

HABILIDADES PSICOLÓGICAS DEL DEPORTISTA: DE QUÉ NOS SIRVE EL DEPORTE EN OTRAS FACETAS DE NUESTRA VIDA

Artículo publicado en Pedalier nº 26

Al pensar en este artículo, me acordé del eslogan de hace algún tiempo de cierta bebida isotónica: “la vida es un deporte muy duro”. Recojo esta frase para convertirla en pregunta: ¿la vida es un deporte muy duro? En ese caso ¿los deportistas tenemos ventaja respecto a las personas sedentarias?

Un pequeño inciso: unos años después, el nuevo lema de esta misma bebida fue “la gente hace lo que le da la gana”. Decían entonces que a pesar de mostrar claramente en el envase y en su publicidad que se trata de una bebida para deportistas la tomaba (según ellos) todo el mundo, como si su anterior mensaje no hubiera sido precisamente que, como la vida es muy dura, te viene bien tomarte *su* bebida isotónica (¡!), aunque no practiques deporte. Pero vamos a lo que vamos, qué habilidades desarrollamos en el deporte que inciden en otros aspectos de nuestra vida. Las físicas ya las sabemos ¿y las psicológicas?

Deporte en edades tempranas

El ejercicio físico entra en nuestra vida siendo muy jóvenes, con la asignatura de educación física en el colegio, y buena parte de los chavales además suele practicar algún deporte concreto: baloncesto, voleibol, gimnasia, fútbol... y, por supuesto, la gran mayoría aprende a montar en bici y hace sus primeros pinitos por el parque. Se suele promocionar el deporte entre los más jóvenes como alternativa a las drogas. Un niño deportista tiene menos posibilidades de desarrollar problemas de adicciones que otro que no lo es. Más de uno estará pensando ahora en el tema del dopaje, pero, sin entrar en este debate, sirva decir que psicológicamente dopaje y drogadicción no son lo mismo, ni mucho menos. Un deportista tiene menos posibilidades de caer en una adicción porque es capaz de superar los malos momentos por sí solo.

Durante la infancia aprendemos muchas cosas, es cuando más capacidad de “absorción” tenemos. El deporte te enseña, entre otras cosas, a tolerar la frustración. La frustración no necesariamente equivale a perder, también se sufre día a día cuando te cuesta progresar y no ves los resultados, y, al contrario, ganar a un rival muy débil por poca diferencia también puede suponer frustración a pesar de la victoria. Imaginen un ciclista categoría juvenil en una vuelta por etapas. Después de estar padeciendo durante toda una jornada para terminar y conseguir salir al día siguiente desde el pueblo de su abuela con todos sus paisanos viéndole, se encuentra con una descalificación por fuera de control (esto es un hecho real, y además llegó en los límites de tiempo reglamentarios, pero como le pasó la bandera verde decidieron descalificarle). “Tanto sufrimiento para nada”, es lo que pensaría alguien que no vive el deporte de forma plena, con lo bueno y con lo malo. El chico pensó: “en fin, al menos lo intenté, otra vez será”.

Este muchacho, si el día de mañana se encuentra con que la chica de sus sueños se va con otro, en lugar de ahogar sus penas en alcohol o en juergas hará de tripas corazón, pensará que ella se lo pierde y que ya encontrará otra. Seguirá pedaleando por su vida considerando el fracaso como un nuevo aprendizaje: sabe que puede salir de un mal momento y será capaz de arriesgarse a vivir una nueva aventura. Otro chico, en su lugar, llegaría a la conclusión global de que las mujeres son malas y cada vez que se le acercara una se mostraría receloso y desconfiado, sin poder disfrutar plenamente de una relación.

La disciplina del deporte

La disciplina es también importante desde niños. Gracias a la misma, aprenden a tener una buena alimentación y cuidado personal y además, al estar acostumbrado a las reglas dentro de un equipo o de un entrenador a nivel individual, es más fácil que se adapten a las normas dentro del hogar. Esto le va a servir muchísimo en su vida adulta para organizarse, establecer prioridades y no caer en el caos, además de promover unos valores sanos de respeto hacia los demás.

