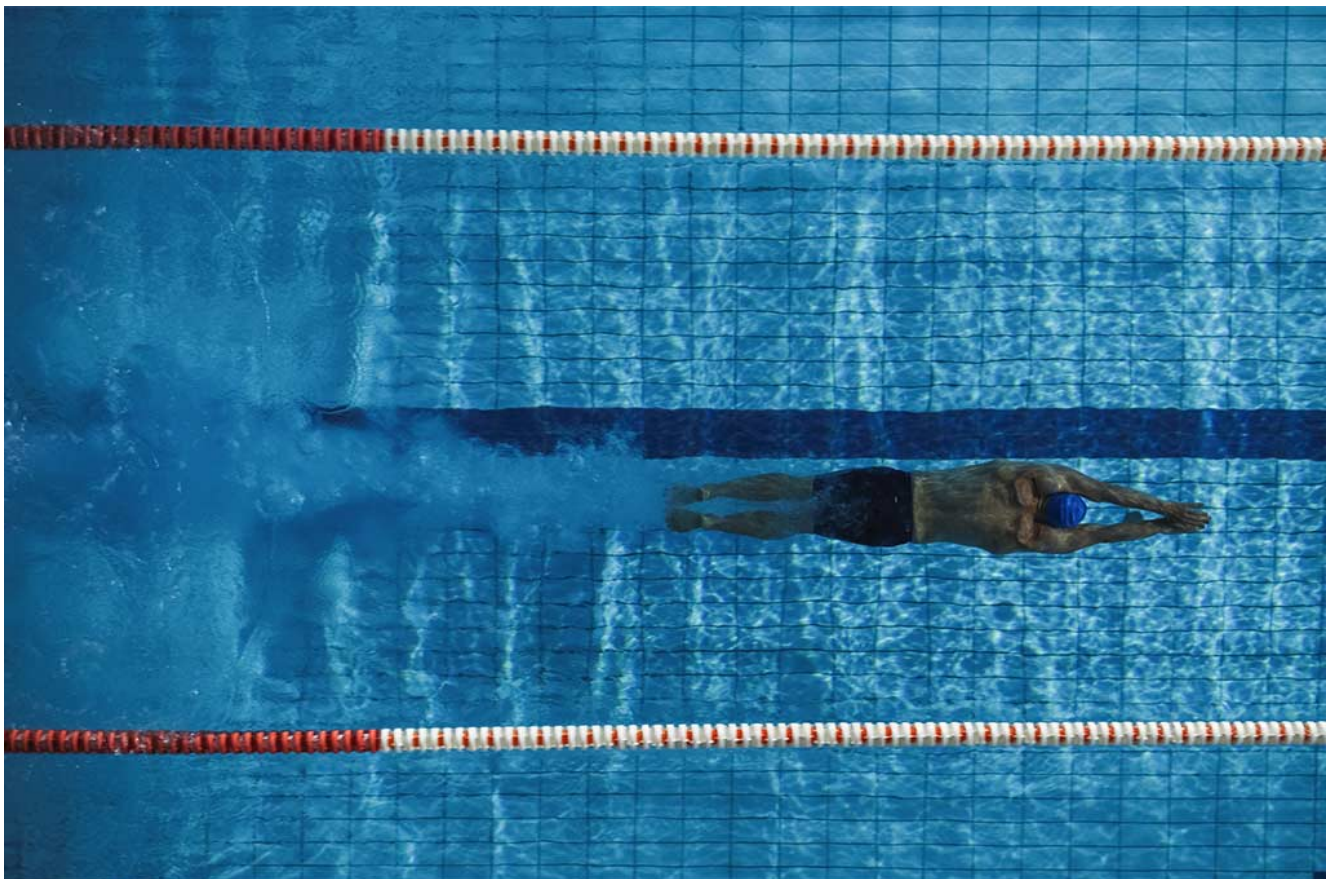


El reto de nadar a contracorriente: lo que necesitas para conseguir un rendimiento de categoría mundial

Edward Sinclair, que participó en dos Juegos Olímpicos como miembro del equipo de natación de Reino Unido, sabe lo que cuesta competir con los mejores. Tiene claro que el éxito depende tanto de las batallas que se libran en nuestra mente y dentro del grupo como del nivel de la competición en sí.



