



Psicología y Deporte

En este primer artículo nos gustaría hacer una definición general de la Psicología del Deporte y de la Actividad Física y delimitar al mismo tiempo cuál sería el rol específico del psicólogo del deporte.

La Psicología del Deporte y la Actividad Física tiene como objeto de estudio el comportamiento en el ámbito de la actividad física y el deporte; se interesa por aquellos factores que están asociados con la participación y el rendimiento en el deporte, el ejercicio y la actividad física en general. Su ámbito de aplicación es diverso, desde el Deporte de Alto Rendimiento, el Deporte de Base o el Deporte de Ocio, Salud y Tiempo Libre.

Los psicólogos del deporte trabajan para ayudar a los deportistas a mejorar su rendimiento y para comprender cómo la participación en el deporte o la actividad física afectan al desarrollo psicológico de las personas, su salud y bienestar general.

El psicólogo del deporte puede trabajar directamente con el deportista, puede orientar y asesorar a los técnicos y responsables que intervienen en el Deporte de Base e Iniciación, formar a técnicos, monitores y entrenadores, asesorar a padres de jóvenes deportistas..., en definitiva, establecer el clima más adecuado para la práctica de la actividad físico-deportiva.

Ahora bien, hay que tener en cuenta que el psicólogo nunca sustituye al entrenador ni tampoco debe tomar decisiones deportivas por él, su función incluye el trabajo con el entrenador y el resto de técnicos deportivos planificando cuál será el trabajo psicológico a realizar o asesorando sobre cuestiones relevantes (p.e. como mejorar las habilidades de comunicación con los deportistas o cómo conseguir una mayor adherencia a los entrenamientos utilizando técnicas psicológicas). Tampoco el entrenador debe sustituir al psicólogo del deporte, cada técnico del deporte tiene un papel específico, papeles que son complementarios y necesarios y que interactúan entre sí para conseguir un clima deportivo óptimo. En cualquier caso, el profesional de la psicología del deporte en el contexto deportivo debe contar con la formación adecuada y llevar a cabo su tarea dentro de la ética profesional.

Eva M. García Quinteiro.