

# **LA PSICOLOGIA DEPORTIVA EN COMPETENCIAS**

OMAR COTA MARTINEZ

## **INTRODUCCION**

En la sociedad actual en la que vivimos el deporte ocupa un lugar importante dentro de nuestro desarrollo pues asegura desde el punto de vista físico como psíquico, donde la Psicología está llamada a responder como ciencia a este reto.

La ciencia psicológica tiene como objetivo analizar la realidad psíquica del deportista y contribuir a transformarla. En un encuentro deportivo aparte de entrenar lo físico y lo táctico se entrena lo mental y esto lo saben muy bien países europeos porque en las últimas ediciones competitivas casi siempre se llevan el podio los países europeos esto es por su entrenamiento holístico y muy capacitado a comparación de nuestro país que un seguimos en el empirismo deportivo en instituciones educativas, centros deportivos incluso en clubes establecidos.

La actividad física y en particular la práctica del deporte tienen en su trasfondo dado por su complejidad, manifestaciones que implican las características personológicas del que la ejecuta. Intervienen en ello el desarrollo y perfeccionamiento de las cualidades, la actividad cognoscitiva que transita desde la sensopercepciones hasta el pensamiento táctico, la conducta del individuo, así como sus procesos afectivos, entre otros. El deporte clasifica como una actividad sumamente compleja, realizada, planificada y ejecutada por hombres, por lo que de ello se deriva el requerimiento de describir, estudiar y explicar los fenómenos psicológicos que ésta genera en su práctica.

## **DESARROLLO**

La psicología deportiva es una rama muy joven dentro del trabajo de nuestro ámbito profesional como maestros de educación física ahora podemos mencionar que es vital el estudio de la psicología deportiva por esa razón su importancia que tienen los factores psicológicos en el entrenamiento, en las competencias deportivas así como en su práctica social, por tanto es importante crear una cultura psicológica en el personal capacitado: psicólogos, médicos, fisioterapeutas, licenciados en Educación Física, y otros, con el fin de que cumplan adecuadamente sus funciones en la actividad deportiva, al sistematizar las mismas para contribuir al reconocimiento de esta disciplina.

Pero que busca la psicología deportiva esa puede ser nuestra cuestionantes ¿Cuál es su función de la psicología deportiva? ¿Cuáles son sus tareas de la psicología deportiva? Ahora veremos algunas de sus tareas de la psicología deportiva tales como:

Realizar el análisis psicológico de cada grupo de deporte, estudiar sus particularidades psicológicas específicas a desarrollar tanto en atletas como en estudiantes de las diferentes categorías deportivas, en equipos deportivos.

Buscar y perfeccionar una metodología para el control y dirección de los procesos de entrenamiento en las clases

Desarrollar el trabajo psicológico para que los deportistas logren obtener elevados rendimientos.

Capacitar y asesorar a todo el personal que trabaja vinculado a la actividad física deportiva.

En las preparaciones de los planes de entrenamiento los psicólogos capacitados deben contribuir con herramientas y recursos que ayuden al colectivo técnico a potenciar el desarrollo de los conocimientos psicológicos en función de las etapas y preparación (física, técnica, táctica y teórica).

Trabajar en el establecimiento de metas tanto individuales como grupales dentro de la unidad educativa.

El factor motivacional, se expresa en el plano del comportamiento, y juega un papel importante en los deportes de larga duración, aún mayor en estos que en otras manifestaciones deportivas.

No solo es el factor motivacional que puede ser importante si no Proporciona diferentes estrategias psicológicas que contribuyan a optimizar el rendimiento deportivo. Una de las funciones del psicólogo deportivo consiste en asesorar a los deportistas para que puedan mejorar su atención y concentración, gestionen mejor sus emociones, aumenten su motivación, reduzcan la ansiedad pre competición y fortalezcan la confianza en sí mismos; También ayuda a los deportistas a mantener la motivación durante la rehabilitación y les brinda herramientas para que pueda reincorporarse de manera gradual al entrenamiento.

En una competencia sabemos muy bien que no siempre podemos ganar todos los partidos o no siempre estamos salvos de evadir alguna lesión o que nuestros niños se frustren por alguna razón entonces el profesor de educación física boliviano debe tener estrategias para elevar la motivación en nuestros estudiantes , las políticas educativas en Bolivia si bien no son de las mejores se hace un trabajo exigente queriendo coadyuvar a la formación pos gradual de los maestros y maestras en talleres y seminarios que si bien ayudan no son tan efectivas la psicología deportiva requiere más de una sesión para ser entendida el ser humano como se lo conoce es cambiante, el comportamiento es cambiante y eso conlleva a la actualización del maestro e integrar diferentes estudios con el deporte.

## **CONCLUSION**

Bolivia no está al nivel de otros países foráneos que están al tanto de cualquier acontecer la globalización coadyuvo a los países sudamericanos en perfeccionar y mejorar la calidad educativa pero aún falta, tenemos barreras profesionales incluso barreras culturales que hacen más difícil nuestro trabajo como profesionales de la pedagogía se deberían proponer más cursos de fortalecimiento para maestros y maestras que incentiven al avance tecnológico al avance educativo a través de las Tics y la inteligencia artificial a poder estudiar la parte cognitiva del estudiantado actual que como les mencione no es nada similar al estudiantado de los 2000 o de los 90 es otra generación es otra formación es otro tipo de sociedad donde el rol del maestro es afrontar esos cambios sociales y ser agentes de cambio.