

## aspecto psicológico de la práctica deportiva

El logro de buenos resultados a partir de la práctica de un deporte depende no solamente del entrenamiento periódico del cuerpo sino también, y de manera fundamental, de una adecuada actitud mental libre de conflictos. Es así como desde la Psicología Deportiva se ponen al alcance de las personas una serie de herramientas para garantizar que los deportistas alcancen el máximo rendimiento. De la misma forma promueve la cohesión en el equipo de entrenamiento y el liderazgo como característica fundamental para alcanzar las metas deseadas. Así mismo se considera importante entender que muchos de los errores cometidos por los deportistas a la hora de rendir y alcanzar los logros propuestos están muchas veces atados con problemas profundos de la personalidad que deben ser atendidos con seriedad.

La mayoría de personas han tenido un acercamiento a la práctica de algún deporte, aunque no sea de manera profesional. El entrenamiento juicioso y constante permite lograr un mejor desempeño y constituye una fuente de satisfacción por medio de la cual se alcanzan algunos ideales y se aumenta el sentido de estima propio.

Ganar una carrera, un campeonato, romper un récord, entre otras situaciones, constituyen momentos especiales en las vidas de los deportistas. Para poder lograrlo se necesita no solamente de una buena condición física sino también de un apropiado balance de la actividad mental (**figura 1**).



Images Copyright© 2001 PhotoDisc, Inc.

**Figura 1.** El balance entre cuerpo y mente es la clave para que los deportistas logren alcanzar las metas que se han trazado.

Algunas personas se preguntan qué tienen que ver la mente, los pensamientos y fantasías, con el deporte cuando es el cuerpo y su rendimiento lo primordial en esta actividad. Pues bien, existe una fuerte conexión entre lo corporal y lo mental, cuestión harto demostrada. Para cada cosa que se piensa, el cuerpo tiene una reacción, sin importar si se trata de algo real o fantaseado. La interpretación que cada persona da a los acontecimientos que se suceden su alrededor, las valoraciones culturales de las cosas, los recuerdos atados a situaciones actuales, todo esto y otros elementos más influyen fuertemente sobre el funcionamiento del cuerpo.

Ahora bien, la Psicología del Deporte intenta poner en práctica las herramientas de entrenamiento mental y los conocimientos desarrollados para permitir a las personas superar las barreras que evitan el logro del máximo desempeño, dándole a los deportistas control sobre el propio

rendimiento. Así, intervienen dando consejo a atletas recreativos, equipos profesionales y de colegios o universitarios, de la misma forma que prestan sus servicios a atletas olímpicos, organizaciones y negocios. Aunque el entrenamiento físico sea la meta primordial, no se piensa que éste sólo sea suficiente para

### Estados mentales necesarios para fomentar el máximo desempeño durante las actividades físicas

- 1. Relajamiento:** la persona se mantiene ligeramente sobre el estado normal de excitación. Su mente está en calma y el cuerpo está listo para rendir.
- 2. Confianza:** la creencia en las propias habilidades y el buen desempeño asumiendo una actitud de ganador.
- 3. Concentración:** la persona está aquí y ahora. El único objeto sobre el cual se está concentrado es la tarea que se está realizando.
- 4. Facilidad:** la actividad física se lleva a cabo con poco o ningún esfuerzo. benido la armonía entre el funcionamiento de la mente y el cuerpo.
- 5. Automático:** los pensamientos no relacionados con la actividad física se alejan.
- 6. Divertido:** cuando se está en la zona, el practicante experimenta una sensación de disfrute incomparable.
- 7. Controlar:** existe la sensación de que la persona comanda la situación y las propias emociones.

Tabla

conseguir el éxito. El entrenamiento mental es necesario y debe ser tan fuerte como el otro.



Images Copyright© 2001  
PhotoDisc, Inc.

**Figura 2.** El máximo desempeño durante el deporte está relacionado con la capacidad para estar relajado, tener confianza y estar concentrado.

¿De qué se trata el rendimiento deportivo máximo? ¿Cómo se logra? El punto máximo en rendimiento físico es todo con lo que los atletas individuales y los equipos sue-an. Se trata de ese sentimiento especial de estar jugando de tal forma que nada puede salir mal, situación en la cual la persona está concentrada en la obtención de su meta. Desafortunadamente este desempeño máximo no ocurre tan seguido como se quisiera. Por fortuna existen técnicas para lograr tal desempeño y el solo hecho de alcanzarlo constituye un fuerte motivador para que las personas practiquen deportes en la medida en que se superan metas y expectativas que muchas veces ni se pensaron posibles.

