

¿ Enfermo de tirar?

Hablemos de "QUEMARSE"

Los días se hacen más cortos y las noches vienen antes y con más frío, es tiempo de decir adiós al verano. ¿Está preparado ya para tomarse un descanso en el tiro hasta el inicio de la temporada que viene?. Algunos arqueros llegan a entrenarse tan duro y competir durante varias temporadas sin darse ningún descanso que llegan a "quemarse" deportivamente. Lea este artículo para saber qué significa exactamente "quemarse", y si es aplicable a Ud. mismo o a otro arquero al que Ud. conozca, y cómo puede evitarlo en el futuro.

Bob, un arquero que ha ido incrementando su nivel FITA de manera progresiva en los últimos años ha notado que su nivel en los últimos meses ha descendido alarmantemente. Admite que ya no disfruta tanto con el arco como antaño. Se queja de que no tiene demasiada energía ni ganas para entrenar tan duro pero lucha cada vez más en contra de esta sensación sin demasiado éxito. Después de que habláramos Bob y yo, se dio cuenta de que se encontraba deprimido desde hace ya un largo tiempo y que pequeños problemas del trabajo y de su matrimonio le disgustaban y enfadaban de sobremanera, cuando no le habían importado ni disgustado en el pasado. Me dijo: "Ahora me encuentro sin estrés en todo momento". Analizando su pasado con más detalle, recordó que tuvo una gripe que no pudo vencer del todo y una pequeña tendinitis y dolor en el codo que no llegó a desaparecer en un plazo normal como le indicó el médico deportivo. Bob he tenido lo que muchos atletas han padecido antes, un sobreentrenamiento o lo que se denomina "estar quemado" o "pasado de rosca". Cuando analizo el pasado reciente de Bob, descubro que ha estado entrenando durante varios años con mucha tensión y forzándose al máximo y sin ningún descanso apropiado y oportuno en cada temporada. Entrenaba todos los días y siempre por encima de las 250 flechas. También hacía footing 3 ó 4 días a la semana y sesiones de pesas un par de días. Su año se consumió viajando a cada posible torneo o evento de arco que tuviese posibilidad de asistir. Trabaja en un trabajo de jornada completa y esta casado y tiene 3 niños, y su madre se encuentra viviendo en casa con necesidad de atención diaria.

Hay muchas "etiquetas", o "síntomas" diferentes para describir el proceso que origina el "quemarse" y con denominaciones varias. El sobreentrenamiento sin el descanso apropiado llamado "pasarse de rosca" (por supuesto), tensión en el entrenamiento, falta de "frescura" al competir mucho y seguido, adaptaciones negativa a (un nuevo entorno, un grupo de entrenamiento, un ejercicio o un plan de trabajo, etc.) y algunos más. Para simplificarlo, voy a usar para todos ellos el término "quemado" ya que existen muy pocas diferencias entre todos ellos, que sólo afectan al tiempo y a la intensidad de los síntomas. Muchas veces pensamos que los deportistas necesitan de un alto grado de esfuerzo físico, tal como las carreras de fondo o el fútbol, y que están son las únicas maneras de poder "quemarse" deportivamente, mediante el sobre-esfuerzo físico.

Como siempre, no es tan sencillo. Todo deportista de cualquier deporte, incluido el tiro con arco, puede llegar sentir los síntomas que se exponen en la tabla 1, aunque no sea de una especialidad físicamente dura.

Lo más importante a tener en cuenta sobre el "estar quemado" es que se trata de una reacción psicológica a largos periodos de entrenamiento con síntomas físicos asociados. Y muchas veces, notamos antes los síntomas psíquicos que los físicos. Algunos deportistas con los que he trabajado suelen usar lo que se llama "los archivos del estado de humor" (Profile of Mood States - PMS; Mc Nair, 1971), que consiste en una toma de datos del propio deportista sobre su estado anímico y de humor durante ciertas horas del día que le ayudan a predecir los comienzos del "estar quemado". Conseguiamos unos buenos indicadores de base de su estado anímico habitual, y cuando estos empiezan a cambiar y se encuentran más negativos de lo habitual, consideramos la posibilidad de ajustar sus cargas de entrenamiento para evitar "quemarnos". El inventa-

Tablas de los síntomas Tomadas en parte de Richard Cox's Sport "Psychology Concepts and Applications", 3rd Ed., 1994.

