

¿Sufrir o disfrutar? Estrategias psicológicas para afrontar situaciones competitivas

SPORTTRAININGHemeroteca / 16 marzo 2016

Artículo publicado en la revista Sporttraining nº 38 (sep/oct 2011). Autor: **David Llopis Goig**



En ocasiones, las expresiones faciales y corporales de algunos deportistas cuando compiten hacen pensar que el atleta está sufriendo. Sin embargo, cuando estos mismos deportistas cruzan la línea de meta sus gestos cambian y aparecen también comentarios de satisfacción y de disfrute. En este artículo abordamos el sufrimiento deportivo. En primer lugar exponemos brevemente qué entendemos por sufrimiento deportivo y cuándo se produce. A continuación destacamos el papel de los pensamientos en el sufrimiento. Finalmente, presentamos las diferentes estrategias psicológicas para afrontar situaciones difíciles durante un entrenamiento o competición.

El vocablo sufrimiento es utilizado con bastante frecuencia en el mundo del deporte. Es un término sobre el que existe un debate en el mundo de los deportistas y que podríamos resumir con la siguiente pregunta: ¿realmente deben sufrir los deportistas que no son profesionales en sus entrenamientos y competiciones o el sufrimiento hay que reservarlo a los deportistas profesionales?

La respuesta a esta pregunta depende de lo que entendamos por sufrimiento, concepto difícil de precisar por cuanto existen dos situaciones muy distintas pero que poseen elementos comunes, como son disfrutar y sufrir en los entrenamientos o competiciones. Estas dos situaciones deportivas están muy próximas pero tienen consecuencias diferentes. El que disfruta compitiendo en su deporte tiene más probabilidades de practicarlo durante más años y con mejor salud. El que sufre podrá tener más lesiones, menos satisfacción y más probabilidades de abandonar.

¿Qué es el sufrimiento?

Cuando en nuestra vida cotidiana utilizamos la expresión sufrimiento lo hacemos para referirnos a problemas o situaciones difíciles que tienen que ver con problemas familiares, situaciones económicas difíciles o complicaciones relacionadas con la salud. Podemos definir el sufrimiento como un estado afectivo, emocional, negativo y con una carga importante de pensamientos que se caracteriza por la sensación de amenaza y de pensar que se ha llegado al límite por parte de quien lo padece. También se caracteriza por pensamientos de impotencia ante la situación que se está viviendo. Esta impotencia es una sensación de que ya se ha hecho todo lo que se podía y los recursos personales y psicológicos de afrontamiento se han agotado. Se está pasando mal y se cree que no se puede hacer nada por cambiar la situación. En definitiva, hay una percepción de amenaza y pensamientos de impotencia relacionados con la sensación de agotamiento de los recursos de afrontamiento de la situación.

En el mundo del deporte el sufrimiento juega un papel distinto, o al menos es percibido de otro modo. Prueba de ello es la existencia de un buen número de expresiones que forman parte de una cierta cultura deportiva y que dicen así: “¡hay que sufrir!, ¡El que no sabe sufrir es que no vale!, ¡Si quieres mejorar tienes que sufrir!”. Como vemos con estas expresiones parece que ser deportista implica sufrir.

Los deportistas son conscientes de que se deben esforzar en los entrenamientos y en las competiciones. En la medida que la mejora que deseen sea mayor, los esfuerzos deberán ser también más grandes. Para ello deberán realizar entrenamientos de diversos tipos y, si es posible, diseñados y planificados por un entrenador como, por ejemplo series a ritmos superiores a los previstos para la competición, entrenamientos de largas distancias o a ritmos intensos.

En estos entrenamientos en los que se pretende hacer que el deportista mejore, está presente un elemento psicológico muy importante. Nos referimos a lo que normalmente se denomina “sufrimiento”. Por ello es importante que veamos en qué condiciones aparece la sensación de sufrimiento en el deporte y cómo es afrontada por los deportistas.

Una explicación sobre el sufrimiento deportivo

Para explicar cómo se presenta el sufrimiento en un deportista vamos a utilizar un

ejemplo de un corredor de maratón.



En primer lugar, el sufrimiento se presenta cuando el corredor ha establecido un objetivo y un compromiso importante por alcanzarlo. Por tanto, la existencia previa de objetivo y compromiso de cumplimiento es un requisito necesario. A mayor dificultad del objetivo y del nivel del compromiso, mayores probabilidades de aparición del sufrimiento.