1 de abril de 2014

Los eventos deportivos de esta envergadura transcurren con tal fluidez que los espectadores suelen olvidarse de que, para llegar a ellos, los atletas han tenido que realizar un esfuerzo descomunal durante años, además de superar importantes batallas psicológicas.

[Edward Sinclair](#) sabe lo compleja que es esa ascensión. Este exnadador, que cuenta en su haber con varios récords y que ganó ocho medallas entre campeonatos del mundo y de Europa, representó a Reino Unido en los Juegos Olímpicos de Sídney 2000 y Atenas 2004.

No sin sufrir lo suyo: después de que su equipo quedara quinto en relevos 4 x 200 m libres en Sídney, le diagnosticaron el síndrome de fatiga crónica, pero luchó con todas sus fuerzas para volver a competir en Atenas.

Aunque se retiró en 2005, quiso mostrar su agradecimiento al deporte que tanto le dio entrenando a la nueva generación de nadadores. Empezó en el colegio privado Millfield y ahora dirige [Maximum Performances](#), es entrenador jefe del club de natación Teddington y forma parte del equipo de técnicos del Programa Nacional de Talento de Inglaterra, dedicado a identificar jóvenes de gran potencial y prepararlos para la alta competición internacional. Algunos de sus nadadores han llegado al equipo nacional británico y James Disney-May, a quien entrenó, compitió en los Juegos Olímpicos de Londres 2012.

Para los no iniciados, los entrenamientos de natación parecen engañosamente unidimensionales: no vemos más que hombres y mujeres haciendo largos en una piscina. Pero se trata de una impresión superficial: el éxito, al igual que en los negocios, depende de cómo se gestionen las expectativas, la dinámica de grupo, la determinación y las prioridades.

Gestionar la ambición sin etiquetas

Según Sinclair, entrenar desde pequeños (él empezó a los diez años) nos ayuda a progresar debidamente en cada etapa clave de nuestro desarrollo físico. Pero, aunque sea bueno descubrir a una edad temprana que tenemos algún talento, corremos el riesgo de que nos etiqueten prematuramente y eso puede impedirnos alcanzar todo nuestro potencial.

“Si nadas muy rápido en una competición de velocidad, todo el mundo dirá que eres un velocista. Pero tal vez seas un fondista y aún no lo sabes”, advierte Sinclair.

Un enfoque demasiado cerrado no solo nos impide sobresalir en áreas en las que quizá

tengamos un talento oculto, sino también en la que más practicamos. La variedad garantiza un mayor rendimiento global, por lo que es importante mantener ese espectro lo más abierto posible durante los primeros años de entrenamiento.

Las etiquetas las pueden poner los demás (cuando nos aconsejan que nos ciñamos a lo que sabemos y no experimentemos) o nosotros mismos (esa voz interna que nos dice que no tenemos madera para hacer nada más). Incluso los más talentosos deben enfrentarse a sus propias barreras mentales, sobre todo las relativas al éxito.

Una de estas falsas creencias es la de que el éxito llega de la noche a la mañana. “Nos encanta la gratificación instantánea. Pero no te despiertas un día y ya está, eres un campeón. El éxito es el resultado de la puesta en práctica y el mantenimiento de un conjunto de procesos. Si alguien no rinde lo suficiente, le digo: ‘Venga, probemos algo diferente e intentemos hacerlo mejor la próxima vez’. Trabajaremos en ello un mes, seis o incluso años. El viaje puede ser muy largo con algunos nadadores”.

La habilidad natural es esencial, pero de poco sirve si no va acompañada de la motivación adecuada. “He entrenado a nadadores de una gran capacidad física, pero cuya actitud no era buena. No querían esforzarse ni sacrificarse. Con este tipo de personas hay que perseverar y tener mucha paciencia”.

