

Para los atletas olímpicos, la finalización de los juegos, no sólo es el fin de unas pocas semanas de alta competencia, sino que significan el término de un ciclo deportivo de cuatro años donde se entrenaron y se prepararon para llegar de la mejor forma en busca de cumplir ciertas metas. La influencia cada vez más presente de la psicología en el deporte es clave para lograr el cumplimiento de dichas metas.



Se podría decir que la psicología del deporte es el estudio científico de los factores psicológicos asociados con la participación y el rendimiento en los deportes, el ejercicio y otros tipos de actividad física, básicamente buscando el beneficio deportivo y personal de los atletas de alto rendimiento y de los deportistas en general. En el caso de los atletas olímpicos las variables psicológicas podrían o bien favorecer o bien perjudicar el trabajo deportivo desarrollado durante cuatro años.

Muchos ex atletas se lamentan porque sus carreras deportivas pudieron haber llegado más lejos, si hubiesen tenido plena conciencia de lo fundamental del apoyo psicológico. Hoy los

La psicología del deporte y los Juegos Olímpicos

Escrito por Administrator

Lunes, 22 de Agosto de 2016 16:29 -

profesionales del área se encuentran mucho más especializados, con más experiencias en su haber. Por eso con cada vez mayor frecuencia, los atletas y entrenadores recurren a los psicólogos deportivos para poder resolver en forma rápida y efectiva las situaciones que se presentan.

Las variables psicológicas que inciden en la práctica del deporte son múltiples y cada vez son más altas las demandas que exige el alto rendimiento. Estas variables psicológicas se pueden evidenciar en fútbol, en una definición por penales, en fallar un mano a mano con un arquero en una final, estresarse antes de empezar a competir, no competir al nivel de las expectativas y capacidades con que se cuentan, perder confianza ante un oponente, perder control de sus emociones y ser expulsado, llevar la ventaja en el marcador y no cerrar el partido.

Puede pasar también en otros deportes, tales como la acrobacia en gimnasia artística, el saque de tenis, el tiro libre de basquetbol. Son todos estos momentos clave donde se elevan los niveles de estrés y ansiedad. El atleta que consigue el éxito es el que cuenta con las mejores estrategias psicológicas para definir el resultado a su favor.

La psicología del deporte puede ayudar a mejorar el rendimiento, hacer frente ante el estrés ocasionado por las situaciones de competencia, en la recuperación de lesiones, en la comunicación entre el atleta y sus compañeros de equipo, la comunicación con su entrenador, como apoyo emocional, como apoyo para la vida más allá del deporte.

Delegaciones como Estados Unidos llevan un staff de psicólogos a la competencia para propiciar el trabajo con el entrenador, el control de ansiedad.

De hecho, el archicampeón de medallas Michael Phelps en sus inicios tuvo que superar la gran ansiedad que le ocasionaba cada competencia deportiva. El Reino Unido en los dos anteriores juegos llevó al experimentado psiquiatra Steve Peters para mejorar el rendimiento de su equipo de ciclismo y obtuvo un gran número de medallas.

A excepción de otras delegaciones que aprovechan la ayuda profesional, la Argentina no lleva a ningún psicólogo del deporte en su delegación, sí, cada deportista por su cuenta puede tener su propio profesional como es el caso de la judoca Paula Pareto, que desde hace nueve años tiene a Gustavo Ruíz como psicólogo, y que ha visto la evolución de la misma.

Habiendo tantos profesionales capacitados en nuestro país, es una de las tantas ventajas que le damos al resto y no sabemos aprovechar esta herramienta para estar mucho más arriba en el medallero final.

***El autor de la nota es psicólogo**

La psicología del deporte y los Juegos Olímpicos

Escrito por Administrator

Lunes, 22 de Agosto de 2016 16:29 -

Fuente: Télam – Por José Carlos Marino

22 agosto de 2016

<http://deportes.telam.com.ar/notas/201608/159911-la-psicologia-del-deporte-y-los-juegos-olimpicos.html>