

¿Es tan importante la psicología en el deporte?



La psicología deportiva no ha recibido la importancia que se merece hasta hace relativamente poco. De hecho, siempre ha sido un tema tabú en nuestra sociedad, y ya no solo en el deporte, sino en la vida cotidiana. Entonces, yo quiero lanzar una pregunta. Si antiguamente no le daban importancia a este factor, ¿por qué ahora sí que se le da? ¿Qué ha cambiado desde aquellos tiempos?

Los profesionales declaran como imprescindible el factor psicológico en el deporte, y cualquier deportista de alto rendimiento debería tener un psicólogo, al igual que se tiene un entrenador, un fisioterapeuta o un preparador físico. La faceta mental del deporte también se entrena.

En Tokyo 2020 pudimos vivir una situación como la de Simone Biles, en la que una deportista no pudo soportar la presión y decidió priorizar su salud mental a una competición.



Un psicólogo deportivo consigue aumentar el rendimiento, mejorando algunos factores mentales muy importantes dentro de la cabeza del deportista. Algunos de estos factores son los siguientes:

- Motivación: trata de minimizar las fases negativas de la presión, haciéndole ver que las limitaciones no son ningún obstáculo.
- Control del estrés: ayuda a fijar unas metas reales, cuadrando y organizando rutinas que permitan alcanzar los objetivos marcados sin bloquear la mente del deportista.
- Preparación de competiciones: trabaja técnicas de relajación y pensamientos positivos que son eficaces cuando el deportista debe enfrentarse a pruebas o competiciones importantes.
- Cohesión grupal: en los deportes en los que se trabaja en equipo, es imprescindible crear un gran vínculo grupal, comprensión y compenetración entre todos los componentes.