego prosiguió con su experiencia personal: «En la pista, pero también fuera de ella, aprendí a desarrollar un mecanismo para lidiar con las expectativas ajenas, los murmullos y los rumores de forma que no me distraigan, ni me agobien». Sin presión no habría deporte profesional. Si ansías ser el mejor en tu deporte debes aprender a hacer frente a la presión. Y cómo hacer frente a esos momentos en la pista, pero también fuera de ella».

Djokovic ha sido duramente criticado por su lamentable actuación en la derrota por 4-6, 7-6 (6) y 3-6 tras dos horas y 47 minutos de juego ante el español Pablo Carreño Busta, en el cual se le negó la medalla de bronce. En ese encuentro, el serbio pareció no soportar la presión y los nervios: arrojó una raqueta hacia las gradas (vacías) y luego destrozó otra contra la red.



La ira se apodera de Novak Djokovic. Créditos: AFP.

Sobre este tipo de comportamientos, el número 1 del mundo expresó que *“Supongo que es parte de quien soy. No me gusta hacer estas cosas. Siento mandar este tipo de mensajes pero todos somos seres humanos y a veces es difícil controlar tus*

emociones”.

Posteriormente se bajó de su partido de dobles mixto por la medalla de bronce alegando fatiga y lesión en el hombro.

No caben dudas de que Novak es uno de los mejores jugadores – sino el mejor – bajo extrema presión. Lo demostró continuamente a lo largo de su carrera.

Al final, las historias se dieron vuelta. Si bien el tenista está teniendo una temporada excepcional y arrastra una enorme cantidad de títulos y partidos ganados, es una lástima cómo **terminó desacatando sus palabras**, y cómo finalizó su camino en Tokio. Por el otro lado, **la gimnasta pareció seguir los consejos de Djokovic**, dando un mensaje muy valioso y **volviendo a poner en orden la escala de valores deportivos**.



“No pensaba que ganaría una medalla. Competí por mí misma y haberlo logrado es lo único que cuenta”. Créditos: REUTERS/Mike Blake.

A modo de conclusión, la presión es aquel privilegio que les permite a las personas superar sus límites, sirviendo como ejemplo para el resto del mundo.

Créditos de la portada: REUTERS & PATRICK SEMANSKY / AP.

Visitas: 29295