

“Ya me da igual si ganamos o perdemos”; “No tengo ningunas ganas de seguir entrenando más”; “Mi entrenador puede decir lo que quiera que no me interesa lo más mínimo”; “No puedo más”; y un sinfín de frases similares que podríamos encontrar si nos movemos con cierta frecuencia entre deportistas con algunos años de práctica, especialmente con los orientados al alto rendimiento. Estos deportistas experimentan sentimientos de desánimo y apatía, acompañados de alteraciones emocionales, con elevado nivel de estrés y un claro descenso de su rendimiento. En muchos casos se llega al abandono de la práctica deportiva, a veces sin retorno. Qué está ocurriendo: el deportista está “quemado”, sufre lo que se conoce como el síndrome de burnout.

Se trata pues, de un fenómeno grave e indeseable, no sólo por lo que de insano y desagradable resulta para el deportista, ya de por sí preocupante, sino que supone tirar por tierra años de esfuerzo, de entrenamiento y de inversión de medios y recursos materiales y humanos.

Ante este fenómeno creciente y que se va extendiendo cada vez más, implicando también a deportistas de niveles de rendimiento menor y más jóvenes, resulta del todo útil y necesario contar con información veraz y contrastada que nos ayude a entenderlo, a evaluarlo y a intervenir, tanto de forma preventiva como cuando el fenómeno ya ha surgido. Para ello, este trabajo del Dr. Enrique Garcés de Los Fayos Ruiz, de la Universidad de Murcia, se convierte en un instrumento preciso y actualizado, nutriéndose tanto de sus propias investigaciones y años de experiencia profesional, como de los trabajos más punteros en el panorama de la psicología del deporte internacional. La estructura del libro y claridad didáctica de la exposición permite ir paso a paso: conocer y entender el fenómeno, disponer de formas de evaluación en nuestro idioma adaptadas a las características específicas de la población de deportistas españoles, y una última parte de consejos, indicaciones y estrategias de intervención que, siempre guiados de un profesional especializado en el área, permita trabajar o al menos paliar este preocupante fenómeno.