

ENTREVISTA AL DOCTOR EN PSICOLOGÍA ENEKO LARUMBE

¿Cuándo necesito acudir a un psicólogo deportivo?

Sufrimiento exagerado a la hora de afrontar una competición, rendimiento irregular, conflictos en las relaciones personales debido a una excesiva dedicación a la práctica deportiva. Estas son algunas de las situaciones que pueden requerir la ayuda de un psicólogo del deporte. Pero, ¿cuándo y cómo sabemos que nuestro caso necesita el consejo del profesional? ¿Existen unos 'síntomas' ante los que debemos reaccionar? El psicólogo deportivo Eneko Larumbe resuelve nuestras dudas e indica que, si bien esforzarse por uno mismo en solventar las complicaciones forma parte del propio aprendizaje del deportista, hay que estar alerta ante una reincidencia en los mismos errores sin resolver el problema.

Por Paula Alonso

En líneas generales, ¿cuál es el papel del psicólogo deportivo?

Nuestro papel es ayudar a los deportistas a mejorar su funcionamiento psicológico. En algunas ocasiones trabajamos con el fin de conseguir un mayor rendimiento. En otras, sin embargo, buscamos ampliar los recursos psicológicos para afrontar situaciones que se pueden dar en el ámbito del deporte o en la vida personal del deportista. A veces se trabaja con los deportistas y otras veces con los entrenadores, los padres, etc., dependiendo de la demanda concreta.

¿En qué casos es recomendable acudir a un profesional de este tipo?

Cuando percibimos que hay alguna situación que no sabemos resolver y nos vendría bien un punto de vista profesional, de alguien que se dedica específicamente a ayudar a las personas a que solucionen más rápido sus dificultades. Nunca hay un com-

promiso de volver. Uno puede ir al psicólogo del deporte y no regresar jamás: porque le haya ayudado y ya no necesite consultar nada más, o bien porque encontró la solución que necesitaba y decida buscar ayuda con otro profesional.

¿Existen unos 'primeros síntomas' que nos indiquen la necesidad de solicitar los servicios de un psicólogo del deporte? ¿Es fácil darse cuenta de estos 'síntomas'?

En general, esforzarse por uno mismo en resolver las dificultades forma parte del aprendizaje de todo deportista. Sin embargo, obstinarse en cometer errores permanentemente sin resolver el problema sería una posible alerta. Por ejemplo, sufrir exageradamente a la hora de afrontar una competición, o ser demasiado irregular en el rendimiento. Otras veces es el malestar psicológico prolongado lo que nos puede dar la voz de alarma.



Eneko Larumbe es Doctor en Psicología por la UNED, licenciado en Psicología por la Universidad de La Laguna y Master en Psicología de la Actividad Física y del Deporte. Ejerce como psicólogo deportivo desde 1997 y desempeña su función con equipos de distintas disciplinas, federaciones, organismos y deportistas particulares.

La psicología deportiva, ¿está solo indicada para deportistas profesionales o también para amateurs? En este segundo caso, ¿en qué circunstancias es aconsejable recurrir a ella?

Los deportistas profesionales son muy pocos. Yo trabajo mucho más con deportistas que todavía no son profesionales pero quieren llegar a serlo, así como con amateurs que se plantean sus propias metas y quieren rendir y esforzarse al máximo dentro de su nivel. A nivel psicológico no hay ninguna diferencia, exceptuando el peso del aspecto económico en el caso de los profesionales. Por tanto, siempre que cualquier deportista desee pedir cita con el psicólogo

Pasa a la página siguiente



Viene de la página anterior

debe hacerlo. Recibe la misma atención independientemente de su nivel.

Si hablamos de los corredores, ¿cómo ayuda el profesional de la psicología deportiva a afrontar los retos y a superar las posibles frustraciones?

Hay diferentes situaciones. A medio y largo plazo, debemos hablar de manejar bien la motivación, la confianza en uno mismo, establecer las metas de manera coherente, recuperar el ánimo cuando se producen lesiones, etc. Sin embargo, la preparación de una competición requiere un trabajo específico diferente, que incluye algunas rutinas y trabajo mental más específico. En general, sabemos lo que les funciona bien a los mejores corredores, a los que rinden mentalmente, y tratamos de dotar de las mismas habilidades a cualquier corredor que quiera mejorar.

¿Y a la combinación de la práctica deportiva con la rutina diaria y las relaciones personales?

En este apartado suelen entrar muchas veces las relaciones con la pareja, la negociación del tiempo fuera de la familia y

El rendimiento irregular puede ser un indicio de la necesidad de recurrir a un psicólogo deportivo

cosas así. Los corredores necesitan muchas horas de dedicación, que suelen entrar en conflicto con otros ámbitos de la vida. Cada caso requiere un asesoramiento distinto.

¿Qué otros aspectos puede trabajar el psicólogo deportivo con el corredor?

Depende en gran medida de si entrena solo o si lo hace con un entrenador. La influencia del entrenador sobre la motivación, la autoconfianza o el manejo de estrés es muy importante. Es mucho más fácil ayudar al deportista cuando sumamos fuerzas con el entrenador. La mayor parte del trabajo psicológico no específico lo hacen ellos.

Según su experiencia como psicólogo, ¿cuáles son los motivos principales por los que los corredores recurren a usted? Estas razones, ¿son siempre las adecuadas para acudir a un psicólogo deportivo?

La mayor parte de las veces vienen porque perciben un bajón de rendimiento y suelen esperar al último momento. En parte es muy lógico, porque intentan afrontarlo por sí mismos. Pero muchas veces han perdido un tiempo valioso.

Con el 'boom' del running en los últimos años, ¿ha percibido casos de 'obsesión' por este deporte?

Claro que cada vez hay más personas que se toman 'demasiado' en serio sus entrenamientos y competiciones, pero ese estilo personal no aparece debido al running sino a que la persona tiende a hacer las cosas así. Si no fuera en el running probablemente se implicarían en otra cosa. Afortunadamente, el running es más sano.

¿Qué metodología utiliza la psicología deportiva para lograr sus objetivos?

Las mismas técnicas que en otras ramas de la psicología pero de manera mucho más eficiente, considerando que en el deporte el tiempo es oro. Entrevistas, datos provenientes de registros, observación, a veces cuestionarios. Cada vez de manera más dinámica y aprovechando las nuevas tecnologías.

¿Existen aún tabúes en la sociedad para solicitar los servicios de un psicólogo/a deportivo/a?

Por supuesto. Todavía hoy la palabra psicología se asocia a trastorno mental. Sin embargo, cada vez más deportistas han charlado con un psicólogo del deporte, les ha ido bien y transmiten esa impresión a otros deportistas de manera natural. Una gran parte de los deportistas que contactan conmigo han sido referidos por un deportista al que atendí previamente.

¿Qué consejo daría a nuestros lectores corredores para disfrutar al máximo de este deporte?

Establecer metas acordes a su nivel, esforzarse en conseguirlas y disfrutar del proceso. Sentirse alegres cuando consiguen un pequeño logro y afrontar los fracasos como un aprendizaje para modificar sus estrategias y seguir dándolo todo. No obsesionarse por el resultado, que suele llegar con el tiempo si se trabaja metódicamente. El running suele ser un estilo de vida, pero no es lo único que hay que disfrutar, no se pueden desatender otras necesidades y objetivos personales. □