

LAS CONSECUENCIAS PSICOLÓGICAS DE LLEVAR LA PRÁCTICA DEPORTIVA DEMASIADO LEJOS

¿Adictos al running?

El running es un deporte que está en pleno auge y todos aquellos que empiezan a practicarlo aseguran que engancha. Ante esta afirmación surge la pregunta por una posible adicción a este deporte, una cuestión que se plantea en distintos foros y sobre la que hemos consultado al psicólogo del deporte Eneko Larumbe.

Por Izaskum Argemí

¿El deporte y concretamente el running se puede convertir en una práctica nociva desde una perspectiva psicológica? ¿Cuándo podemos considerar que se ha traspasado el límite y que el ocio o la afición se ha convertido una adicción?

“Probablemente nunca”, así, responde a esta pregunta el psicólogo del deporte, Eneko Larumbe, quien asegura que “los profesionales podemos hablar en ciertos casos de una implicación excesiva, de una motivación que puede llevar a la persona a realizar muchos sacrificios y dedicación desproporcionada, de acuerdo a unas expectativas demasiado elevadas. Pero de ahí a pensar en que se puede etiquetar a una persona dentro de una categoría diagnóstica de adicción, hay una gran distancia”.

Aclarado este primer punto, Eneko Larumbe nos ayuda a profundizar más sobre las posibles consecuencias de una excesiva dedicación al running, pero sin caer en el error de igualar esta situación con una adicción y utilizando adjetivos como ‘exceso’ u

‘obsesión’.

LOGRO DE GRANDES EXPECTATIVAS O FRUSTRACIONES

Las consecuencias de la práctica del deporte son satisfactorias, explica Larumbe, quien añade que “cuando el esfuerzo está relacionado con el logro de las expectativas, podemos pensar que es beneficioso porque mejorará la autoestima del corredor”. Y es que la capacidad de establecer metas y conseguirlas es algo que el deporte enseña muy bien. “Ahora bien, en algunos casos, si las expectativas están desajustadas el deporte, éstas podrían ser una fuente de frustración”.


LA INMINENCIA DEL LÍMITE

El especialista en psicología deportiva afirma que “cuando existe una permanente descompensación entre el tiempo invertido y los beneficios obtenidos” se puede considerar que nos encontramos cerca del límite. “Es muy común que se piense sólo en tér-



PSICOLOGIA

DISIFICAR LA MOTIVACIÓN EN BASE A RESULTADOS. El psicólogo Eneko Larumbe recomienda “dosificar la motivación en base a resultados, ya que, aunque puede ayudar a superarse, deja fuera otro tipo de fuentes de gratificación como la mejora de la salud u otros beneficios intrínsecos como la actividad social del deporte, los viajes...”



Eneko Larumbe sostiene que “los psicólogos podemos hablar, en ciertos casos, de una ‘implicación excesiva’ o de una motivación que puede llevar al corredor a realizar muchos sacrificios y una dedicación desproporcionada, de acuerdo a unas expectativas demasiado elevadas; pero difícilmente se puede etiquetar a un runner dentro de una categoría diagnóstica de adicción”



minos de resultados como: bajar las marcas, mejorar los puestos, o ganar a los compañeros de entrenamiento. Esta motivación debe dosificarse con cuidado ya que, aunque puede ayudar a superarse, deja fuera otro tipo de fuentes de gratificación como la mejora de la salud u otros beneficios intrínsecos como la actividad social del deporte, los viajes...”, asegura Eneko Larumbe. Y añade que uno de los indicadores que puede alertar de este peligro es “un exceso de implicación en los tiempos, las marcas, los detalles aparentemente poco importantes que pasan a tener una relevancia excesiva. Los corredores empiezan a dar una trascendencia exacerbada a los resultados, con consecuencias emocionales negativas”.

QUÉ HACER AL REBASAR EL LÍMITE

“Plantearse seriamente el porqué de la práctica del deporte. Colocar cada cosa en su lugar. Aprender a establecer metas atractivas pero realistas y que permitan al corredor disfrutar mucho más de todo lo que tiene que ver con correr. Y al mismo tiempo, saber poner un límite a la inversión personal para que pueda darse un equilibrio con otros intereses personales fuera del deporte”, son los consejos de este especialista en psicología deportiva.

¿MÁS CORREDORES, MÁS CASOS?

La popularización de las carreras ha convertido este deporte en una disciplina que parece estar al alcance de todo el mundo, un hecho que no tiene por qué ser negativo o favorecer los casos de personas que se obsesionan por este deporte. En este sentido, Larumbe explica que “muchos corredores comienzan a correr como una actividad de ocio o para adquirir una mejor forma física. Poco a poco, el propio contexto invita a

“Hay que saber poner un límite a la inversión personal para que pueda darse un equilibrio con otros intereses personales fuera del deporte”

“He atendido a muchos corredores que no logran sus metas presionados por sus expectativas”

pensar más en los tiempos, los resultados, etc., y las personas somos dadas a aceptar este tipo de desafíos. Es natural, y hasta cierto límite no tiene por qué ser nocivo, sino que probablemente ayudará a llevar a cabo muchos entrenamientos en condiciones poco agradables, a ser constante, a organizar muy bien el tiempo...”.

Y es que, según el especialista en psicología deportiva, “correr un poco cada día está al alcance de todos. Una práctica que al principio hace que el corredor perciba mejoras en el rendimiento, hecho que puede impulsar la bola de nieve, pero seguramente la mayoría de los corredores simplemente disfrutan de poder seguir participando activamente en una actividad deportiva independientemente de la edad”.

Así, no hay que crear alarma. Correr es saludable siempre y cuando se realice dentro de unos parámetros y bajo la supervisión y el consejo de los profesionales. Querer mejorar, marcarse retos, y ver una evolución ascendente no tiene por qué ser negativo desde un punto de vista psicológico siempre y cuando no se superen los límites ni se planteen expectativas inalcanzables que luego puedan provocar una situación de frustración en el corredor. En este sentido, Eneko Larumbe afirma que no conoce ningún caso en el que el corredor haya superado los límites de tal manera que el running se haya convertido en un problema.

LOS PEAJES DE UNA IMPLICACIÓN EXCESIVA

“Sin embargo”, puntualiza Larumbe, “una implicación excesiva suele pasar factura tarde o temprano, porque siempre se alcanza el techo de las expectativas y los resultados dependen de muchas condiciones que no derivan únicamente de entrenar más o mejor”. Este psicólogo reconoce posteriormente: “Sí, he atendido a muchos corredores que no logran sus metas presionados por sus expectativas”.

Ser consciente de las posibilidades de uno mismo, ser prudente y plantearse retos asequibles son algunas de las directrices básicas para evitar que la práctica deportiva pase de ser un entretenimiento, una válvula de escape y una forma de conseguir expectativas y superarse a uno mismo, a una obsesión que derive en frustración. □



MÁS INFO:
eneko@correo.cop.es
<http://psicologiadeportiva.net/>