



Ayuntamiento de  
**TORREJÓN DE ARDOZ**  
Concejalía de Deportes



## ***ESCUELA DE PADRES Y MADRES***

### **PSICOLOGÍA DEPORTIVA**

Cada vez son más los clubes y deportistas que incorporan los servicios de un psicólogo deportivo, sabedores de los numerosos beneficios que aporta a los distintos aspectos de la competición, el entrenamiento o las relaciones interpersonales.

El mecanismo psicológico de los deportistas es tan importante para su rendimiento como el aspecto físico, técnico y táctico/estratégico.

El conocimiento intrínseco de las reacciones del ser humano que la psicología conoce en profundidad y los métodos específicos para medirlas, evaluarlas, entenderlas y poder cambiarlas, suponen unas herramientas de gran utilidad tanto para los deportistas como para los entrenadores.

Además, el aspecto psicológico puede influir de forma positiva o negativa en todos los factores citados, por lo que es fundamental controlar el aspecto mental en la práctica deportiva de todo tipo, siempre en la dirección correcta. Ante lo expuesto, ha comenzado a ser muy necesario que la preparación psicológica se integre en el conjunto de la preparación global del deportista, como un elemento más, que va a facilitar el funcionamiento correcto del resto de aspectos físicos (forma y rendimiento), técnicos (gestos) y tácticos-estratégicos (desarrollo inteligente del juego).

La psicología deportiva no solo debe aplicarse directamente sobre el/los deportista/s, sino que debe abarcar también al entrenador, para que éste también mejore. Tanto a nivel personal como en beneficio de su trabajo con el deportista o equipo al que entrena. El objetivo del psicólogo deportivo en este sentido debe influir en aspectos como la planificación deportiva, la motivación al entrenamiento de los deportistas, las habilidades de liderazgo, la mejora de la comunicación o la evaluación personal de su labor como entrenador.

#### **Ejemplos del papel de la psicología en el mundo del deporte**

- **Estado mental idóneo.** Tan necesaria es la preparación técnico-táctica como la preparación mental para el momento de la competición, en la búsqueda de un estado óptimo ante los requerimientos que surgirán durante la misma.

- **El refuerzo.** Reforzar a los deportistas en momentos decisivos es fundamental para la mejora de su autoestima y es uno de los principios básicos del aprendizaje. En este caso, aplicado a la práctica deportiva y sus elementos.
- **Los objetivos.** El psicólogo deportivo va a ayudar tanto a los deportistas como al entrenador a diseñar una planificación adecuada. Los objetivos deben ser realistas y las fases para conseguirlos deben reforzar el nivel de confianza de los jugadores, elevar su motivación y sortear los problemas que pudieran aparecer.
- **La cohesión grupal.** El conocimiento profundo de psicología de un grupo de deportistas siempre impulsará un ambiente de equipo orientado hacia un fin común. El rendimiento unificado del grupo proporciona más éxitos que otro en el que existen divisiones internas.
- **Las autoinstrucciones.** Pueden utilizarse para adquirir nuevas destrezas, para erradicar hábitos negativos, para la iniciación de la acción, para el mantenimiento del esfuerzo en situaciones extremas o cuando la atención ha de mantenerse de forma sostenida en el tiempo.
- **El entrenamiento en imaginación.** Es muy útil para reducir progresivamente la ansiedad o para alcanzar un estado de relajación.
- **Control del estrés.** Aunque es absolutamente necesario que exista un cierto nivel de estrés en la competición, éste puede ser un factor negativo para el rendimiento. La psicología deportiva ayuda a mejorar el control del estrés del deportista, contribuyendo a que su estilo de vida sea menos estresante y facilitando que pueda compatibilizar todas sus obligaciones diarias. También puede reducir la “presión” del deportista, influyendo en sus expectativas de rendimiento y centrando su atención en objetivos alcanzables.
- **Atención:** Las técnicas de control de la atención son muy útiles para alcanzar un buen rendimiento durante la práctica deportiva.
- **Gestión de emociones.** El estado emocional del deportista determina de forma directa su rendimiento en la competición. Generar emociones facilitadoras es un elemento clave en el buen funcionamiento deportivos. El psicólogo deportivo ayudará a los deportistas a controlar las emociones negativas, como la ira, el miedo o la decepción, redirigiéndolas en su beneficio.
- **Apoyo en la recuperación de lesiones.** Caer lesionado es uno de los momentos más difíciles en la vida de un deportista. El apoyo psicológico es útil para aprender a aceptar una lesión y superar los sentimientos negativos. El psicólogo deportivo aportará mecanismos para poder volver de forma gradual al entrenamiento y mantener la motivación durante la rehabilitación. También constituye un factor muy importante en la prevención de recaídas.