



10 MINUTE READ

Una mente entrenada para el deporte



from *Una mente entrenada para el deporte* |
Revista UMH Sapiens no. 31 | Ciencia,
tecnología, psicología
by UMH Sapiens



La preparación psicológica es fundamental para afrontar con garantías las diferentes competiciones deportivas

Joaquín Serna

Con el paso de los años, los calendarios competitivos albergan una densidad de eventos deportivos creciente que lleva a los deportistas al límite tanto en el plano físico como en el psicológico. En esa tesitura, las diferencias en el rendimiento vienen marcadas no solo por una preparación diaria en ámbitos visibles como el físico, la técnica o la táctica, sino también en el plano psicológico, que permite potenciar las habilidades de un deportista durante la competición. En la actualidad, los jugadores profesionales que compiten en las mejores ligas del mundo deben estar preparados para afrontar temporadas que duran diez y once meses respectivamente en deportes como el fútbol o baloncesto, donde de media se disputa más de un encuentro de máxima exigencia cada semana. Todo ello con un periodo vacacional que se reduce a unas semanas durante el verano, sin olvidar que muchos deportistas profesionales participan en eventos internacionales de selecciones como la Eurocopa o los Juegos Olímpicos cuando terminan el curso con sus respectivos clubes.

La exposición continuada a la competición genera una fatiga importante tanto física como mentalmente en los deportistas, que deben convivir con una presión ligada a aspectos como las expectativas individuales o externas sobre su rendimiento, la necesidad de conseguir un buen resultado o incluso la incertidumbre que genera el hecho de no tener garantías de continuar en un club una vez finalice la temporada. Todo lo anterior se suele plasmar en la aparición de elementos como el estrés, la ansiedad o incluso la depresión, que pueden hacer que el rendimiento de un deportista decaiga considerablemente y, además, aumentan las posibilidades de sufrir lesiones. Esta realidad la refrendan expertos como José Pedro Espada, profesor de Tratamientos Psicológicos en la Universidad Miguel Hernández de Elche, quien afirma que “los deportistas son personas y se deprimen también, aunque tengan éxito y reconocimiento social. Deben lidiar con la presión por ganar, una disciplina dura de entrenamiento, lesiones y mantener la motivación en todo ese proceso. Es una dedicación muy exigente y puede reflejarse en insatisfacción a pesar del éxito”.

Next Story →
from '*Una mente
deporte* | Revista



Qué conta
hacerlo

“La aparición de elementos como el estrés, la ansiedad o la depresión hacen que el rendimiento de un deportista decaiga y aumentan el riesgo de padecer lesiones ”

En este sentido, la existencia de una figura como el psicólogo deportivo en los clubes es vital para frenar la aparición de esos trastornos, que si no se vigilan pueden derivar en última instancia en un burnout, que es el agotamiento emocional en su grado más elevado y puede suponer el abandono de la práctica deportiva por insatisfacción y falta de motivación en el deportista. Además, también ayuda a que los jugadores sean capaces de desarrollar una serie de herramientas con las que mejorar su rendimiento en la competición, a través de un plan de trabajo donde se fijan una serie de objetivos a conseguir. Según la psicóloga y profesora del departamento de Ciencias del Comportamiento y la Salud de la Universidad Miguel Hernández de Elche Eva María León Zarceño, “el trabajo psicológico permite a los deportistas regular los niveles de arousal (activación), aumentar la autoconfianza, el incremento de motivación y el compromiso e incluso mejorar el control emocional. Además, también, hace que se vean favorecidas las habilidades sociales y de comunicación”.

La pandemia del Covid-19, un factor a tener en cuenta

La pandemia del Covid-19 también ha hecho estragos en el mundo del deporte. En líneas generales, el parón de las competiciones hizo que los deportistas tuvieran que enfrentarse a un proceso de desentrenamiento severo que ha tenido consecuencias negativas en el ámbito del acondicionamiento físico. Por otro lado, aspectos como la crisis sanitaria o el confinamiento también les han afectado en el plano psicológico. Según Eva María León Zarceño, “los deportistas han visto cómo su proyecto deportivo se ha interrumpido y eso les ha causado mucha incertidumbre. Muchos estudios han desvelado que se ha producido un cambio de rutinas y que las mujeres deportistas han experimentado peores patrones comportamentales que los hombres durante el periodo del confinamiento. Además, también se ha descubierto que los deportistas han tenido peores hábitos (a nivel de sueño, alimentación, etc.) porque la situación les afectó bastante. Por ello, aspectos como sentirse acompañado por sus familiares, el uso de estrategias de afrontamiento activo o el apoyo psicológico han permitido a muchos de ellos mantener una buena salud mental”.