En segundo lugar, una vez empieza el entrenamiento o la competición el atleta comienza a recibir, de manera constante, información sobre su ejecución. Conoce sus tiempos de paso en cada kilómetro, su posición en relación con otros competidores, recibe información del sistema cardiorrespiratorio, a través del pulsómetro. En definitiva, recibe constantemente información que le permite evaluar en cada momento la situación. Esta evaluación es la clave que ayuda a entender cuándo se presenta el sufrimiento.

A partir de esta evaluación el deportista, en nuestro ejemplo el corredor, podrá llegar a varias conclusiones. Veamos tres situaciones diferentes y habituales.

A) La evaluación es satisfactoria. Todo va como se esperaba o incluso mejor. Esta situación se produce cuando el corredor está en un entrenamiento o competición con un objetivo importante para él. La información que recibe le indica que va a lograr el objetivo que se ha marcado. Es decir, la información que procede tanto de su organismo (músculos, respiración, pulsaciones) como del entorno (ritmo de los demás compañeros, posición en la carrera,...) le indica que la carrera se está desarrollando tal y como había planificado. Todo va bien. En esta situación no hay sufrimiento. El deportista se está esforzando pero se siente satisfecho. Sabe que lo va a conseguir. Está disfrutando con sus sensaciones.

B) La evaluación nos transmite que el objetivo está complicado pero que se puede lograr. Esta situación se produce cuando la información que el corredor recibe de su organismo, de sus pensamientos y del entorno le indica que la competición no se está desarrollando como le gustaría. Quizá el ritmo por kilómetro es demasiado lento, o las pulsaciones demasiado altas. Como en el caso anterior instintivamente, sin apenas darse cuenta, el corredor evalúa la situación. En este caso, la valoración que hace es que va a poder resolver la situación. Tiene suficientes recursos para cambiar la situación. Es decir, piensa y decide qué puede hacer para incrementar el ritmo o disminuir las pulsaciones. Busca una estrategia y la pone en práctica.

La estrategia que adopte ante esa situación va a depender de los recursos tanto físicos como psicológicos que posea. En esta situación las sensaciones de sufrimiento son escasas. Existe un esfuerzo por controlar la situación y lograr el objetivo marcado. Como en el caso anterior, el corredor se esfuerza, disfruta y lo consigue.

C) La evaluación nos dice que las cosas no van bien y que no van a mejorar. El sufrimiento deportivo se produce cuando el corredor empieza a percibir, por la información que recibe, que lograr el objetivo deportivo que se ha establecido es muy difícil, imposible. Pero estamos ante un concepto subjetivo en el que la clave está en cómo percibimos la situación. Es decir, en la valoración que se hace de la información que se recibe. Veamos un ejemplo concreto.

Marta está corriendo una media maratón. Su objetivo es bajar de una hora y treinta minutos. Hasta el kilómetro quince las cosas van bien. Pero es a partir de este momento cuando empieza a ir más justa de fuerzas y comienza a percibir sensaciones desagradables. Nota el dolor muscular de forma más intensa. Así mismo, las sensaciones de ahogo provocadas por un ritmo ligeramente superior al umbral anaeróbico se le empiezan a presentar. Al mismo tiempo, empieza a pensar que el objetivo que se ha marcado está en peligro, le da importancia al hecho de que alguien le adelante. Dudas y pensamientos negativos empiezan a presentarse.

Toda esta información puede provocar que evaluemos la situación como una amenaza, que pensemos que no podemos hacer nada y que no disponemos de recursos físicos y psicológicos para afrontarla. De esta forma, empezamos a pensar de forma negativa y a sentirnos mal. Nos estamos convenciendo de que no podemos lograr nuestro objetivo. Así empieza el sufrimiento donde el aspecto más importante es pensar que la situación va a poder con nosotros, que no podemos hacer nada. Nos sentimos derrotados.

Sin embargo, esto no siempre es así. Hay situaciones en las que tenemos percepciones musculares y cardiorrespiratorias similares a las descritas en el ejemplo anterior, y el desenlace es totalmente diferente. Por ejemplo, notamos el cansancio muscular de las piernas, las pulsaciones son más altas de lo esperado, sentimos el ritmo respiratorio casi ahogándonos pero nuestra posición en la carrera es buena, nuestro ritmo es bueno. Nos animamos a seguir, nos esforzamos y al final, conseguimos el objetivo. Nos sentimos muy bien. Hemos disfrutado con la competición. Aquí no ha habido tanto sufrimiento. Nos hemos esforzados y hemos conseguido nuestro objetivo. Hemos disfrutado.