Síntomas fisiológicos del deportista quemado

- Aumento del ritmo cardíaco normal en reposo y en ejercicio.
- Aumento de la tensión arterial normal.
- Aumento de la tensión, contracción muscular y fatiga muscular crónica.
- Aumento de la sensación de sueño y mayor necesidad de descanso. Mal sueño.
- Aumento de gripes, resfriados y problemas respiratorios (infecciones).
- Pérdida del apetito y de peso.
- Disminución del nivel aeróbico máxima.
- Disminución del glucógeno muscular.
- Disminución de la apetencia sexual.
- Aumento de las lesiones o molestias que anteceden a las lesiones.

Síntomas psicológicos del deportista quemado

- Aumento de la sensación de agotamiento físico, mental y emocional.
- Cambios radicales del humor con depresiones, enfados y estados de confusión, etc.
- Disminución de la autoestima.
- Aumento del estado "negativo" en las relaciones de pareja o de amistad (cinismo, impaciencia,...).
- Aumento de las dificultades en manejar y resolver las tareas y problemas diarios.



rio Maslach del deportista quemado (Maslach and Jackson, 1981) también mide aspectos asociados al estado "pasado de forma".

¿Quiénes tienen riesgo de quemarse?

Cualquiera que no sea capaz de ajustar las demandas y tensiones del entrenamiento intensivo tiene la posibilidad de quemarse en algún momento. Como siempre existen grandes diferencias entre unos individuos y otros en cuanto a capacidad de resistencia y adaptación a las tensiones y estrés del excesivo entrenamiento sin descanso. Algunos pueden llegar a soportar grandes cargas de trabajo sin casi descanso y otros por el contrario necesitarán de mayores espacios de tiempo entre una y otra carga. Esto no les hace mejores o peores a unos u otros, sino simplemente diferentes. Por ello, no se compare con otros deportistas ni en el volumen ni en la intensidad del entrenamiento; sólo atienda a lo que funciona bien para Ud. Los entrenadores deben recordar esto, y ajustar individualmente el entrenamiento a cada deportista.

Deportistas que no disfrutaban ya con la práctica de su deporte pero son incapaces de abandonar su entrenamiento algún tiempo después largos de años de práctica son los más propicios a quemarse, y especialmente en un deporte del tipo del tiro con arco, en el cual se puede competir y rendir muy bien en una edad avanzada. Uno puede llegar a sentirse atrapado. El arco puede llegar a ser una gran parte de la identidad de uno que, incluso sin disfrutar con su práctica y competición, puede no imaginarse una vida sin el tiro con arco y no encuentra manera ni posibilidad de mejorar esta situación. Ni con el arco, ni sin él.

¿Qué sucede cuando uno se ha quemado?

Los efectos del estar pasado de rosca son numerosos. Lo primero que se experimenta son los síntomas que se exponen debajo de estas líneas y que se inician con un estado de depresión y tristeza. Le sigue que el deportista rinde por debajo de su nivel habitual y no consigue mejorarlo con algo más de atención. Para la mayoría de los arqueros, esto es algo frustrante y desmotivante. Estas emociones hacen y ayudan al arquero a no conseguir mejores tiros, por lo que se consigue justamente el efecto contrario al deseado. Uno de los efectos más devastadores y duros del deportista quemado es su retirada definitiva del deporte. Me puedo imaginar la cantidad de arqueros que dejaron el tiro con arco por estar quemados y ellos no eran conscientes de esto.

La cura de este mal.

