

ACHEGANDO A PSICOLOXÍA AO ATLETISMO

A Psicoloxía da Actividade Física e do Deporte é unha área da Psicoloxía Aplicada cuxo obxecto de estudo é o comportamento no ámbito da actividade física e o deporte. Por tanto, e aínda que poida parecer redundante os Psicólogos do Deporte somos psicólogos que traballamos en contextos deportivos do mesmo xeito que un Psicólogo Educacional traballa nun colexio ou un Clínico nun centro de saúde. O noso traballo desenvólvese en diversos ámbitos tales como o deporte de rendimento, o deporte de base e iniciación e o deporte de lecer, saúde e tempo libre.

Deixando á marxe a última das áreas de aplicación, neste documento centrarémonos unicamente no deporte de competición sexa ao nivel que sexa. Quere isto dicir, que o psicólogo pode axudar a mellorar o rendimento nos deportistas de elite pero sen dúbida tamén a aqueles que practican deporte a un nivel inferior ou aqueles que se están iniciando no atletismo.

Partimos da idea de que para lograr un alto rendimento no Atletismo é necesario realizar previamente un correcto adestramento físico. Para lograr os obxectivos propostos deben, por tanto, abordarse obxectivos específicos na condición física, na técnica, na táctica e na psicolóxica, sempre tendo en conta que a influencia de cada unha destas áreas é diferente para cada modalidade do atletismo. Con todo, e aínda tratándose de áreas diferenciadas non se pode levar a cabo o adestramento nunha delas sen ter en conta as restantes. Debe quedar claro, por tanto que, os psicólogos deportivos non podemos levar a cabo o noso traballo á marxe dos outros especialistas e alleos ás sesións de adestramento establecidas polo adestrador/monitor senón que debemos integrarnos e contribuír á mellora do rendimento global do deportista que é en último termino e o que estamos a buscar.

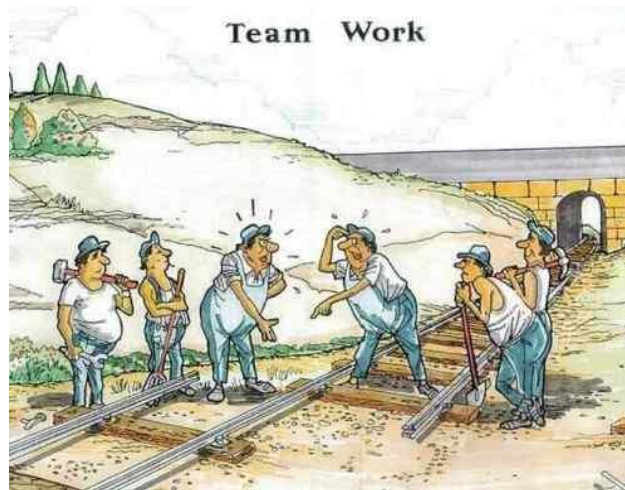
En torno ao Psicólogo e á Psicoloxía do Deporte foron xurdindo unha serie de ideas erróneas que é importante aclarar. En primeiro lugar, é frecuente oír que o mellor psicólogo é o adestrador. Ben, por definición isto non é posible, agás naqueles casos nos que o adestrador sexa licenciado en Psicoloxía e estea especializado en Psicoloxía do Deporte. O adestrador ten un importante labor psicolóxico e debería ter certos coñecementos de Psicoloxía pero é pouco probable que coñeza todas as técnicas e procedementos psicolóxicos aplicables ao rendimento deportivo. Similarmente, un adestrador que saiba detectar unha escordadura ou que nun momento dado lle recomende unha aspirina a un atletar non dirá que é médico.

Outro comentario moi escoitado é que os deportistas non están tolos nin enfermos. A Psicoloxía do Deporte non ten por obxectivo curar patoloxías senón mellorar o rendimento a través do adestramento mental. Cando un deportista ten problemas psicolóxicos considerados patolóxicos desde un punto de vista clínico debería acudir a un psicólogo clínico ou a un psiquiatra, do mesmo xeito que se ten unha moa picada irá ao dentista e non lla empastará o médico do club. Neste sentido, é importante distinguir o que é un psicólogo clínico do que é un psicólogo do deporte igual que diferenciamos entre un médico de medicina xeral e un médico deportivo.

É certo, tamén que hai anos non existían Psicólogos e os atletas conseguían medallas e batían récords do mesmo xeito que hoxe en día. Isto é certo, pero tamén o é que non hai demasiados anos non había fisioterapeutas, nin médicos especialistas

en medicina deportiva nin os adestradores tiñan unha formación tan específica. A introducción de novos profesionais non é máis que unha consecuencia da evolución do deporte.

Non se trata de xustificar o traballo que desde a Psicoloxía podemos levar a cabo senón aclarar algunhas destas ideas e divulgar información que poida ser de axuda para aqueles atletas, adestradores, xuíces ou todas aquelas persoas vinculadas ao atletismo e que, dunha forma ou outra, poidan beneficiarse do traballo psicolóxico. Pensemos só por un momento, cantas veces xustificamos un mal resultado porque estabamos demasiado nerviosos ou cantas veces oímos aos adestradores dicir que a este ou aquel atleta fáltalle confianza por non falar do difícil que resulta ter motivación un día do mes de novembro onde temos que adestrar con choiva e frío? Ansiedade, confianza ou motivación son tres das principais variables psicolóxicas que maior importancia teñen no rendemento.



O traballo do Psicólogo do Deporte debe realizarse en conxunto co resto do equipo: atleta, adestrador, médico..