En definitiva, una de las claves del sufrimiento está en la forma de evaluar las situaciones, en la forma de pensar. Por ello, la utilización de estrategias psicológicas como por ejemplo darnos ánimo o creer que podemos nos ayudan. Las sensaciones que tenemos después de la carrera son de haber disfrutado, no de haber sufrido. Por tanto, el deportista debe ser consciente de cómo evalúa las situaciones deportivas y cómo intentar controlarlas. Y para ello son fundamentales las estrategias cognitivas de afrontamiento. Veamos en qué consisten.



Estrategias cognitivas de afrontamiento

En psicología, las habilidades para afrontar las situaciones adversas o nuevas que requieren respuestas adaptativas se denominan estrategias de afrontamiento. Estas habilidades de adaptación son una exigencia de la sociedad y de nuestra vida actual que implica amplia flexibilidad psicológica. Hay personas que espontáneamente han aprendido estrategias de afrontamiento eficaces. Otras, por el contrario, utilizan modos menos adaptativos de afrontar las situaciones.

En términos psicológicos, afrontar una situación hace referencia a los esfuerzos, tanto mentales como conductuales, que una persona realiza para controlar una situación que puede desbordarle. Cuando a una persona le sucede algo que empieza a rebosarle puede utilizar dos tipos de estrategias de afrontamiento. Unas, dirigidas al problema, y otras, dirigidas a la emoción que el problema le genera. Veamos un ejemplo:

Pedro es un triatleta aficionado que se ha preparado con mucho esfuerzo e interés para competir en una competición de su provincia y batir su marca personal. Sabe que puede hacerlo, aunque sea de forma ajustada. Por diversas circunstancias, no logra situarse bien en la salida y el tramo de natación lo realiza con muchas dificultades. Finaliza este segmento realizando un tiempo por encima del planificado. Es una competición multitudinaria y le lleva un tiempo empezar a recuperar el tiempo perdido. Su marca peligra.

Ante esta situación deberá utilizar unas estrategias que le ayuden a afrontar el problema (ha perdido un tiempo importante), y otras estrategias dirigidas a disminuir su estado emocional (se autorreprocha no haberse colocado mejor, se cuestiona el valor del esfuerzo realizado en entrenamientos, empieza a pensar en “tirar la toalla” y competir sin esfuerzo).

En cualquier caso, no sabemos si el triatleta de nuestro ejemplo será capaz de batir su marca personal, pero seguramente estaremos de acuerdo con la idea de que ante una situación como la descrita, o se utiliza una forma de pensar apta para superar el problema o se corre el riesgo de convertir esta actividad en motivo de frustración y de sufrimiento.

Nuestra mente también compete

La mente humana está constantemente en actividad, elaborando pensamientos y estrategias para afrontar las situaciones de la vida diaria. De igual forma sucede cuando estamos entrenando o compitiendo. Nuestra mente no deja de pensar. Por esto es importante conocer las estrategias que nos ayudan y las que nos perjudican, ya que si no optamos deliberadamente por una de las primeras, es posible que nos convirtamos en esclavos de una de las segundas.

Existen diversas investigaciones que han estudiado lo que piensan los deportistas de resistencia mientras compiten, especialmente en los momentos críticos.

Tradicionalmente se ha considerado dos tipos de estrategias: las de asociación y las de disociación. Veamos en qué consisten:

- Estrategias cognitivas de asociación. Consisten en centrar la atención en las sensaciones corporales y son éstas las que ayudan a mantener el ritmo y estar “metidos” (concentrados) en la competición. Las señales corporales como la respiración, las sensaciones musculares o los latidos del corazón, ayudan a mantener la zancada y controlar el ritmo.
- Estrategias cognitivas de disociación. Son aquellas que llevan al deportista a entretener a su mente en algo distinto a sus sensaciones corporales. El atleta se desentiende de la información que le da su organismo. El objetivo es no prestar atención al malestar y el cansancio que aparece a lo largo de la competición.

Diferentes investigaciones han demostrado que las estrategias asociativas ayudan a los deportistas que están en forma y con buen nivel a mejorar su rendimiento. Además cuanto mayor es el nivel y el estado de forma más útiles son las estrategias de asociación. Por otra parte, la utilización de estrategias disociativas produce una disminución en las percepciones de fatiga y esfuerzo físico, mientras que las asociativas tienden a aumentar la percepción de fatiga.

