

El poder de la mente

Un deportista que no tiene confianza en sí mismo y que no está lo suficientemente motivado no puede dar el 100% de lo que es capaz, y en esto coinciden deportistas y médicos del deporte. De hecho, los deportistas consideran que hasta un 90% del éxito depende del dominio de la mente. La psicología del deporte es un área relativamente joven que abrió su campo de estudio en 1920 de la mano del profesor alemán de educación física Carl Diem, en aras de la mejora de lo rendimiento del deportista.

Antes de que el deportista abandone, primero abandona su pensamiento. En la mayoría de los deportes de resistencia la aparición de toda una serie de aspectos psicológicos pueden poner en peligro el rendimiento del deportista. Según los datos de la Universidad de Gran Canarias, el 22% de los deportistas españoles sufren agotamiento o estrés por la practica deportiva que realizan. Un efecto psicológico que es tenido muy en cuenta por los expertos, sobre todo ante las cifras que apuntan que el 40% de los niños y adolescentes en España abandona el deporte por el estrés y el agotamiento psicológico, según los datos de la Universidad de Gran Canarias.

Los deportes individuales son los que generalmente provocan más crisis de ansiedad y estrés en el deportista, comparándolo con los deportes de equipo en los que la responsabilidad

de la competición se reparte entre sus miembros. Por su parte, los expertos señalan que las repercusiones psicológicas son más propias de deportistas con carácter introvertido, perfeccionista, con destacado afán de superación y muy vinculados a los objetivos. Si a esto se le suman las condiciones a las que los deportistas se ven inducidos por la competición (récords, imposición de tiempos, superación de pruebas, incertidumbre, dolores corporales, cansancio, críticas del entrenador, miedo al fracaso, etc.) la ansiedad y el estrés se agudizan.

Con la intención de identificar los factores generadores de tensión nerviosa en los deportistas, la Universidad de Noruega de Educación Física y Deporte sometió a los miembros del equipo nacional de esquí a un estudio sobre el estrés psicológico durante los Juegos Olímpicos de Invierno. En la mayoría de los casos, los deportistas señalaron el momento inmediatamente anterior a la competición como el de mayor tensión y estrés. La eleva expectativa de triunfo y la presión procedente del entrenador fueron catalogadas por los deportistas como los elementos de mayor presión psicológica. Según dicho estudio, los mayores niveles de tensión se tradujeron en malas actuaciones por parte de los esquiadores. Una evidencia más de la importancia de preparar a los deportistas tanto física como psíquicamente.



EL MATIZ

El objetivo de la psicología del deporte es dotar a los deportistas de herramientas para poder hacer frente a las posibles consecuencias psicológicas negativas derivadas de la competición y el entrenamiento intenso. Así, los médicos del deporte aconsejan la utilización de técnicas de autocontrol mental para disminuir la ansiedad y recomiendan la meditación y la relajación antes de la práctica del ejercicio físico. Además instan al deportista a la realización de la técnica de "ensayo mental" en la que el deportista repasa mentalmente los pasos de ejecución del ejercicio, o las técnicas "conductistas" con las que los deportistas realizan rutinariamente gestos deportivos mentalmente. Pero, sobre todo, lo que los expertos insisten en recordar es la no utilización de fármacos antidepresivos, ya que perjudican la coordinación muscular y la velocidad de respuesta ante los estímulos.