En ciclismo la disciplina es autodisciplina, te la aplicas a ti mismo, con lo cual es mucho más valiosa. El profesional tiene un preparador, pero es él quién decide a qué hora sale cada mañana, dónde hace una serie o a qué hora regresa a casa. El cicloturista que se está preparando algún reto también se organiza él solo: salida con el club, gimnasio, rodillo, escapadita entre diario por la tarde... La ventaja de la autodisciplina es que si te falla el entrenador, no pasa nada, ya te aplicas tú, no necesitas que te estén azuzando por detrás.

No obstante, la disciplina tiene un lado menos positivo, y es que si la convertimos en nuestra filosofía de vida podemos recortar las alas a la imaginación y la improvisación, actuando como robots. Esto ocurre porque de tanto repetirla se automatiza y pasa a ser inconsciente, llegados a este punto la disciplina se asume y realiza sin razonar, sin preguntarnos si en todos los casos es necesaria, como un acto de fe ciega. Imaginad que tenemos planificada toda nuestra semana: martes y jueves ciclo-indoor, miércoles rodillo, sábado por la mañana series y domingo con el club. No nos saltamos la programación ni para el cumpleaños del hijo pequeño, vamos, ni aunque nos invitara a cenar nuestro actor/actriz favorito/a. ¿Qué puede ocurrir entonces? Que acabemos aburridos ante la falta de variación, y nos saturemos de bici.

Estrategias de afrontamiento

Si el deporte nos da la capacidad para sobreponernos a los malos momentos, es porque nos dota de estrategias de afrontamiento. La base de las mismas está en ver un poco más allá: vale, lo estoy pasando mal, pero cuando llegue al falso llano me recuperaré un poco. Muchas personas con problemas de ansiedad y depresión no salen de los mismos porque se meten en su propio círculo vicioso: qué mal me encuentro, no puedo hacer nada, me encuentro mal porque no puedo hacer nada, me encuentro cada vez peor. La bola de nieve se hace cada vez más grande y cuánto más pesa es más difícil evitar que se vaya pendiente abajo. El deportista sabe que tiene que intentar subir, y cuando, al empujar hacia arriba, siente dolor, comprende que es necesario para conseguir su meta, pero que una vez la cuesta deje de estar empinada, todo habrá pasado y podrá recuperarse.

Sólo conociendo el dolor aprendes a combatirlo y a sobreponerte al mismo, buscando nuevos retos o analizando los errores que cometiste e intentando de nuevo conseguir tu propósito. Aunque parezca una paradoja, tener miedo al dolor y evitar enfrentarse a él hace que éste se haga más grande, porque no lo combates. En el ciclismo se desarrollan muchas habilidades de afrontamiento, porque hay muchos momentos malos: aguantar el frío y la lluvia, controlar el miedo al descenso, recuperarse de una lesión o de una caída... y no dejarse llevar por los demás, como cuando dejas pasar a un grupo que va demasiado deprisa para ti, porque sabes que si les aguantas acabarás destrozado y te acabarás bajando de la bicicleta.

De la misma forma, en la vida real seremos capaces de no dejarnos engañar por gente que va “muy deprisa”, sacar adelante un trabajo difícil, incluso encontrar un nuevo empleo tras un despido, sobreponernos a la pérdida de un ser querido o a una ruptura de pareja y soportar una dura enfermedad o una operación, por poner algunas situaciones. Sabemos que el dolor pasa, se supera, y

hay formas de mitigarlo, regulando el ritmo y la respiración (como al subir un puerto), controlando los pensamientos negativos (al descenderlo), distrayéndote con otras cosas (si te entra la pájara) o, simplemente, dejar pasar ese mal momento (parando hasta que pase, recuperando fuerzas).

Motivación intrínseca

Por último, una de las cosas por las que a mí, particularmente, más me gusta el deporte, especialmente a nivel aficionado (a nivel profesional también por el espectáculo que supone), es por el hecho de esforzarte porque sí, porque te gusta, porque lo has elegido, porque disfrutas con ello o porque te sienta bien, y no porque te sientas obligado. Ser capaz de sufrir por conseguir una meta no económica, no interesada, nada más que por el hecho de la propia superación, es para mí una de las cosas que más permiten crecer a la persona como ser humano. Es una expresión de libertad en una sociedad a veces demasiado encorsetada, en la que alguno que otro mira con extrañeza al que sufre porque le apetece y no por conseguir algo material.

¿La vida es un deporte muy duro? Bueno, si la deportividad impera en la mayoría de las facetas de tu vida y te ayuda a superar los malos momentos, lo será menos, y, sobre todo, la disfrutarás y apreciarás más.