

TRABAJANDO CON DEPORTISTAS DURANTE LA PANDEMIA Y EL DISTANCIAMIENTO SOCIAL

Introducción

Miembros de la Sociedad Internacional de Psicología del Deporte y otros colegas se encuentran trabajando con deportistas olímpicos y sus múltiples proveedores organizacionales en el marco de estas imprevistas circunstancias. Luego de intercambios informativos entre sus miembros, la ISSP, a través de este documento, identifica los desafíos generales y establece las posibles estrategias destinadas a informar a los profesionales de la psicología del deporte¹.

Desafío: Interrupción de la carrera deportiva.

La postergación de los Juegos Olímpicos y Paralímpicos representa una interrupción significativa en la carrera deportiva. Potencialmente involucra una pérdida de identidad, de motivación y de sentido.

Para los *deportistas que están iniciando sus carreras*, Tokio 2020 puede haber significado su primera experiencia en estos importantes juegos. Los deportistas que se encuentran atravesando procesos de recuperación de lesiones o aún no estaban en su mejor momento pueden estar viendo esta postergación como un alivio y una oportunidad para desempeñarse aún mejor que en los Juegos de este año.

Para *deportistas tardíos*, que se encuentran en los últimos tiempos de su carrera, Tokio 2020 podría haber sido sus últimos juegos olímpicos, previos al retiro. Algunos de ellos podrían estar siendo forzados a retirarse y alejarse definitivamente de la competencia internacional, lo que podría causar una pérdida de identidad (especialmente en aquellos cuya identidad deportiva es su identidad primaria). Otros pueden haber pospuesto otras metas de vida como estudios, mudanzas o comenzar una familia, en pos de su participación olímpica. En ambos casos, esta postergación representa una significativa interrupción que podría originar una serie de complicaciones a nivel de su salud mental.

Estrategias para mitigar la interrupción de la carrera deportiva

Educar y validar. Usar este tiempo para instruir a los atletas sobre el funcionamiento de la mente. Enseñarles que la ansiedad, la pena, las preocupaciones y la ira son reacciones perfectamente normales en épocas de crisis y pérdida de identidad. Brindar oportunidad de identificar sus emociones con respecto a los recientes acontecimientos y hablar sobre ellas. Es esperable no ser positivo todo el tiempo y reconocer pensamientos negativos y emociones (a través del mindfulness) promueve la salud mental.

¹ Estas recomendaciones deberán ser adaptadas a cada cultura y sistemas deportivos nacionales. Para ello los psicólogos del deporte deben conocer muy bien la cultura en la que están insertos. También es un tiempo para ser extremadamente cuidadosos en cuanto a reconocer los momentos en los que los deportistas deberían ser derivados a los servicios de psicólogos clínicos o psiquiatras.

Buscar oportunidades. Brindar soporte a los deportistas noveles para ayudarlos a replantear y reencuadrar esta postergación en futuras oportunidades. Colaborar en que utilicen estos tiempos difíciles para desarrollar estrategias de afrontamiento de adversidades y frustraciones que los beneficiarán en sus futuros desempeños deportivos.

Enfocarse en lo que está bajo control. Actualmente son muchas las cuestiones que están fuera de nuestro control, por lo que debemos enseñar a los deportistas a identificar qué cosas están bajo su control y enfocarse en ellas. No podemos controlar el pasado, el futuro (¿tendré que clasificar de nuevo?), el COVID o la economía mundial. Pero podemos, sin embargo, controlar cómo actuamos frente esta crisis.

Estimular la paciencia. Los deportistas se encuentran ansiosos por comenzar a plasmar nuevos objetivos y planificar sus horarios. Sin embargo, sin planes definitivos a la vista, este no es un buen momento para plantear nuevos objetivos deportivos y hacer nuevos planes. A pesar de ello, sí podemos colaborar con los atletas tardíos en el reajuste de su plan de retiro preventivo.

Ser compasivo. Ofrecer gran compasión por los deportistas y sus proveedores de servicios. Ser empático, escuchar atentamente las inquietudes de los deportistas puede proporcionar una salida para que puedan expresarse y no hablar todo el día sobre sus preocupaciones sobre el deporte, el aislamiento y la vida en general.

Estimular el cuidado colaborativo. Realizar un esfuerzo coordinado para ayudar a los deportistas y cuidar de su salud mental desafía el trabajo de quién trabaja en soledad. El psicólogo del deporte está habitualmente en una buena posición para actuar como coordinador de un equipo multidisciplinario, por ejemplo estimulando discusiones con un entrenador principal y un nutricionista en términos de cómo dar soporte mental y nutrición apropiada. Asimismo, estar alerta a las necesidades y el estrés potencial del equipo de apoyo.