Aun así, por extraordinario que sea el talento de alguien, no tiene sentido forzarle a triunfar a nivel nacional o internacional si solo compete para divertirse. Por el bien del equipo, todos sus miembros han de marcarse unos objetivos claros desde el principio.

Para asegurarse de que se lo toman en serio, Sinclair pide a sus nadadores que escriban sus objetivos y los firmen antes de cada temporada. Cree que verlos en papel y comprometerse a trabajar juntos para alcanzarlos surte un gran efecto en ellos. Tanto si terminan yendo a los Juegos Olímpicos como si no, lo importante es que procuran hacerlo lo mejor posible y se esfuerzan por “desarrollar todo su potencial”.

Conseguir una dinámica de grupo

Aunque en general los nadadores compiten individualmente, entrenan y progresan en equipo. Por eso, es fundamental dar con la dinámica correcta. El grupo afecta a la motivación, autopercepción y rendimiento de cada uno de sus miembros. Y la química entre ellos es tan decisiva para el éxito como difícil de gestionar.

“Es posible que en el equipo haya una o dos personas muy carismáticas. Si te equivocas en la composición y la dinámica del grupo, los más jóvenes se verán influidos por quienes no debieran”.

De ahí que se deba buscar el equilibrio entre las distintas personalidades. Y eso vale tanto para los miembros del equipo como para sus entrenadores. La presencia de dos técnicos con un carácter muy fuerte, por ejemplo, no presagia nada bueno. El equilibrio justo se consigue identificando y dando juego a los puntos fuertes de cada persona.

Y una de las cualidades que más se resisten a los mejores nadadores es la seguridad en sí mismos. “Aunque parezca mentira, les ocurre a muchos deportistas, incluso en lo más alto”.

Para ayudarles a superarlo, un buen punto de partida es decirles que lo están haciendo bien. “Evidentemente, si hacen algo mal, hay que señalárselo, pero siempre animándoles”. También se les puede emparejar con otros más seguros de sí mismos.

Por otro lado, se ha de adaptar el entrenamiento al perfil de los nadadores. Y como a cada uno le motiva algo diferente, hay que averiguar qué es. Eso requiere dedicarles tiempo para conocerles bien.

“A algunos les gusta que les digan lo buenos que son y que lo van a hacer estupendamente. Otros necesitan que les espoleen: ‘Eso no basta. Lo podrías haber hecho mejor y lo sabes’. Cuando se suben a la plataforma de salida, están solos, por lo que has de descubrir lo que les funciona y dárselo”.

El capitán del equipo ejerce un papel clave en este empeño. Y no tiene por qué ser el mejor nadador. Debido a la extrema concentración en su propio rendimiento, los deportistas pueden ser muy egoístas. Un buen capitán, en cambio, se interesa por los demás.

“Habitualmente se elige al mejor nadador, pero uno de los capitanes más destacados que hemos tenido no era el más rápido o resistente. Iba a todos los campeonatos y, al final de cada temporada, daba discursos conmovedores y apasionados. Era un motivador maravilloso”. Ese es el tipo de líder y modelo a seguir que conviene situar al frente del equipo.

Evaluación propia y ajena

Tanto un entrenador como un directivo deben estar atentos a la personalidad de los

miembros del equipo y a su incidencia en el grupo. Pero también enseñarles a autoevaluarse. Como dice Sinclair: “Retarles a que se pregunten si podrían haber hecho mejor esto o aquello”.

Es un cuento que también se han de aplicar entrenadores y directivos a sí mismos, pues participan en el proceso. “Siempre les pongo a prueba, pero también me cuestiono a mí mismo. Cuando acabo una sesión de entrenamiento, me planteo si lo podría haber hecho mejor y si mi enfoque era el acertado. Tan importante como analizar a los demás es analizar la relación que tienes con ellos”.

A lo que añade: “Si eres el jefe, has tocado techo y no tienes a nadie que evalúe tu rendimiento. Debes ser consciente de esa limitación y encontrar la manera de evaluarte a ti mismo”.

