Monograph

El Deporte: Un trabajo de Alto Riesgo

Lic. Claudio M Vasalo

RESUMEN

El presente trabajo desea explicitar las condiciones estresantes y riesgosas que llevan a que el deporte resulte cada vez más displacentero y conlleve vidas deportivas cada vez más efímeras y accidentadas. Se pretende mostrar una salida para evitar el agobio emocional.

Palabras Clave: sobreentrenamiento, cansancio, agobio emocional

Difícil resulta el llevar a cabo un accionar profesional sin dejarse llevar por los innumerables cuestionamientos que devienen continuamente de esta interacción con la práctica activa de la profesión. Y casualmente uno de esos cuestionamientos es el que me lleva a situarme hoy, con el deseo de entender y echar luz sobre una problemática actual altamente nociva y poco considerada por los agentes deportivos: "El Agotamiento Emocional".

En nuestro país esperamos ansiosos el partido homenaje a Diego Maradona, el cierre a la carrera deportiva más emocionante que un futbolista haya producido a nivel mundial. De jugador a entrenador, de jugador a periodista, de jugador a representante, de jugador a manager, el paso de la posición activa a una posición también activa relacionada con el deporte pero en otro sector.

Hasta acá vamos perfecto, todas las salidas planteadas tienen posibilidad de ser placenteras y son escogidas por los mismos deportistas; pero que sucede con los deportistas que suspenden abruptamente su carrera deportiva, con aquellos que de buenas a primera pierden el apetito deportivo. ¿A qué se debe? ¿Dónde podemos encontrar la causa? ¿Son casos aislados o es una tendencia mundial?

Buenos interrogantes quedan planteados y está en nosotros atenderlos o ignorarlos. Obviamente buscaremos un modo de aproximación posible a este fenómeno contemporáneo.

Para quien consume a diario deporte resulta amargamente fácil predecir que la carrera deportiva de nuestros ídolos se consume cada vez más deprisa y este mecanismo es sumamente creciente. En distintas disciplinas deportivas se escucha que los atletas pretenden jugar un año más, sólo un año más y luego emprender la retirada.

Este fenómeno se entiende, según mi perspectiva de la siguiente manera:

1. Exposición temprana a condiciones de sobreentrenamiento.
2. Satisfacción temprana de necesidades materiales.
3. Deficitaria planificación deportiva.
4. Escasa capacidad de disfrute a lo largo del proceso.

Y seguramente un par de variables más se deben estar escapando a este análisis pero esencialmente este fenómeno del "Agotamiento Emocional" tiene que ver con los secuencias anteriormente enumeradas.

Es de conocimiento absolutamente publico que jóvenes exitosos deban adaptarse a las exigencias de medios en circulación como lo son los distintos campeonatos en los que les toca competir. Y de pronto un joven que jugaba en una sexta división pasa a ser jugador de primera, debe entrenar doble turno, concentrar, jugar para los seleccionados juveniles, privarse de vacaciones por giras imprevistas y trabajar duro en el gimnasio para compensar la juventud fisiológica. Seguramente este momento de inserción deportiva es absolutamente satisfactorio para la mayoría de los deportistas, pero aquí aparece la pregunta ¿Hasta Cuándo? Porque estos jóvenes pasan a ser la principal vía de ingreso familiar y de repente se transforman en una promesa económica para los clubes, por lo tanto deben jugar y jugar, y entrenar para estar bien, y superarse cada día más. Y de pronto aparece la transferencia al exterior, y luego llega la selección, y las publicidades, el reconocimiento social y todo brilla, pero ¿Hasta Cuándo?

Jugar dos veces por semanas en el exterior, entrenar duro y postergar vacaciones porque se debe jugar en los seleccionados o se tiene que agudizar la preparación precompetitiva porque debemos superar nuestro rendimiento. Y no hay tiempo para pensar en adaptaciones sociales y culturales, el jugador debe tener un soporte anímico y familiar de forma que supla estas deficiencias.

Y finalmente nos encontramos con deportistas que fueron jóvenes precoces y ahora son adultos precoces, porque si uno empieza a ver las edades de nuestros deportistas de elite que ya tienen muchos años de experiencia reúnen una media aproximada de 25 0 26 años. Por tanto, ¿es una locura suponer que el retiro de la actividad deportiva también resulte de forma precoz?

¿Por qué seguir jugando? Por dinero seguramente no, debido a que la mayoría de las transferencias actuales giran en relación a cifras millonarias. Por la búsqueda de logros deportivos, la mayoría de quienes fueron precoces lo fueron por su habilidad técnica que invariablemente trae aparejado éxito deportivo.