Desafío: entorno de entrenamiento no supervisado y aislado.

La postergación de los Juegos y el cierre de los lugares de entrenamiento interfiere en las planificaciones de los deportistas y eso puede significar dejar de entrenar juntos.

Sin compañeros de equipo, un deportista puede sentirse aislado cuando tiene que entrenar por su cuenta. Un entorno de entrenamiento desestructurado puede, a su vez, llevar a una posible reducción de la actividad física, en tanto el deportista puede no tener la motivación necesaria o el entorno para entrenar con la misma intensidad previa a la pandemia del COVID-19. A pesar de que la intensidad y la frecuencia de entrenamiento pueda descender, la ingesta calórica podría mantenerse igual, y un indeseable, e impredecible aumento de peso puede llevar a un descenso en la confianza y acarrear complicaciones a nivel de la salud mental.

Estrategias para mitigar el entrenamiento no supervisado y aislado.

Contacto cercano. Los deportistas reaccionan de manera diferente a las crisis. Seguir siendo parte de la vida del deportista es esencial, ya que tiene confianza y quizás desee compartir sus sentimientos, inseguridades y preocupaciones. Planificar reuniones en línea semanales, grupales e individuales, con los deportistas y equipo para intercambiar sobre los acontecimientos que han ocurrido en la semana en curso y prepararse para la semana siguiente.

Promover recuperación. Cuando no hay metas deportivas a la vista, es natural que, en el corto plazo, la desmotivación de los deportistas se vea aumentada. El aire se va a ir escapando lentamente del globo y entrenar puede llegar a parecer un sinsentido. La realización de entrenamientos alternativos de alta calidad en casa, en la propia sala, cuando no hay una meta

próxima está por encima de lo que razonablemente podemos esperar incluso de las personas más comprometidas. Validar esto y ayudar a los deportistas a que comprendan que esto es normal, y promover el enfoque en una recuperación de alta calidad. Estimular a los deportistas a dilucidar junto a sus entrenadores cómo pueden adaptar su entrenamiento a este difícil período.

Estimular la búsqueda de pequeñas mejoras. Ayudar a los deportistas a valorar el potencial de las pequeñas mejoras durante este tiempo alejado del entrenamiento habitual. Los deportistas pueden desarrollar un entendimiento superior acerca de las tácticas, aprender sobre analítica o comenzar con el entrenamiento mental. Intercambiar con el deportista y el equipo de entrenadores sobre cuáles son las posibles áreas de debilidad que pueden ser mejoradas en aislamiento. Una vez reconocidas las debilidades, ayudar al deportista a establecer objetivos confeccionados con el fin de mejorarlas.

Ayudar al deportista a mantener rutinas diarias. Estimular las rutinas diarias que integre componentes mentales y físicos. Proveer de ejemplos de rutinas diarias. Modelar una buena rutina y alentar a los entrenadores a hacer lo propio. Considere integrar el ejercicio de diseñar rutinas en las reuniones semanales para proveer variaciones de las mismas.

Promover contactos. Los deportistas, como todo ser humano, son seres sociales que necesitan el contacto humano. Ayudar a entrenadores y deportistas a establecer modos de estar juntos a pesar de no poder entrenar juntos. Coordinar sesiones de mindfulness comunes o de juegos en línea sobre el propio deporte. Solicitar a los deportistas que lean un mismo libro y organizar reuniones para discutir mensajes claves. Supervisar a entrenadores en cómo se puede utilizar la capacitación coordinada virtual para alentar la participación del equipo.

Recordar su propia salud mental. Como consultores de rendimientos mentales, nosotros mismos podemos estar bajo gran presión. Quienes ejercen la psicología del deporte pueden tener que hacer malabarismos con un horario completo de consultas con la resolución de problemas financieros privados y niños estudiando en casa. Comprometer supervisión entre pares, mindfulness, ejercicios y rutinas diarias saludables para cuidar de uno mismo. Chequear con colegas para ver cómo están transitando este tiempo.

ISSP Managing Council Members: Kristoffer Henriksen, Robert Schinke, Franco Noce, Artur Poczwardoski & Gangyan Si

Traducción al español:

Lic. Ps. María Noel Givogre. Presidente Sociedad Uruguaya de Psicología del Deporte, SUPDE. Miembro ISSP - 70.