

LA DIMENSIÓN DEL TIEMPO EN EL DEPORTE

by Lucrecia Sabadotto - sábado, agosto 28, 2021

<https://colectivodale.org/la-dimension-del-tiempo-en-el-deporte/>

En el deporte competitivo y de alto rendimiento, el tiempo ocupa un lugar preponderante. Las fechas de los torneos y las competencias, los resultados esperados, la planificación anual, la preparación física, la pretemporada, entre tantos otros, son aspectos que se encuentran impuestos por los entrenadores, los clubes, las federaciones. Éstos se encargan, minuciosamente, de fijar el ritmo de la actividad.

Apuntes sobre el cuerpo

Teniendo en cuenta las etapas formativas, esto es, cuando un niño comienza a practicar un deporte, ingresa en este circuito inalterable de encuentros, torneos y competencias que van estructurando el día a día de su entrenamiento. Se practica “para llegar al torneo”, “para el próximo encuentro”, “para competir”. Cada clase tendrá, entonces, una finalidad: arribar al resultado esperado. En la inmensa mayoría de los casos lo esperado es ganar. Esta concepción naturalizada del tiempo y de los resultados tiene enormes implicancias en los cuerpos de niños y adolescentes y en su desarrollo.

La especialización temprana

En los primeros períodos del aprendizaje de un deporte, así como también en la formación docente, existe una tendencia generalizada a transmitir las acciones y gestos propios de la disciplina mediante un acondicionamiento rutinario, rígido y repetitivo conocido como “dril”. La imagen de la acción a realizar proviene del exterior y es copiada y repetida por quien aprende. Cada gesto es segmentado y analizado en detalle, mediante cálculos y análisis biomecánicos, tal como si se tratase de una máquina. El entrenamiento que utiliza el sistema de “drils” intenta inculcar la técnica precisa y correcta, para que niños y adolescentes aprendan del modo más pronto posible y comiencen a entrenar y competir. Rápidamente aumentan las cargas de entrenamiento. Las participaciones en encuentros, torneos y partidos se hacen cada vez más frecuentes.

Este tipo de entrenamiento empuja a los deportistas a someterse a las exigencias y demandas externas: la extrema disciplina, el metodismo y rigor técnico, las órdenes del entrenador/a, las reglas, las jurades, los jueces. Los objetivos se encuentran ubicados “arriba y adelante”, y el modo más eficiente de arribar a ellos es la línea recta. En un entorno competitivo, que persigue resultados sin lugar a desviaciones, el cuerpo de niños y adolescentes se va moldeando, como plastilina, a su imagen y semejanza.

Sin tiempo para construir ningún proceso propio, los espacios internos empiezan a reducirse poco a poco. Las cavidades articulares se coaptan y carecen de fluidez para moverse libremente. Van fijándose a las imposiciones que operan de forma hegemónica, disciplinando y apuntalando con mensajes dicotómicos, binarios, “ceros y unos”, aquello que está “bien” o “mal”, para arribar a lo esperado. En este sentido, vale decir también que hay una tendencia a señalar el error, la falla, sin lugar para la equivocación, como si ésta no formara parte del aprendizaje.

Cuerpos de alto rendimiento

Pasado cierto tiempo, el deportista comienza a entrenar a niveles de alto rendimiento: todos los días, muchas horas, doble turno, a veces de madrugada, antes de ir a la escuela, si es que el deporte le permite continuar la escolaridad. Continúa en esa única e invariable trayectoria recta hacia el resultado y de ese modo va formando, lentamente, una barrera muscular que le permite protegerse. Las cargas de entrenamiento son cada vez más intensas.

Ante el cansancio o el dolor corporal, inhibe las vías sensitivas de su sistema nervioso y privilegia las motoras, para que ningún elemento externo pueda presentarse como obstáculo. Avanza sin escuchar los mensajes de su cuerpo. Prioriza la musculatura externa por sobre aquella que se encarga del sostén interno y de este modo, se va alejando de sí mismo. Privilegia lo observable, medible y cuantificable, sin lugar para el propio sentir. Solo conoce la reacción a estímulos y la intolerancia a lo no esperado, nuevo o diverso.

Entre las actividades que debe realizar, hay un alto grado de regulación de los movimientos, sometidos a un disciplinamiento de características extremas, donde debe repetir secuencias de acciones rigurosas, metódicas, y estructuradas. Los gestos se tornan fragmentados y utilizan segmentos corporales distales. En las disciplinas más técnicas, como la natación o la gimnasia artística, por ejemplo, se priorizan los movimientos rectos y mecánicamente eficaces y se efectúan ejerciendo una enorme resistencia en contra de la gravedad. El esfuerzo que requieren se torna descomunal.