En este sentido, la pandemia también ha demostrado que el ámbito psicológico juega un papel muy importante en la competición. Tras el confinamiento, numerosos equipos deportivos tuvieron que afrontar los partidos más decisivos de la temporada en formatos diferentes a los habituales, como play offs express o una Final Four, todo ello sin haber contado con el tiempo suficiente para realizar una preparación de garantías. Vicente Parras, entrenador del CD Alcoyano, conoce de primera mano lo que es pasar por una situación así, ya que tuvo que hacer frente a una fase de ascenso a Segunda División B con eliminatorias directas, a pesar de que su equipo estaba líder de su grupo en Tercera División en el momento en el que se decretó el confinamiento. Así relata esa experiencia: “Desde el punto de vista psicológico fue muy difícil afrontar esa situación. Íbamos primeros y lo teníamos todo encarrilado, aunque luego nunca sabes lo que puede pasar en un play off. Estábamos muy bien, la dinámica era buena y el nivel de confianza era muy alto. Sin embargo, a pesar de que lo hablamos entre todos y de que contábamos con futbolistas con mucha experiencia, a la hora de la verdad había dudas sobre el rendimiento que íbamos a tener en el campo. Recuerdo que en aquellos partidos tras el confinamiento el hándicap que tuvimos fue que en las semanas anteriores no llegamos a forzar al equipo en los entrenamientos por miedo a esa posibilidad de lesiones y a no saber cómo iban a responder al estar tanto tiempo parados”.

“León Zarceño: “Los deportistas han visto cómo su proyecto deportivo se ha interrumpido por la pandemia y eso les ha causado mucha incertidumbre””

Más allá de la situación generada por el Covid-19, en una temporada normal los deportistas profesionales deben pasar un filtro físico y psicológico prácticamente a diario que les permita cumplir con sus expectativas de rendimiento sobre el terreno de juego. En el caso de un deporte como el fútbol, el hecho de tener que competir cada tres días genera una fatiga mental destacable que los diferentes preparadores deben controlar y advertir para que los jugadores no muestren un nivel irregular durante el año. En este sentido, Vicente Parras subraya algunas claves para afrontar un curso competitivo en la élite: “Es muy importante que los equipos cuenten con futbolistas experimentados y se realice un trabajo diario desde el comienzo de la temporada para crear la identidad psicológica del grupo en la competición. Esto último, es una labor diaria de hablar con los jugadores a nivel individual y grupal, de reforzar aquellos aspectos que hacemos mejor desde el punto de vista mental a la hora de competir y también de intentar corregir lo que estamos haciendo peor. Sin las capacidades psicológicas apropiadas para poder afrontar la competición, cualquier mínimo detalle puede hacer que un jugador o el equipo se venga abajo; no sirve de nada que un equipo esté al 100% físicamente pero que psicológicamente sea una ruina”.

Esta visión del técnico alicantino concuerda con la del profesor José Pedro Espada, que también pone al grupo de deportistas de un equipo como epicentro de una preparación que se realiza de forma diferente en los deportes individuales: “En deportes de equipo hay que tener en cuenta el componente de la dinámica de grupo para que todos los integrantes puedan sentir que tienen un papel. Además, hay que cuidar la cohesión grupal, la visión de equipo y resolver conflictos de grupo que puedan surgir. En modalidades individuales cobran más importancia factores de motivación, concentración, planificación del tiempo, manejo del estrés y de situaciones adversas, etc.”.

La cara “B” del deporte

A pesar de todo lo anterior, en el deporte de élite los retos a nivel psicológico no solo vienen dados por la presión ante un evento competitivo o la exigencia de cosechar buenos resultados, sino también por las lesiones. Los deportistas son conscientes de que llevan a su cuerpo al límite al tener que entrenar, competir y viajar prácticamente a diario, y asumen que es inevitable sufrir problemas de salud con el paso del tiempo.





“ Vicente Parras: “No sirve de nada que un equipo esté al 100% físicamente pero que psicológicamente sea una ruina” ”

