



La concentración, la motivación, la autoconfianza, la toma de decisiones, el manejo de la ansiedad y la inteligencia emocional, son el eje del trabajo del psicólogo deportivo.

## + Psicología del deporte

# El entrenamiento mental

**La psicología deportiva estudia los factores que ejercen influencia en la práctica deportiva y las consecuencias que la participación en el deporte produce en el deportista.**

**T**anto el deportista amateur como aquel que compete en forma profesional o en niveles nacionales e internacionales, están en condiciones de incorporar la preparación psicológica como complemento de su entrenamiento técnico, táctico y físico, cualquiera sea la disciplina deportiva que realicen. El entrenamiento mental desde edad temprana facilita el desarrollo de habilidades psicológicas, muy necesarias para la práctica deportiva. Aspectos tales como la concentración, la motivación, la autoconfianza, el control de las presiones, la toma de decisiones, el manejo de la ansiedad y la inteligencia emocional, son el eje del trabajo del psicólogo deportivo. El primer paso a tener en cuenta es la evaluación psicodeportológica. A través de ella se busca conocer las características del deportista: su

forma singular de practicar el deporte, las presiones internas y externas, sus fuentes de autoconfianza y el nivel de la misma, su forma de concentrarse, cómo maneja la ansiedad, cuáles son sus miedos, qué razones lo motivan, etc. Esta evaluación no solo permite al psicólogo deportivo entender al deportista sino que también orienta al deportista hacia su propio interior, promoviendo el autoconocimiento y el reconocimiento de sus fortalezas y debilidades. El segundo paso -esencial para la mejora del rendimiento- es el aprendizaje de las habilidades psicológicas necesarias para cada disciplina deportiva. Uno de los recursos más utilizados es el autogregistro en el cual el deportista escribe diariamente sus pensamientos, emociones y conductas, a partir del cual luego se trabajan los aspectos más importantes. Durante

esta etapa el deportista aprende a respirar con el objetivo de lograr el estado fisiológico adecuado para cada situación deportiva. También aprende a relajarse para equilibrar las tensiones, especialmente en períodos próximos a la competencia. Y como técnica indispensable para concentrarse aprende a visualizar, construyendo imágenes mentales positivas de diversas situaciones deportivas. A lo largo de esta fase de incorporación, el joven deportista debe entrenar su mente, lo cual requiere de importante ejercitación y constante autoevaluación. Como tercer y último paso, la consolidación de todas estas habilidades prepara al deportista para llegar de la mejor manera posible a la competencia, es decir, lo provee de las armas necesarias para dar batalla en la cancha, la pista, el terreno, la pileta, el

ring, etc. Esta etapa implica el traslado al terreno de juego de lo aprendido y la puesta a prueba de todos los recursos, siendo sumamente desafiante ya que requiere del mayor autocontrol del deportista, sobre todo considerando la cuota de ansiedad que supone la situación competitiva. Durante este período el deportista toma conciencia de los efectos de su preparación, analiza los resultados obtenidos y ajusta los aspectos que se deben mejorar para el próximo objetivo. El proceso de entrenamiento mental no conoce límites salvo la voluntad de quien desea superarse. Si requiere como elementos esenciales el compromiso, el esfuerzo y la constancia del deportista. La psicología deportiva, como disciplina científica abocada al desarrollo de la fortaleza mental es hoy una verdadera ventaja para quien la conoce, la utiliza y sabe sacar de ella el mejor provecho, potenciándose más allá de sus limitaciones.