

# La Psicología del Deporte y el Ejercicio Físico

Lic. María Belén Odena (Psicóloga)



La psicología del deporte y el ejercicio físico es el estudio científico de las personas y sus conductas en el contexto deportivo (Gill, 2000). A partir de ella es posible entender los efectos de los factores psicológicos sobre el rendimiento físico y los efectos de la actividad deportiva sobre el desarrollo psicológico, la salud y el bienestar de la persona.

Así podríamos dar respuesta a algunos interrogantes  
¿Qué efecto causa la angustia o la falta de confianza en el rendimiento de un arquero al momento de la competencia? ¿Cómo influyen las actitudes del entrenador en la dinámica grupal o en la autoestima individual? ¿La participación en actividades deportivas favorece el desarrollo de la personalidad?

La psicología del deporte no sólo se dirige a deportistas de alta competición sino que también se orienta al trabajo con niños, personas con discapacidad física o mental, adultos mayores y todo aquel que practique deportes en forma recreativa. De este modo, encontramos especialistas en instituciones educativas, centros recreativos, clubes deportivos y/o centros de salud, desarrollando actividades en distintas áreas: docencia, investigación o consultoría.

El rol docente consiste en el dictado de materias terciarias o universitarias como psicología del deporte, psicología de la personalidad o psicología del desarrollo; el rol del investigador tiene el objetivo de desarrollar y profundizar conocimientos trabajando en equipos interdisciplinarios conformados por profesionales de la salud y el deporte; por último, el rol del consultor se enfoca en el desarrollo de habilidades psicológicas tendientes a mejorar el rendimiento durante los entrenamientos y las competencias a través de clínicas y talleres.

Es necesario distinguir dos especialidades dentro del ámbito de la psicología del deporte: la psicología clínica del deporte y la enseñanza del deporte. Los especialistas en *psicología clínica del deporte* son profesionales matriculados, están capacitados y habilitados

para brindar tratamiento a personas con trastornos emocionales severos, problemas de abuso de sustancias, trastornos de alimentación, trastornos de personalidad, etc. Los especialistas en la *enseñanza de la psicología del deporte* son kinesiólogos, médicos y/o profesores de educación física que reciben la capacitación adecuada para desempeñarse como “entrenadores de habilidades psicológicas” fundamentales para el desarrollo de deportistas y personas que realizan deportes.

¿Cuáles son los aportes de la psicología del deporte? Favorece el desarrollo de habilidades mentales para hacer frente a presiones de entrenamientos y competencias, proporciona herramientas para mejorar el rendimiento, brinda asistencia para la recuperación de lesiones, optimiza los vínculos atleta-entrenador y atleta-compañeros de equipo, aumenta el disfrute en el deporte, impulsa el desarrollo personal brindando un espacio de escucha y acompañamiento psicológico.

¿Qué es el entrenamiento de habilidades psicológicas? Weinberg y Gould (2010) lo definen como la práctica sistemática y permanente de las habilidades mentales para mejorar el rendimiento y obtener mayor satisfacción con la práctica deportiva. Las destrezas psicológicas deben desarrollarse al igual que las destrezas físicas y técnicas.

¿Cuáles son las habilidades psicológicas a entrenar para mejorar el rendimiento? A partir de dinámicas grupales y de planificaciones individualizadas es posible desarrollar:

- El mantenimiento de la motivación
- La concentración
- La atención sostenida
- La regulación de los niveles de activación: el manejo de estados emocionales negativos, como la angustia y el estrés
- La autoconfianza
- La cohesión grupal y la comunicación
- El liderazgo



En el tiro con arco es fundamental el entrenamiento de las habilidades mentales junto al entrenamiento físico y técnico; los entrenadores están atentos a las necesidades generales del grupo y a los aspectos individuales a desarrollar en cada arquero. Para ello desarrollan planificaciones específicas y personalizadas, que abarcan cada uno de estos tres aspectos.

#### Recomendación de sitios de internet sobre Psicología del deporte y el ejercicio.

- APDA - Asociación de Psicología del deporte de Argentina:  
<https://www.psicodeportes.com>
- SHAPE America - Society of health and physical educators:  
<http://www.shapeamerica.org>
- FEPSAC - European Federation of Sport Psychology:  
<http://www.fepsac.com>

#### Recomendaciones bibliográficas.

- Roffé, M., & Giesenow, C. (2009). La psicología del deporte en Argentina: Pasado, presente y futuro. Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte, 4, 123-134. En línea: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=311126264009>
- Weinberg, S. & Gould, D. (2010) Fundamentos de la psicología del deporte y el ejercicio físico. Barcelona: Panamericana. Cap. 1 "Bienvenidos a la psicología del deporte y ejercicio físico"