La manera más simple del hecho de estar "quemado" es bajar el ritmo e intensidad de los entrenamientos (y competiciones). Si un deportista ha estado quemado durante muchos periodos en la temporada, necesitará meses para eliminar esta sobrecarga y volver a rendir a su nivel esperado. La mente y el cuerpo necesitarán de un buen tiempo para recuperarse. Pero hay que equilibrar la práctica con el descanso, ya que muchos deportistas con un descanso prolongado cuando estaban quemados han dejado la práctica de este deporte que ya no les satisfacía, y esto no es lo deseable. Por ello, en vez de tomar un completo descanso es más deseable bajar la intensidad, dureza y dificultad del entrenamiento y recordar entrenos y competiciones que fueron exitosos y efectivos, en los cuales el deportista tiene muchos recuerdos y pensamientos positivos. Volver a entrenar ejercicios que se realizaban cuando uno se encontraba bien y pensar en competiciones con resultados positivos ayudan a recuperarse del actual estado de "quemado", mucho más que un descanso total. Pero se necesita algún tiempo antes de poder recuperar la dinámica y hábitos normales del entrenamiento de este deportista, no lo olvide.

La mejores alternativas para eliminar este mal del deportista "quemado"

Primero no olvide que mejor que curar, siempre es el prevenir. Aquí tiene varias sugerencias para protegerse y guardarse de caer en este mal. Lo que puede hacer es:

- Cuando vaya a entrenar, el mito de "cuanto más, mejor" suele ser el mejor aliado del "quemado". Tómese un día libre a la semana como precaución y para rendir más. El descanso es necesario dentro del entrenamiento.

- Aprenda a escuchar a su cuerpo y sus señales de fatiga. Habitualmente su cuerpo le "hablará" y le dará síntomas del inicio de este problema. Si lo escucha con atención, sabrá cuando deberá bajar de intensidad o simplemente le dirá que "hoy" necesita descansar. Utilice algunos momentos al día para poner atención a su cuerpo y a "cómo" se siente. Sólo debe saber "escuchar".

- Caer enfermo es la manera que nuestro cuerpo nos habla en momentos límite. Cuando enferme, pregúntese si se ha estado forzando demasiado en estos últimos días o semanas, y si ha tenido los descansos suficientes. Cuando haya enfermado y no se siente mejor a los pocos días, asuma que se encuentra demasiado "fresco" y que necesita reponer a su cuerpo antes que a sus entrenamientos. Sea consciente que está "quemado". La capacidad de recuperación es el mejor síntoma de saber el estado de su "quemado" en el deporte.

- De mayor importancia a lo que obtiene de la práctica deportiva que a lo que supone de esfuerzo y sacrificio. Si pensando sobre ello siente que es más duro que satisfactorio, o bien se encuentra equilibrado, tenga claro que el tiro le dará cada vez menos satisfacción y que podrá quemarse en muy poco tiempo. No olvide que cuando uno disfruta, la balanza siempre está del lado de lo que el deporte nos ofrece, y nunca de lo duro y sacrificado que es.

- Céntrese y atienda a lo que hace bien y valore aquello que suponga pequeños éxitos (series buenas, flechas bien tiradas, buenas reacciones, etc.). Tenga un punto de vista positivo en todo instante.

- Propóngase metas y objetivos cortos. Metas a corto plazo no solo nos ofrecen sensaciones de éxito y de dominio, sino que nos ayudan a incrementar la motivación a largo plazo.

- Busque metas realistas y asequibles. Si su objetivo cercano se encuentra demasiado elevado, tanto que no se ve con posibilidades de conseguirlo, podrá llegar a disgustarse en demasiados momentos de su entrenamiento. Pero no sólo afectará a su motivación, sino a su autoestima, a su confianza y aumenta las posibilidades de poder quemarse.

- Aprenda a manejar correctamente las emociones que le ofrece y produce la competición. Muchas veces, y especialmente cuando se han tenido resultados malos, intentamos enterrar nuestros sentimientos. Estos sentimientos acumulados, como siempre, pueden iniciar un estado de "quemado".

- Manténgase en un buen estado físico mediante una dieta equilibrada y ejercicio continuado. Esto le ayudará a soportar mejor los momentos de tensión y estrés que le produce la competición y los entrenamientos intensos.