Hace unos años, en la Universidad Autónoma de Barcelona, los psicólogos Javier Bueno, Lluís Capdevilla y Jordi Fernández realizaron diversos estudios para profundizar en estos aspectos y conocer lo que los corredores piensan o hacen en los momentos críticos de las carreras y cómo estas estrategias influyen en su rendimiento. Según estos estudios, a las dos estrategias antes mencionadas (asociación – disociación) habría que añadir las siguientes (Bueno, Capdevilla y Fernández, 2002):

- Apoyo social. Se produce cuando el deportista se apoya en otros corredores, tratando de ir al mismo ritmo que éstos, para mejorar o, por lo menos, no empeorar su rendimiento. Nos estamos refiriendo a estrategias como permanecer en un grupo intentando mantener su ritmo o intentar alcanzar o mantener la distancia con otro corredor próximo.
- Reevaluación positiva. Consiste en que el atleta se esfuerza en ver la situación desde un punto de vista más positivo. En estos casos el corredor intenta quitarle importancia a la situación. También puede reinterpretar las molestias físicas para que le sirvan de estímulo y superación.
- Disminución / aumento del esfuerzo. En este caso, el corredor valora la cantidad de esfuerzo que ha aplicado durante la competición y decide si disminuye el esfuerzo a lo aumenta.

En definitiva, algunas de estas estrategias ayudan a incrementar el rendimiento (apoyo social y aumento del esfuerzo); otras ayudan a evitar el sufrimiento (reevaluación positiva y disminución del esfuerzo); y otras, que se pueden haber aprendido de manera espontánea y que siempre son negativas, provocan una disminución del rendimiento, nos referimos al “autorreproche”.

Esta estrategia hace referencia a la crítica del atleta hacia sí mismo y hacia su rendimiento. Sería el caso del deportista que, al no irle bien la competición se enfada consigo mismo, se empieza a criticar y a culpabilizarse. El “autorreproche” perjudica no sólo porque disminuye el rendimiento sino porque provoca sentimientos desagradables y desmotivantes. Suele formar parte de un estilo de personalidad que suele presentar dificultades en otras facetas.

Conclusiones para aplicar a los entrenamientos y competiciones

Como hemos visto, la asociación es una estrategia que ayuda a mejorar el rendimiento, especialmente cuando estamos en forma. Si en una competición queremos hacer una buena marca, debe predominar este tipo de atención.

La disociación es la estrategia recomendable cuando no queremos notar las sensaciones de cansancio. Cuando estemos bajos de forma, iniciando un programa de entrenamiento o simplemente vayamos, por ejemplo, a rodar, sin importar el ritmo, será la estrategia recomendada.

Es fundamental que aprendamos a hablarnos a nosotros mismo de forma positiva, dándonos ánimos y evitando los reproches. En los momentos críticos de una competición los ánimos del público nos ayudan, pero los nuestros todavía más.

También hay que tener en cuenta la importancia del grupo. La compañía no es buena sólo cuando entrenamos. Si somos capaces de encontrar “nuestro” grupo en una competición, nos ayudará a mejorar nuestras marcas. Además, intentar alcanzar a otros deportistas o mantener distancias con otros puede estimular el esfuerzo.

En definitiva, combinar distintas estrategias nos ayudará a superar los momentos difíciles de una carrera y así evitar el sufrimiento.

Como conclusión final podemos afirmar que el sufrimiento deportivo es una situación extrema que se puede presentar y que todo deportista aficionado debería evitar. Nuestro organismo y nuestro entorno constantemente nos están aportando información que no siempre interpretamos de la misma forma. Por ello, en los entrenamientos y en las competiciones es fundamental que el atleta controle los cambios emocionales y los pensamientos que tiene cuando afronta las amenazas y los retos de la competición. Es decir, que sea consciente de cómo evalúa las situaciones deportivas e intente controlarlas con las diferentes estrategias que hemos expuesto.

Bibliografía:

- Bueno, J., Capdevila, Ll. y Fernández-Castro J. (2002) Sufrimiento competitivo y rendimiento en deportes de resistencia. Vol. 11, Nº 2 (2002). Revista de Psicología del Deporte.
- Jaenes, J. C., Godoy, D. y Román, F. M. (2009) Personalidad resistente en maratonianos: un estudio sobre el control, compromiso y desafío de corredoras y corredores de maratón. Vol. 18, Nº 2 Revista de Psicología del Deporte.
- Larumbe, E., Pérez-Llantada, M.C. y López de la Llave, A. (2009) Características del estado Psicológico de los Corredores populares de Maratón. Vol. 18, Nº 2. Revista de Psicología del Deporte.
- Nieto, G. y Olmedilla A. (2001) Planificación del entrenamiento psicológico en atletas de élite: un caso en marcha atlética. Vol. 10, Nº 1 Revista de Psicología del Deporte.

