

| **[El rol principal de la psicología deportiva en el deporte de alto rendimiento]** |
| --- |
|
| **[Por Claudia Roa]** |

Los deportes de alto rendimiento se tratan de llevar el cuerpo a su máximo desempeño en cada competición, y al mismo tiempo, aunque a veces pasa desapercibido, también se le exige a la mente un gran esfuerzo. Debido a la creciente preocupación por la salud mental, se ha incentivado el interés por investigar qué tan importante es cuidar la mente tanto como se cuida el cuerpo de los deportistas. Este ensayo apoya el uso de la psicología deportiva como una herramienta fundamental para mejorar el desempeño y la salud de los atletas.

La presión psicológica tiene efectos fisiológicos en el cuerpo humano. Si bien, algunas de estas consecuencias pueden incidir positivamente en el desempeño durante una competencia, también hay momentos donde tienen el efecto opuesto. Por ejemplo, cuando el deportista está nervioso en su sistema se liberan hormonas suprarrenales que actúan directamente en el corazón y en los vasos sanguíneos, liberando más energía y aumentando la presión sanguínea. Antes de la competencia esto genera una sensación de incomodidad que debe ser manejada correctamente para evitar complicaciones.

Es en este punto donde entra a participar la psicología deportiva, como una disciplina que busca dotar al atleta de las herramientas necesarias para manejar con autosuficiencia estos momentos de estrés y presión, pues ellos se encuentran por su cuenta en las competiciones. De acuerdo con un estudio de la Universidad Nacional de la Salud, el mismo nivel de estrés afecta de forma diferente a cada deportista, ya que existe una gran influencia del entorno social y ambiental, la relación con el entrenador, la condición física, la confianza y la dinámica en el equipo, entre otros factores. Por esta razón, cada caso debe tratarse de forma individual.

Por otro lado, la psicología deportiva también es útil para mejorar la comunicación entre entrenador y deportista, pues permite que ambos se entiendan mejor y se conozcan más profundamente. Asimismo proporciona instrumentos para que el entrenador pueda identificar las necesidades del atleta, y luego explicar qué debe hacer el deportista para superar las dificultades. Al respecto, el profesor de la facultad de Ciencias del Deporte en la Universidad Montaña Verde, Eugenio Mirán, afirma que la relación entre el atleta y el entrenador debe ser de respeto y absoluta confianza. “Un entrenador que cuida de la salud emocional y física de su deportista tiene una importante influencia positiva sobre él”.

En la psicología deportiva los atletas profesionales y amateurs encuentran un apoyo fundamental para poder desarrollar sus habilidades deportivas, sin poner en riesgo su salud física o emocional. Un mayor control de los nervios y la presión psicológica se traduce en un mejor desempeño durante la actividad física. Esto es de suma importancia en el deporte de alto rendimiento donde los competidores siempre tienen mucho que ganar o que perder.

**Referencias**

* Evans, T. (2019). Impacto del estrés en las actividades deportivas. México. Universidad Nacional de la Salud.
* Luna, M. (2015). Fisiología de los nervios. Atlanta, Estado Unidos. Editorial To Know.
* Mirán, E. (2018). Entrenador & Atleta: Una dinámica única. México. Universidad Montaña Verde.