¿Qué hacer tras una derrota?

En las Olimpiadas de Sídney, los equipos [masculinos de relevos 4 x 200 m libres](#), los australianos se llevaron el oro con un tiempo récord de 7:07.05, mientras que los equipos de Estados Unidos, Holanda, Italia y Gran Bretaña marcaron el mismo tiempo, 7 minutos y 12 segundos. El cómputo final se redujo a fracciones de segundo: los estadounidenses se hicieron con la plata (7:12.64) y el bronce fue para Holanda (7:12.70), con un estrecho margen entre ellos y los italianos (7:12.91) y el equipo británico (7:12.98). Imagine lo frustrante que debe de ser perder una medalla en muchísimo menos de lo que tardamos en decir “un segundo”.

“Tras una decepción como esa, es fácil hundirse y que te entren ganas de dejarlo. Lo he visto en muchos jóvenes: se preparan para algo, y cuando no lo consiguen, abandonan y se olvidan de todo. Una lástima”.

En lugar de tirar la toalla tras un revés, Sinclair recomienda fijarse en lo positivo y pensar en los demás objetivos.

En Sídney, por ejemplo, hizo una lista de lo que había logrado con esa carrera: participó en unos Juegos Olímpicos a los 19 años, compitió en una final y marcó un nuevo récord nacional.

“Probablemente he aprendido mucho más perdiendo la medalla”. Si la hubiera ganado, especula, lo mismo se habría vuelto autocomplaciente o perezoso. A veces uno de los mayores obstáculos en el camino al éxito es dormirse en los laureles, creer que ya estamos

entre los mejores y detenernos ahí. La puñalada que asesta el fracaso puede ser el estímulo que necesitamos para seguir adelante.

“En la vida siempre tienes que perseguir algo porque te mantiene fuerte”. Sinclair opina que, si nos conformamos con la mediocridad, no nos quedamos donde estamos, sino que retrocedemos. Hay que dar la vuelta a las decepciones y aprovecharlas para ganar la próxima carrera.

“He competido con dos de los mejores nadadores de la historia, Ian Thorpe y Pieter van den Hoogenband. Y cada vez que me subía a la plataforma de salida, lo hacía convencido de que podía ganarles. Habrá quien diga que era arrogante o un iluso, pero lo creía de verdad”.

En su caso, ¿cuántas veces ha ido a por el segundo puesto porque pensaba que no era lo bastante bueno? Esta actitud derrotista, ¿no estará limitando su rendimiento e impidiéndole competir al más alto nivel?

¿Cómo mantenerse a flote?

Toda épica heroica necesita su dosis de lucha y sacrificio, pero hasta cierto punto. Para no perder la noción de salud y bienestar, es necesario buscar el equilibrio y hacer las cosas en su justa medida. De lo contrario, podemos quemarnos. “Has de tener vida propia y tiempo para salir y divertirse”, admite Sinclair.

Tan importante como conciliar la vida profesional y la personal es aprender a hacerlo con reglas propias, sin poner en peligro nuestra constancia. Por ejemplo, si salimos con gente que no se dedica a lo mismo que nosotros, deberemos ser más disciplinados.

“Cuando salía con amigos que no eran nadadores, procuraba comer bien y cuidarme, pues no me podía permitir rendir mal en la piscina. Una vez fui a una fiesta y me lo pasé genial, pero después me puse las deportivas y salí a correr”.

Trabajar duro no significa renunciar a tener vida social; simplemente la hemos de adaptar a nuestras prioridades. “Me encanta madrugar el día de Navidad para entrenar. Se trata de prepararse cuando nadie más lo hace. Ese tipo de cosas son las que te hacen ir un paso por delante”.

La tecnología no es un sustituto

Al igual que ocurre en tantos otros ámbitos, la tecnología ha revolucionado el deporte de alta competición. Las cámaras sumergibles, por ejemplo, han facilitado considerablemente el trabajo de los entrenadores. Como la mayor parte de los movimientos se desarrollan bajo el agua, ahora pueden analizarlos integralmente y con mucha más precisión.