Muchas veces, el deportista esconde su crecimiento y controla la producción de hormonas mediante algún medicamento. Come lo estrictamente necesario para estar “en peso” o hace dietas para mantenerse. Compite anestesiado con Algispray o infiltrado. O continúa entrenando, aún con un yeso en toda su pierna, utilizando el resto de su cuerpo (lo que queda).

Estos niveles de tensión se alojan en el cuerpo, en el sistema muscular, en sus capas más externas. Operan como coraza ante la adversidad de las cargas de entrenamiento, tan nocivas y agotadoras. La tensión se transforma en autodestructiva, porque genera patrones musculares fragmentarios, desestabilizando toda organización posible.

La hemi-dominancia.

Otra tendencia generalizada y naturalizada en las etapas formativas y en la formación docente tiene que ver con privilegiar la utilización de un lado del cuerpo por sobre otro. Mayoritariamente, el lado derecho por sobre el izquierdo. Este predominio del lado de preferencia se conoce como hemi-dominancia. Sostenido en el tiempo también tiene sus consecuencias: la organización espacial, las construcciones respecto del espacio propio y el circundante, la relación del deportista con su entorno se ven altamente orientadas en una única lateralidad dominante.

Muchas veces, por no respetar los tiempos naturales y sus necesidades según la edad, con el objetivo de que aprenda y compita lo más pronto posible, se fomenta la especialización temprana de gestos técnicos que son altamente homolaterales y se impulsa a realizarlos siempre con un mismo lado del cuerpo. Es muy raro que un docente incentive a sus alumnos a utilizar ambas piernas en un remate de fútbol, por ejemplo. Cuando el deportista comienza a entrenar en alto rendimiento, esta situación se transforma en un patrón de respuesta único.

¿Qué información proporciona la extrema dominancia lateral derecha en la integración y comunicación de los hemisferios cerebrales?

¿Existe un lado del cuerpo hegemónico?

Consideraciones finales: El control se aloja dentro del cuerpo.

Continuando en esta línea de análisis, planteamos una serie de consideraciones que invitan a la reflexión en torno de las prácticas deportivas competitivas y de alto rendimiento y sus implicancias en cuerpos en desarrollo.

Luego de lo expuesto, podría deducirse que el deportista de alto rendimiento vive en constante estado de supervivencia, preparado para pelear o para huir, siempre en alerta. Esta situación no admite alternancia, la contracción muscular se torna ininterrumpida, los músculos no conocen el estado de relajación, permanecen crispados.

Lo mismo ocurre con el proceso respiratorio, la preparación para la lucha o la huida requiere la toma de aire y retención, de modo de poder actuar rápidamente ante una amenaza. En este caso, la exhalación, la posibilidad de “vaciar para volver a llenar”, no es una opción.

Un cuerpo de alto rendimiento duele, retiene, reacciona, coapta.

La dimensión del tiempo en estos niveles tiene consecuencias que se alojan dentro de los cuerpos. En términos simbólicos, podría pensarse como una vara de metal que fija, de arriba abajo, la columna dorsal del deportista. Esta zona de la columna vertebral tiene una curvatura natural fisiológica denominada “cifosis dorsal”. Su forma es redonda y su curvatura es convexa, si la miramos desde atrás. Las operaciones sistemáticas del alto rendimiento y sus imposiciones la rectifican, empujando la cavidad torácica hacia adelante y arriba, en la dirección recta hacia los resultados. Es fácil observar un cuerpo entrenado en alto rendimiento: el pecho siempre está al frente. Al rectificar la columna se está comprimiendo la cavidad torácica y la capacidad respiratoria se reduce drásticamente.

Ante tan poco espacio, no hay construcción de tiempo posible. Sería algo así como intentar frenar una línea de montaje o apagar un horno de fundición en pleno proceso productivo. Mientras tanto, el cuerpo aguanta, resiste e insiste hasta hallar una hendidura para mostrarnos, de frente, la evidencia.

La evidencia nos revela que las lesiones, los “burn out”, los “twisties” o el desvanecimiento operan como elementos de interrupción. Abandonar el cuerpo ante la sobrecarga, el agotamiento, el dolor, es una cuestión de supervivencia.

Mientras muchos de nosotros continuamos admirando el espectáculo deportivo...

Por último, compartimos una serie de interrogantes:

La especialización temprana y el entrenamiento de alto rendimiento...¿podrían considerarse, acaso, formas de violencia que operan sobre los cuerpos de ninxs, adolescentes, jóvenes?

¿Qué es la alienación sino repetir acciones y gestos imponiendo precisión de forma rígida, estructurada, hemi-dominante, metódica, segmentada y siempre de la misma manera?

Si el deporte intenta ser una práctica educativa...¿Qué enseña el alto rendimiento?