

Alcanza tus metas con la psicología deportiva



Zoraida Rodríguez
Psicóloga especialista en Psicología Deportiva

Muchas veces nos preguntamos qué diferencia a un deportista de éxito de otro que se queda en el camino. Está claro que para triunfar tienes que tener un talento, y cada uno de nosotros ha elegido su camino en función del suyo: por eso tú te has decidido por el atletismo, la natación o el fútbol. Después has trabajado tu técnica con grandes profesionales y has querido darle un plus a tu ejecución deportiva fortaleciendo tu físico. Cuando compites con alguien que tiene características similares a las tuyas, le ganas si cuentas con un as en la manga: la psicología deportiva.



La psicología deportiva nos ayuda a controlar nuestras emociones y pensamientos y no venimos abajo en los momentos difíciles, a no sucumbir a la presión, a los nervios, a aguantar partidos o competiciones interminables, etc. En concreto, cuando trabajamos en psicología deportiva, tratamos de ayudar al deportista no solo cuando tiene un problema, sino para aumentar su rendimiento.

Le ayudamos a:

- Controlar los pensamientos y emociones negativos y fortalecer un pensamiento que nos ayude en la competición y en las largas horas de entreno.
- Manejar la presión y los nervios.
- Potenciar su concentración, su motivación y su confianza.
- No temer al fracaso, desarrollar una ambición sana y el espíritu de lucha que le permita no abandonar nunca.
- Tolerar la frustración y saber manejar los errores o fracasos.
- Recuperarse de las lesiones.
- Fortalecer la cohesión grupal y el trabajo en equipo.

Hemos visto en numerosas ocasiones equipos o deportistas, que a priori parecían más débiles, superar a grandes rivales porque han sabido manejar sus pensamientos y emociones. La cuestión ahora está: igual que entrenas tu talento, tu técnica y tu físico, ¿vas a entrenar también tus fortalezas psicológicas o dejarás que otro alcance tu meta?