

## ¿Qué es y qué hace la psicología deportiva?

Motivación, concentración, confianza, autoestima, orgullo, moral, actitud, nervios, estrés, presión, bloqueo, distracción, estado de ánimo, fatiga mental, consistencia, relajación, expectativas, comunicación, convicción, determinación, frustración ...



Estas palabras forman parte del vocabulario básico del deportista, las oímos en declaraciones, ruedas de prensa y entrevistas, las leemos en periódicos, hablamos de ellas en las tertulias de los lunes... Todos sabemos a que se refieren y damos por seguro que pueden condicionar el rendimiento de un deportista o equipo.

Y es cierto. Todos estos aspectos psicológicos explican buena parte de los progresos y las actuaciones de los deportistas. Ahora, es curioso que siendo así, la disciplina que se encarga, la psicología del deporte, no esté tan instaurada como lo están, entre otras, la preparación física o la fisioterapia. Quizás es porque la psicología del deporte es todavía desconocida o quizás porque la mayoría de psicólogos que trabajan en el deporte saben que los medios son un altavoz difícilmente controlable y prefieren trabajar en el anonimato. Esto les permite hacer mejor el trabajo, pero tiene el inconveniente de que frena la divulgación de la disciplina, y eso limita su consolidación.

Por ejemplo, poca gente sabe que en Barcelona'92 hubo presencia de psicólogos en 17 de las 22 medallas que se ganaron, incluida la de fútbol. Evidentemente esto no quiere decir que trabajar con psicólogos asegure el éxito (desconfiad de quien diga eso). Pero es cierto que el trabajo de los psicólogos permite optimizar los aprendizajes en los entrenamientos y estabilizar el rendimiento en competición. Dicho de otro modo, **la psicología aplicada al deporte es una ayuda más en la preparación de los deportistas y permite que éstos puedan demostrar su nivel real en competición, sin que las posibles alteraciones perjudiquen o condicionen su actuación.**

Una de las aplicaciones más claras de la psicología hace que el deportista tenga más conciencia sobre sus objetivos y la concentración adecuada para poderlos alcanzar. Al mismo tiempo, permite que el entrenador saque más provecho de su trabajo, ayudando a que su idea llegue a ser también la idea del deportista. Para ello se vigila mucho que la comunicación, la forma de marcar objetivos, guiar la concentración y de corregir sean las adecuadas y así po-

der hacer que el deportista progrese más eficientemente.

También se tiene muy en cuenta la relación entrenador - deportista y la dinámica que se da en el grupo, de cara a favorecer un ambiente de compromiso, confianza y cohesión. El psicólogo ayuda al entrenador a gestionar los recursos humanos a través de técnicas de liderazgo (comunicación, motivación, toma de decisiones y gestión de conflictos, coaching, etc.) Y técnicas de team building (outdoor training, cohesión, establecimiento de roles...).

Para preparar la competición, el psicólogo puede dar pautas (plan de rutinas) y entrenar técnicas (relajación, visualización, centering, palabras clave...) para conseguir que el deportista se mantenga estable en la competición. **La idea es que el deportista gestione correctamente sus pensamientos, emociones y acciones, antes y durante la competición, de manera que alcance y se mantenga en el mejor estado posible, con la tensión justa, centrado en la tarea, ocupado en cómo hacer las cosas y no en el significado de lo que está en juego.**

Para encarar mejor la competición, el psicólogo también puede ayudar al entrenador a marcar los objetivos, gestionar las expectativas y crear el ambiente emocional más adecuado para que los deportistas puedan sacar todo su potencial. Para lograr esto, se preparan las consignas motivacionales o las declaraciones previas y posteriores a la competición, se orienta en el diseño y uso del vídeo o en los rituales previos a la competición.

Esto es a muy grosso modo lo que puede hacer la psicología del deporte. En próximos números iremos ofreciendo anécdotas o experiencias relacionadas con estos aspectos para poder conocer mejor qué hay de psicológico en el deporte y cómo se trabaja.

Por **Joan Vives Ribó**

Psicólogo del Deporte y Rendimiento  
Entrenador Superior de Basquetbol  
<http://joanvives.wordpress.com>

Psychology **PRO**