

OLIMPISMO

De la frustración y la rabia a la aceptación

Fisiólogos y psicólogos analizan el fantasma del desentrenamiento al que se enfrentan los deportistas de élite en el mundo del coronavirus. “Lo que no se usa se pierde”

CARLOS ARRIBAS

15 MAR 2020 - 21:09CET



Saúl Craviotto, durante un entrenamiento en julio de 2019 en el embalse de Trasona, en Asturias. ©PACO PAREDES

Todo ocurrió así, en menos tiempo del que se tarda en contarlo, dice el psicólogo deportivo Pablo del Río, que la semana pasada estaba hablando con un luchador de taekwondo y preparándole para el viaje que tenía previsto al día siguiente para competir en Bruselas. “Al poco le llaman y le dicen que se olvide, que se ha suspendido la competición. ‘Me vuelvo al CAR a entrenar’, me dice. Y al poco me llama para decirme que no se puede quedar, que han cerrado el CAR y la residencia Blume, que se tiene que ir...”, sigue contando Del Río, veterano psicólogo del Centro de Alto Rendimiento (CAR) de Madrid. “Y cuando cerraron el CAR, a cuatro meses de los Juegos, el final de un ciclo de cuatro años para muchos deportistas que solo tenían esa obsesión, algunos reaccionaron con madurez, lo supieron llevar bien, son gente con recursos mentales y veteranía... Pero hubo gente más joven que salió corriendo del CAR en estampida, huyendo hacia sus casas, alarmados, asustados”.

Del Río compara los efectos de la epidemia en la población, la forma en que se reacciona ante una amenaza incontrolable, con las fases del duelo, los estados emocionales por los que se pasa cuando muere una persona querida: negación, ira, negociación, depresión, aceptación. “Temen todos el impacto del desentrenamiento que se les avecina. Hablo en todo momento con los chicos, estoy pegado al teléfono, y me transmiten impotencia, frustración, cabreo, rabia, incertidumbre... Les hablo de que hay que llegar a la aceptación, es el camino y es el proceso”.

El desentrenamiento no es un mito, lo dicen los fisiólogos, que han estudiado las pérdidas de resistencia, fuerza máxima, potencia, que se producen en el organismo cuando, primero, se reduce la cantidad de entrenamiento y, finalmente, se para. Aunque cada uno, ciclistas, atletas, luchadores, piragüistas, gimnastas, futbolistas, sepan que tiene que seguir trabajando y hacer lo posible por mantenerse, todos saben que en dos, tres, cuatro semanas habrán perdido la forma física, y empezarán a dudar de su rendimiento.

“La frontera para el desentrenamiento a corto plazo es de un mes. Quedan afectadas la resistencia y la potencia”, explica Alejandro Lucía, investigador de Universidad Europea de Madrid. “Somos el mono más aeróbico, somos animales de resistencia, cazadores recolectores, que necesitamos un estímulo diario para el movimiento, necesitamos movernos. La fuerza es algo adquirido porque no la necesitábamos, era cosa de los grandes animales. La fuerza, en cambio, a poco estímulo que tengamos la conseguimos. Se mantiene más tiempo y es más fácil recuperarla”.

Precisamente, recluidos en sus hogares, los deportistas en tiempos del coronavirus, los ejercicios de fuerza, con pesas, sentadillas con barras, trabajo en escaleras, son los más accesibles. Los de resistencia, a menos que el deportista cuente con un tapiz rodante, o los ciclistas, con un rodillo, son más complicados y aburridos.

“Para combatir el desentrenamiento hay que ejercitarse de manera diferente a cómo lo harían en el exterior”, explica Lucía. “Se trata de hacer una especie de *tapering*, reducir el volumen de ejercicio pero aumentar la intensidad. Menos sesiones de rodillo los ciclistas, que no pueden tirarse cuatro horas o cinco seguidas, como en sus salidas habituales, un ciclista, por ejemplo, pero con más intensidad, series de velocidad y fuerza... Pero todo desentrena, de todas maneras. Entrenar un maratoniano en tapiz rodante, depende mucho de su motivación, de su valor.. Y todo eso no se puede mantener mucho tiempo”.

“En efecto, en tres semanas parado, según los estudios que hemos hecho en 2012, un futbolista está desentrenado, sufre cambios y descenso de rendimiento tanto físico como psicológico como técnico como táctico”, dice Manuel Jiménez, investigador del Instituto Biomédico de Investigación de Málaga. “Y la falta de competición oficial, sería, la única que modula los cambios y las mejoras, los acelera, tendrá también sus efectos psicológicos”.