Aunque la tecnología haya mejorado la capacidad de análisis, hay que tener claras sus limitaciones: “Aunque me apasiona la tecnología, no puedes depender de ella. Cuando sale al mercado un nuevo dispositivo, te crees que debes comprarlo y punto. El problema es que si fallas en lo más básico no hay tecnología que valga”.

A Sinclair no le gustan las complicaciones. A fin de cuentas, sostiene, lo que importa para ser el mejor es dominar los fundamentos: “Michael Phelps se mueve mejor que nadie en el agua y por eso es el mejor, no porque cuente con la tecnología más avanzada, sino porque ejecuta a la perfección movimientos tan básicos como las salidas, los giros o la patada de delfín. Ha perfeccionado lo esencial”.

“Durante toda mi carrera me entregué al máximo. Si no llegas a ese límite, es imposible entender de qué va la competición o alcanzar todo tu potencial”.



“No creo en la negatividad”

¿Cómo ignorar a los detractores y volver al ruedo cuando la suerte se tuerce?

En 2001, después de ganar su primer título nacional y competir en Sídney, a Edward Sinclair (en la foto superior) le diagnosticaron el síndrome de fatiga crónica, una enfermedad que bien habría podido acabar con su carrera.

Entrenar al máximo nivel durante veinte horas a la semana hace que los deportistas de élite siempre estén a un paso de enfermar. Cuando los tiempos de Sinclair empeoraron, su entrenador le conminó a esforzarse más. Pero no podía quitarse de encima el persistente dolor de garganta y un cansancio inusual. Tras visitar a unos cuantos médicos, vino el golpe de realidad.

“Fue muy duro. De niño, siempre soñaba con ganar un oro olímpico. “No creo en la negatividad” Cómo ignorar a los detractores y volver al ruedo cuando la suerte se tuerce. Lo era todo para mí. Lo cierto es que, después de Sídney, creía que por fin podría obtener una

medalla en los siguientes Juegos Olímpicos. Me sentía capaz de lograrlo”.

Pero tuvo que dejar de nadar. Para llenar ese repentino vacío en su vida, se rodeó de amigos y familia. Al cabo de seis meses, trató de volver a entrenar, pero no salió bien.

Pasaron otros seis meses y, un día, no pudo más y llamó al entrenador que le preparó para Sídney. “Me conocía bien y conectamos. Sabía cómo funcionaba y me dijo que podíamos planificarlo de forma que estuviera listo para los Juegos Olímpicos de Atenas”. Tan solo tenían doce meses para ello.

Al principio, su entrenamiento se limitó a 15 minutos diarios, a muchísima distancia de las cinco horas que hacían sus rivales. Por si fuera poco, vio como le adelantaban en la piscina niños de trece años. Y después estaban la prensa y la opinión pública, claro.

“Tras retirarme de los Juegos de la Commonwealth, dijeron que estaba acabado, que no lo iba a conseguir. Muchos dudaron de mí”.

Pero estaba decidido a demostrarles que se equivocaban, si bien lo tenía todo en contra. Se moría de ganas de entrenar, pero su cuerpo no podía. Esa fuerza mental le hizo esforzarse demasiado en algunas ocasiones, pero fue lo que en definitiva le llevó a Atenas.

¿De dónde sacó esa determinación? ¿Cómo se las ingenió para ignorar los malos presagios, superar los obstáculos y volver a representar a Reino Unido? “No creo en la negatividad”, responde. “Puede que no haya tenido un buen día en la piscina, pero me fijo en lo positivo: salí o hice los giros bien. Eso es lo que más me ha ayudado en mi carrera. Siempre trato de ver el lado positivo de las cosas”.

Artículo escrito por Lydia Smears, antigua editora de *IESE Insight*. Este artículo se publicó originalmente en la revista [*IESE Insight* \(núm. 21, segundo trimestre de 2014\)](#).

www.iese.edu/es/insight