

La psicología del deporte

Ámbito de actuación

¿Qué es la psicología del deporte?

- Según la Asociación de Psicólogos Americanos (APA), la Psicología del Deporte y de la Actividad Física es el estudio científico de los factores psicológicos que están asociados con la participación y el rendimiento en el deporte, el ejercicio y otros tipos de actividad física.

¿Qué puede ofrecer un psicólogo del deporte?

- Los profesionales de la psicología del deporte se interesan por dos objetivos principales:
 - a) ayudar a los deportistas a utilizar principios psicológicos para **mejorar su rendimiento** (mejora de rendimiento), y
 - b) comprender cómo la participación en el deporte, ejercicio y actividad física afectan al desarrollo psicológico del individuo, su salud y bienestar a lo largo de su ciclo vital

¿Por qué la Psicología Del Deporte?

El conocimiento especializado del comportamiento humano que la Psicología aporta, y la metodología específica de esta ciencia para evaluarlo, estudiarlo, comprenderlo y modificarlo, pueden ser de enorme utilidad en el ámbito del deporte de competición, como señalan, habitualmente, numerosos entrenadores y deportistas.

Necesidades y problemas habituales de los deportistas

Se sitúan en tres grandes áreas de funcionamiento:

- **El entrenamiento deportivo**, cuyo objetivo fundamental consiste en ampliar sus posibilidades de rendimiento, aumentando, perfeccionando y poniendo a punto sus recursos.
- **La competición deportiva**, en la que deben rendir al máximo de sus posibilidades reales (las que hayan desarrollado en el entrenamiento) para poder obtener un resultado satisfactorio
- **Un área de apoyo a las dos anteriores**, en la que se debe optimizar su funcionamiento general, abarcando cuestiones como la prevención y recuperación de lesiones deportivas y trastornos psicopatológicos, la comunicación interpersonal o, en los deportes que proceda, la dinámica del grupo.

Repercusión de la psicología del deporte

1. La planificación del entrenamiento
2. La adherencia de los deportistas
3. El aprendizaje de habilidades y otras conductas relevantes (incluyendo habilidades físicas, técnicas, táctico/estratégicas y psicológicas)
4. El ensayo repetitivo de habilidades
5. La exposición y el ensayo en las condiciones de la competición para el desarrollo de la capacidad competitiva
6. La preparación específica de competiciones
7. La evaluación del entrenamiento.

La planificación del entrenamiento deportivo

• Es un apartado de suma importancia cuya metodología (es decir, la forma de planificar; **no el contenido deportivo** que es objeto de ello) puede beneficiarse, notablemente, de estrategias y matices Psicológicos. Un entrenamiento productivo, parte de una planificación apropiada y, por ello, es conveniente que los entrenadores perfeccionen su forma de planificar, incorporando los conocimientos psicológicos pertinentes.

La adherencia de los deportistas

Se refiere a la asistencia regular y puntual a las sesiones de entrenamiento y a las distintas actividades que lo complementan (sesiones de fisioterapia, reconocimientos médicos, tratamiento farmacológico, plan de alimentación, etc.), así como al **cumplimiento apropiado de las tareas concretas que los deportistas deben realizar**

La trascendencia del aprendizaje de habilidades y otras conductas relevantes

- Diferenciar el **aprendizaje de la ejecución técnica** del **aprendizaje de la toma de decisiones táctico/estratégicas**
- El conocimiento de los mecanismos y estrategias psicológicos que contribuyen al aprendizaje, y su integración en el método habitual de entrenamiento, **puede favorecer**, significativamente, que los deportistas mejoren su repertorio de conductas deportivas.

Aprendizaje de habilidades psicológicas

Algunos ejemplos

- Autoevaluación y autorregulación de la activación, autoinstrucciones, autosugestión, hipnosis; etc. cuyo dominio aumente las posibilidades de rendimiento de los deportistas en la competición y en el propio entrenamiento.
- Capacidad de competir. Algunos deportistas, a través de su experiencia, han desarrollado una enorme capacidad para competir aún en los momentos más críticos, pero son muchos, jóvenes o veteranos, los que carecen de este atributo y fracasan, una y otra vez, en las competiciones más trascendentes. La incorporación del conocimiento psicológico al método de entrenamiento, puede resultar decisiva

para que los deportistas toleren y controlen, debidamente, los elementos motivantes o estresante de las competiciones deportivas, desarrollando y fortaleciendo, así, su capacidad como competidores.

Preparación específica de cada competición

Diversas estrategias psicológicas pueden ser incorporadas al método que, habitualmente, con independencia de su contenido estratégico, utilizan los entrenadores con este propósito concreto. Estas estrategias, pueden ser muy útiles para mejorar la eficacia del trabajo de preparación, en beneficio del rendimiento en la competición.

¿Quién implementa las estrategias?

Algunas estrategias:

- Unas, (por ejemplo: procedimientos para la evaluación de la conducta externa, establecimiento de objetivos, técnicas operantes, modelado), deben ser aplicadas por el **entrenador** como parte de su método de trabajo
- Otras (por ejemplo: procedimientos de autoobservación y autoevaluación, autoinstrucciones, práctica en imaginación) tienen que ser utilizadas por el propio **deportista**
- Y otras más complejas (por ejemplo: reestructuración cognitiva), tienen que ser utilizadas, ineludiblemente, por el **psicólogo deportivo**.

Conclusión

En definitiva, la aportación de la ciencia psicológica al entrenamiento deportivo, puede resultar decisiva. Para ello, debe comprenderse que el entrenador tiene su papel específico aplicando la Psicología y el psicólogo deportivo el suyo; y que los dos son complementarios y necesarios si se pretende obtener el máximo rendimiento. Desde esta perspectiva, es importante que los entrenadores y los psicólogos adquieran el conocimiento psicológico que les ayude a realizar eficazmente su trabajo.