En ocasiones, esa exposición continua a la competición acaba plasmada en un retiro prematuro. Es el caso de Tania Pérez Torres, exjugadora profesional de baloncesto, que tras nueve años en la Liga Femenina Endesa y con un campeonato europeo sub-21 a sus espaldas tuvo que decir adiós a las pistas el pasado mes de marzo debido a una lesión crónica en las rodillas conocida como condromalacia rotuliana. Una situación que podría haberse producido antes de no ser por su mentalidad, el trabajo psicológico realizado y el apoyo emocional recibido a lo largo de su carrera, tal y como ella reconoce: “He tenido pocas temporadas donde he podido estar liberada de las lesiones. Las cuatro operaciones que tengo en las rodillas me han limitado a la hora de seguir creciendo como jugadora y en ocasiones me han quitado las ganas de seguir jugando. A pesar de ser una situación complicada, siempre encuentras la manera de continuar. Además, también cuentas con la ayuda de psicólogos, compañeras y familia para tirar hacia adelante cuando se pone una lesión de por medio”. En este sentido, la catalana también advierte que “el aspecto psicológico es clave para poder rendir a un alto nivel. Si tu cabeza no está bien y no funciona, es muy difícil que el rendimiento sea bueno. La gran mayoría necesitamos la ayuda de un coach, de psicólogos y de gente de confianza para superar los pequeños bajones que tenemos, porque los hay”. Todo ello en un sector como el del baloncesto femenino de élite en el que una amplia mayoría de las jugadoras todavía no son consideradas como profesionales, aunque realizan los mismos sacrificios en el plano físico y mental que cualquier otro deportista de alto rendimiento.

“ El baloncesto femenino de élite todavía no está considerado como profesional, a pesar de que las jugadoras realizan los mismos sacrificios en el plano físico y mental que cualquier otro deportista de alto rendimiento”

A pesar de todo, estas experiencias en las pistas han hecho que Tania Pérez madurase mucho psicológicamente, algo que le ha ayudado a afrontar su nueva realidad alejada de las competiciones, tal y como ella reconoce: “El baloncesto profesional es muy exigente, pero te hace crecer a pasos agigantados. Estoy agradecida por todo lo que he vivido. Más allá de las lesiones, he ganado títulos, pasado por diferentes clubes, conocido a mucha gente, etc. Tras diez años compitiendo en la élite, puedo decir que esta experiencia te ayuda a ser exigente, responsable y a tener compromiso una vez sales a la vida real”.

Cada temporada, los calendarios albergan una densidad de eventos competitivos creciente que pone a prueba la fortaleza mental de los deportistas de élite, que deben estar preparados para lidiar con la presión y las críticas de miles de personas que querrían estar en sus lugares. El paso de los años ha demostrado que tan solo se mantienen en lo más alto aquellos deportistas que, más allá de sus capacidades físicas y técnicas, no dejan de lado el trabajo psicológico. En este sentido, aspectos como el talento o la personalidad, que en el pasado han sido más determinantes que cualquier otro factor sobre el terreno de juego, comienzan a ser igual de importantes que mantener una mente fuerte y centrada a lo largo de una carrera deportiva que será mirada con lupa y juzgada en todo momento por la posición de privilegio que a priori representa.



More stories from this publisher:

from 'Una mente entrenada para el deporte | Revista UMH Sapiens no. 31 |



Qué contar y cómo hacerlo

from 'Una mente entrenada para el deporte | Revista UMH Sapiens no. 31 |



Aplicaciones terapéuticas de l...

from 'Una mente entrenada para el deporte | Revista UMH Sapiens no. 31 |



Ciencia en tu salón

This story is from:



Una mente entrenada para el deporte | Revista UMH Sapiens no. 31 | Ciencia, tecnología, psicología

by UMH Sapiens

More stories on Issuu:

from 'The International Wedding Trend Report 2020'





European Wedding Trends



Connecting content to people.

Issuu Inc.

Company

- About us
- Careers
- Blog
- Webinars
- Press

Solutions

- Designers
- Content Marketers
- Social Media Managers
- Publishers
- PR / Corporate Communication
- Students & Teachers
- Salespeople
- Use Cases



Issuu Features

- Fullscreen Sharing
- Visual Stories
- Article Stories
- Embed
- Statistics
- SEO
- InDesign Integration
- Cloud Storage Integration
- GIFs
- AMP Ready
- Add Links
- Groups
- Video
- Web-ready Fonts

Industries

- Publishing
- Real Estate
- Sports
- Travel

Products & Resources

- Plans
- Partnerships
- Developers
- Digital Sales
- Elite Program
-  iOS App
-  Android App
- Collaborate
- Publisher Directory
- Redeem Code
- Support

Explore Issuu Content

- | | | | |
|----------------------|-------------------------|------------------------|--------------------|
| Arts & Entertainment | Business | Education | Family & Parenting |
| Food & Drink | Health & Fitness | Hobbies | Home & Garden |
| Pets | Religion & Spirituality | Science | Society |
| Sports | Style & Fashion | Technology & Computing | Travel |
| Vehicles | | | |

[Terms](#)
[Privacy](#)
[DMCA](#)
[Accessibility](#)

