

# LA PSICOLOGIA DEPORTIVA EN COMPETENCIAS

Cinthia Flores Apaza

## INTRODUCCION

La psicología ha sido clave para los éxitos deportivos durante estos últimos años el confiar en uno mismo, trabajar con un discurso positivo y seguro o creer en nuestras propias posibilidades son elementos clave para poder competir correctamente y dar lo máximo de nosotros mismos.

El hecho mismo de un buen profesor de educación física que motive a sus estudiantes hace que este campo vaya ganando más popularidad tanto en el nivel formativo y más que todo en el nivel competitivo donde en cualquier equipo deportivo ya sea de la disciplina que gusten debe tener un psicólogo deportivo Cada vez son más los deportistas que acuden a un psicólogo para poder solventar las dudas o incertidumbres que más nos acechan a nivel mental del deportista.

## DESARROLLO

La Psicología deportiva, desde sus inicios en el ámbito boliviano logró vigencia básicamente a través de seminarios y cursos auspiciados por entidades gubernamentales entre ellos la Secretaría de Deportes; en sus inicios entre los distintos conferenciantes y expositores han actuado investigadores que de alguna forma poseían ciertos conocimientos de la psicología y en particular la psicología deportiva si nos adentramos mas dentro de la rama de la psicología deportiva podemos encontrar ramas muy diferenciadas que trabajan aspectos distintos de la psique humana: la kinesiología, la biomecánica, la sociología que también son estudiados al momento de trabajar la psicología deportiva .

Ahora nos ponemos a analizar ¿Por qué es importante la psicología deportiva?

La psicología deportiva es muy importante para que un deportista pueda estar más motivado y, además, tener un mejor rendimiento en el partido

Un profesional de la salud mental proporcionará al deportista una asistencia psicológica para que pueda aprender a manejar diferentes situaciones y emociones derivadas de su trabajo diario

Más aún si estamos hablando de deportistas que están en etapa competitiva donde las exigencias son mayores, donde la presión del público del equipo es más alta donde el estrés competitivo puede jugar para bien o para mal si citamos a Moreno, Cano, González Cutre, y Ruiz, (2008) consideran que la psicología es una disciplina científica autónoma y permanente, dedicada a la producción de ideas, instrumentos, métodos y procedimientos de acción que se ocupan de lo psicológico

Si nuestros deportistas están pasando por una etapa de rendimiento deportivo alto necesariamente se debe trabajar la parte física y también la parte psicológica esto se ha visto en grandes clubes deportivos de fútbol, baloncesto, etc.

Ahora bien, refiriéndome a Salazar (2008), él arma que la psicología deportiva se ocupa de estudiar los factores psicológicos que puedan intervenir, ya sea de forma positiva o negativa en los deportistas al practicar un deporte o actividad física. No sólo en el momento de los entrenamientos, de la práctica del deporte o actividades físico motoras, sino también durante las competencias

Lo que la psicología deportiva busca es mejorar el rendimiento de los atletas, elevar al máximo su potencial, no a través del área física, sino a través de la mente que está estrechamente relacionada con el aspecto funcional o físico.

Siguiendo con este estudio, la psicología del deporte se interesa por

- Las razones por las cuales un individuo practica o no una actividad deportiva.
- Los efectos del estrés en el rendimiento deportivo de un atleta.
- La medida en la cual la práctica de una actividad física puede ser benéfica o no para los individuos ansiosos o deprimidos

La motivación como principal característica de trabajo en los deportistas además la motivación puede ser crucial al momento de definir un partido o una competencia de nuestros deportistas, pero a que trabajarla la motivación no llega de la noche a la mañana si no tiene una serie de trayectos para lograr un grupo motivado, un grupo mentalmente activo.

## CONCLUSION

Actualmente no podemos decir que estamos siendo pioneros en trabajo de psicología deportiva en Bolivia si no al contrario estamos en una etapa de crecimiento de la psicología deportiva en los clubes deportivos, estamentos deportivos y unidades educativas, falta mucho por trabajar para lograr ese cambio de paradigma donde la psicología deportiva sea parte de los entrenamientos sea parte de las clases sea una herramienta más de apoyo para lograr los objetivos planteados debe ser trabajado desde las etapas formativas pero aún más en la etapa competitiva donde el esfuerzo y la presión son más intensos por lo que se juega , por la competitividad en la que se proyecta y la psicología deportiva debe aportar a alcanzar los objetivos del entrenador .