

EL DEPORTE ES UN TODO

FORMADO POR PARTES



Asociación Galega de Especialistas en Psicoloxía do
Deporte e da Actividade Física



En la mayoría de modalidades deportivas, existen tres grandes grupos de causas que determinan el rendimiento: **físicas, técnico-tácticas y psicológicas**. Cuando hablamos de **aspectos físicos**, nos referimos a fenómenos que afectan a nuestro organismo, y que de algún modo facilitan o dificultan el rendimiento deportivo. Estamos haciendo alusión a elementos como la forma física, rehabilitación de lesiones... etc. El apartado **técnico-táctico**, se relaciona con elementos más específicos del deporte concreto que se trate. Por ejemplo, la mecánica de lanzamiento a canasta en baloncesto, o la manera de plantear un partido concreto. Por último, cuando hablamos de **variables psicológicas**, nos referimos a un amplio abanico de factores que modulan el rendimiento; por ejemplo: la motivación, la ansiedad precompetitiva, la concentración... etc.

Los aspectos físicos, técnicos y psicológicos, no actúan de manera aislada sobre el rendimiento deportivo, si no que intercalan entre si de manera dinámica y compleja. Vamos a utilizar un ejemplo para ver como se relacionan entre si estos tres apartados. Tenemos en nuestro equipo un jugador de baloncesto, con gran confianza en sí mismo, unas cualidades técnicas buenas, pero una pobre condición física. Comienza el partido y anota los primeros lanzamientos, pero a medida que avanzan los minutos, el cansancio aparece y su ejecución empeora, los lanzamientos fallidos, le hacen perder confianza y su rendimiento baja muchísimo. En este ejemplo, vemos como el fallo de un elemento (la condición física) produce un mal rendimiento.

Otro ejemplo podría ser el siguiente: Un jugador con una excelente condición física y unas capacidades técnicas increíbles, pero con una pobre autoestima y baja motivación. En este caso el fallo de un elemento psicológico, impide el desarrollo del potencial que este jugador lleva dentro.

Lo ideal en cualquier deporte, sería potenciar al máximo las tres áreas desde el entrenamiento. En la realidad esto no ocurre.

Si observamos un entrenamiento de cualquier modalidad deportiva, podemos ver que los apartados físico y técnico-táctico, se trabajan con asiduidad, pero en la gran mayoría de casos, el trabajo psicológico es nulo, esto se debe en gran medida, al desconocimiento que los entrenadores tienen sobre los aspectos psicológicos que intervienen en el deporte.

¿Sabe un entrenador tranquilizar a un niño ante su primer partido?

¿Sabe transmitir de manera adecuada contenidos técnicos ?

¿Sabe tratar un jugador rebelde?

¿ Sabe como solucionar un mal ambiente de vestuario?

¿Sabe como lograr que los jugadores mantengan la concentración?

En definitiva, ¿sabe un entrenador realmente, sacarle el máximo jugo a sus jugadores?

Suso Carballeiro Vilar