Existen siete características básicas que describen los estados mentales necesarios para fomentar el máximo desempeño durante las actividades físicas (**tabla**).

Los Psicólogos Deportivos deben hacer énfasis en cada una de éstas de tal forma que el logro del mayor rendimiento se garantice (**figura 2**).

Adicionalmente, el Psicólogo Deportivo está interesado en fomentar en sus clientes variables tales como la cohesión del equipo y el liderazgo necesario en los deportistas y directivos. La primera corresponde a una de las más importantes dinámicas que se llevan a cabo dentro de los equipos deportivos y puede ser definida como el grupo de fuerzas que actúan sobre los miembros para que permanezcan dentro de una colectividad particular. Un equipo con cohesión es aquel que posee normas claras, metas comunes, identidad de grupo positiva, una relación buena de trabajo, responsabilidades compartidas, respeto, confianza, cooperación, unidad, buena comunicación, orgullo por la membresía, y sinergia. Dentro del lenguaje usado en los equipos es posible detectar el grado de cohesión a partir de la mayor utilización en el diálogo de palabras tales como "nosotros" y "nuestro" en detrimento de expresiones del tipo "yo" y "mío".

En lo relacionado con el liderazgo, se trata de que las personas desarrollen características que le permitan al deportista o entrenador influir sobre el equipo de tal forma que se lleve a cabo un trabajo fuerte y con esfuerzo, dirigido hacia el logro de metas

grupales. El líder busca siempre aprender más, admite sus errores, toma decisiones basados en hechos, aplica el sentido común y la simplicidad a tareas complicadas, es buena educadora y motivadora, tienen un carácter flexible y se ajusta a circunstancias cambiantes, posee altos niveles de energía, sabe persuadir verbalmente, tiene confianza en sí misma y es innovativa, entre otros aspectos.

Ahora bien, lo anterior hace parte del modelo de intervención tradicional usado por en la Psicología del Deporte. Se ha visto que a pesar de esto hay deportistas y clientes que no responden adecuadamente. El éxito en las competencias y el logro de las metas propuestas no se logra aunque traten de asumir la posición y actitud positiva relajada que se les ha recomendado. Son personas para las cuales, por ejemplo, mantener su mente en el aquí y ahora es imposible debido a múltiples preocupaciones que posiblemente están atadas a problemas y conflictos sin resolver y que interfieren impresionantemente en su rendimiento deportivo con el consecuente sufrimiento e incomodidad además de estar atadas a fuertes sensaciones de ansiedad. Se presentan entonces importantes interferencias en la motivación para practicar y competir en un deporte junto con dificultades para ganar.

En la práctica se ha constatado que algunos atletas asocian de manera inconsciente el éxito en la competencia con egoísmo, lo cual según algunas culturas puede resultar pecaminoso. De esta forma la culpa generada por el intento de alcanzar o el logro de un puesto importante a partir de la práctica deportiva genera fuertes sentimientos no conscientes de culpa que son evitados cometiendo pequeños errores involuntarios que le cuestan a la persona el trofeo. El sujeto no entiende cómo, a pesar de los entrenamientos y los buenos propósitos se ha escapado una vez más de sus manos el anhelado triunfo.



**Figura 3.** Algunos deportistas utilizan una serie de drogas que activan procesos físicos pero que al mismo tiempo causan consecuencias negativas para su salud.

A lo anterior pueden sumarse situaciones en las cuales la competencia y el mayor rendimiento se logran por medio de entrenamientos que rebasan las reales capacidades físicas, pidiéndole al cuerpo más de lo que puede dar sin lesionarse. En este caso se utilizan recursos tales como las drogas, por ejemplo anabólicos (*SaludHoy*, Esteroides anabólicos), a pesar de que se conozcan los efectos secundarios y los riesgos que éstos acarrearán (**figura 3**). La alimentación también puede verse modificada de tal forma que ciertos nutrientes fundamentales para la actividad física general son restringidos. En cualquiera de estos casos se pierde el horizonte y lograr el triunfo deportivo se convierte en el centro de la existencia, sin importar la calidad y la extensión vital que se pierde en el camino.

Entonces, la Psicología Deportiva se enfrenta no solamente ante el reto de lograr que los deportistas sean mejores en lo que desean y que puedan motivarse para superar cada una de las metas que se proponen. De la misma forma considera que en la actividad deportiva un sujeto puede manifestar dificultades que están atadas a aspectos profundos de su personalidad y que requieren una seria atención en la medida en que seguramente irradian su malestar a otras situaciones vitales. Adicionalmente atiende los aspectos cualitativos y cuantitativos de la vida humana, necesarios para que el trofeo ganado sea completo.