Pero no todo está perdido, dice Jiménez, quien destaca una habilidad única de los grandes deportistas, de los campeones. “Los deportistas de elite tienen una enorme capacidad de adaptación a condiciones críticas”, dice el investigador. “De hecho, esta capacidad excepcional es una condición *sine qua non* para ser deportista de elite. No se les puede medir como a los ciudadanos normales”.

La potencia de Craviotto

El catedrático de la Universidad Pública de Navarra Mikel Izquierdo pudo medir, junto a Juan García Pallarés, hace unos años a los mejores piragüistas del mundo, a Saúl Craviotto Craviotto y compañía. Tras cuatro semanas de *tapering* (reducción del volumen del entrenamiento y aumento de la intensidad en vísperas de la competición) y cinco semanas de desentrenamiento analizó los cambios neuromusculares y sus efectos en el rendimiento. Lo que encontró lo resume en una frase: “Lo que no se usa, se pierde y esto afecta, sobre todo, muy rápido, a los deportistas”.

“Si no practican entrenamientos de resistencia aeróbica, los deportistas de elite van a sufrir efectos muy importantes sobre su vascularización capilar, metabolismo muscular, sistema neuromuscular, y sobre el VO₂max. Nunca es bueno parar del todo los entrenamientos de resistencia cardiovascular”, dice Izquierdo, doctor en Ciencias del Deporte. “Los marcadores neuromusculares y de rendimiento de los piragüistas indicaron un importante descenso en la fuerza máxima y, sobre todo, de la potencia, la capacidad de mover con velocidad grandes pesos, a las pocas semanas de cesar los entrenamientos de atletas muy bien entrenados. Es necesario siempre realizar un mínimo programa de mantenimiento para evitar excesivo deterioro de la función muscular cuando un parón se impone”.

Explica Izquierdo, pionero en España en la investigación del entrenamiento de fuerza con personas mayores, que la potencia, fundamental en el remo y en el piragüismo es lo que más cuesta volver a recuperar. “Esto se debe al sistema nervioso, el más afectado por el cese de entrenamientos”, dice el fisiólogo. “A la tercera semana, una gran pérdida de reclutamiento muscular, se pierde masa y a las seis está muy reducida la capacidad de velocidad, de salto, de empuje. Se produce un desentrenamiento del sistema neuromuscular, la capacidad de reclutamiento celular, el metabolismo del glucógeno... Todo se pierde muy rápido, y en cascada acelerada.

De todas maneras hay quien piensa que sí, que el desentrenamiento es un mito, y que dos, tres, semanas de parón pueden ser incluso beneficiosas.

“La incertidumbre psicológica es lo que más puede afectar negativamente a la preparación, en cuanto a que provoque desmotivación, dudas, abandonos... Se puede desinflar todo el entramado que sostiene al deportista”, reflexiona Juan José González Badillo, catedrático de la Universidad Pablo de Olavide, en Sevilla. “Sin embargo, físicamente, lo que se pueda perder ahora, dos o tres semanas de entrenamiento, no va a tener repercusión en el rendimiento. Incluso, me atrevería a decir que el parón puede ser beneficioso. Aun teniendo en cuenta que cada deporte y cada deportista sigue unos ciclos de entrenamiento diferentes, yo no tendría preocupación respecto a la reducción de intensidad. El descanso, y ya lo escribí en 1991, antes de los Juegos de Barcelona, es la solución al problema del estancamiento, la falta de progresión. Hay estudios que muestran que la mejor fase en la carrera deportiva de muchos deportistas les llegó justamente después de un largo periodo de descanso. Y el tono muscular es fácilmente recuperable. Hay tiempo de sobra más que suficiente. Ojalá tuviéramos tal capacidad de control del entrenamiento para saber que si dejamos equis días de entrenar esto va a influir...”

Lo que no va a parar, no puede parar, es el trabajo psicológico que cada deportista lleva a cabo con su especialista. “Yo trabajo con ellos haciendo de esto un paralelismo con una lesión, como trabajé la lesión con Carolina Marín. El entrenamiento psicológico no para: ahora no puedes entregar a tope pero te tienes que seguir entrenando en lo que puedas, no puedes pararte. Es una lesión que hemos de atribuir a las circunstancias, les digo, y aplican técnicas de visualización, de entrenamiento y práctica virtual, siguen las mismas rutinas. Tienen que tener una anticipación positiva, seguir pensando lo que son y lo que representan, su identidad. Son gente que siempre está moviéndose, que necesita actividad física. Es muy difícil que resistan en pasividad. Aún están en la fase del cabreo y la rabia. Ya aceptarán”.