¿Por qué dejar de jugar? Para disfrutar de las riquezas acumuladas, para disponer del tiempo más libremente, para recuperar el tiempo familiar perdido, para conseguir vida no publica, el quantum de intimidad necesario, para desarrollarse en otro aspecto de su vida que no sea el hacer ni el tener, sino el ser. Los jugadores son personas y necesitan ser, desarrollarse y recrearse. Este grado de recreación trae aparejado el desarrollado adecuado del profesional.

El día en que los dirigentes de los procesos deportivos tomen conocimiento que el deporte de elite en muchos casos es un **trabajo de alto riesgo**, debido a que es una labor que demanda muchas horas al día, muchos días durante el año, es muy intenso, comparte desafíos múltiples (equipo y selección) y el placer se obtiene únicamente si se llega primero, desde esta perspectiva resultadista y objetiva los procedimientos deberán cambiar.

Deberán cambiar para conservar al agente principal, el deportista. La vida deportiva debe ser más cuidada y más prolongada. Es esencial que quienes planifiquen trabajos deportivos también sepan planificar períodos de relajación, de distracción. La distracción y la concentración son los extremos de un mismo proceso, no pude existir uno sin el otro, las cargas elevadas y continuas de entrenamiento agobian a los deportistas.

No es en vano que la liga más avanzada de basquetball mundial tenga períodos de vacaciones considerables, no es en vano que equipos europeos dediquen gran parte de sus pretemporadas a la oxigenación y a la distracción de sus deportistas. No es en vano que en los períodos de puesta a punto competitiva se reduzcan las cargas y se apunte a generar climas emocionales positivos, con mucho caudal energético.

Nunca se debe perder de vista que lo primero es buscar el disfrute por la actividad, la identificación del deportista con el proceso más que con el resultado. La dosificación de las exposiciones tempranas, la necesidad de períodos de relajación, la planificación seria y a largo plazo donde se puedan contemplar verdaderos períodos de preparación en relación a las necesidades del deportista más que de la ocasión son quienes darán al deporte de elite mayor vida y más placer.

El placer es lo que determina que este proceso resulte riesgoso o no, cuando ya no se percibe placer alguno por la actividad que se está realizando, cuando se tiende a evitar situaciones más que a afrontarlas, cuando los desafíos son permanentes y de modo ineludibles el displacer aparece generando cansancio, y este cansancio aparece finalmente como **Agobio Emocional**, lo que determina invariablemente el cese de la actividad deportiva.

El Agobio es entendido como una respuesta psicofisiológica exhaustiva exhibida como resultado de esfuerzos frecuentes, a veces extremos pero en general ineficaces, que tienen por objeto satisfacer las demandas competitivas y del entrenamiento excesivo. El agotamiento incluye la retirada psicológica, emocional y a veces física de la actividad, en respuesta a la insatisfacción o al estrés excesivo.

Se puede señalar como síntomas del agotamiento a la pérdida de peso, la falta de esmero, los trastornos del sueño, la disminución de la autoestima, los dolores de cabeza, los cambios en el estado de ánimo, el aislamiento social, etc.

Es evidente que este macabro proceso termina por alejar a los deportistas del medio en que se sienten más seguros y más realizados: del deporte. O acaso en nuestro deporte no existen ejemplos de tenistas que dejaron de competir a edades tempranas y nunca más se los vio con una raqueta. ¿cómo se explica que se cambie tan rápidamente un hábito, cómo una persona que competía semanalmente es capaz de alejarse de las canchas por años? Y cabe aclarar que los ejemplos se encuentran en todos los deportes, no solo en el tenis. La explicación a esto se encuentra en los errores de planificación, en la falta de disfrute, en el sobreentrenamiento y en la rutina, factores que sin duda contribuyen a descenso emocional y acaban con una vida deportiva.

En la actualidad se cuenta con muchos medios para evitar que esto suceda, pero la tendencia actual demuestra que seguimos negando este serio problema, que seguimos sin atender el cuidado de nuestros deportistas. Existen metodologías de planificación, calendarios competitivos por anticipado, cuestionarios de niveles emocionales, se incrementan notablemente las ciencias que se acercan al deporte, el crecimiento de la información al servicio de la práctica deportiva es cada vez mayor pero seguimos utilizándola para obtener lo mejor a un corto plazo y con poca duración.

Debemos trabajar para que un deportista de treinta años no sea un geronte, para que se respeten los plazos de iniciación y para que la satisfacción y el placer acompañen más al proceso que al resultado.

Trabajemos cada uno de nosotros desde nuestro lugar para que la vida deportiva no resulte efímera, y para que el cierre o la retirada sea un acto planificada y placentero más que un accidente por acumulación de insatisfacción.

REFERENCIAS

1. GARFIEL, Charles (1987). Rendimiento Máximo. *Ediciones Martinez Roca. Barcelona*
2. MARTENS, Rainer (1995). El Entrenador. *Editorial Hispano Europea. Barcelona*