



## Deporte de competición

ENEKO LARUMBE ZABALA

Psicólogo del deporte

Cuando llega el momento de la competición, los deportistas habitualmente han invertido mucho tiempo en su preparación, con el fin de disponer de su nivel óptimo en los aspectos físico, técnico y táctico. A lo largo de la preparación, hay momentos en los que es necesario tolerar ejercicios o cargas de trabajo que no son tan agradables o divertidas como la competición, y es necesario mantener una disposición psicológica apropiada para que el trabajo sea efectivo. Por ello, una motivación alta y estable hacia la práctica deportiva es un requisito fundamental.

Es normal que los deportistas sufran altibajos en su rendimiento. En ocasiones, esto puede ser debido a la propia dificultad del trabajo que se plantea, y en otras ocasiones a otras interferencias, como la pre-ocupación por aspectos personales o los estudios, o el haber sufrido una lesión recientemente. En estos ca-

sos, es necesario disponer de habilidades psicológicas para fortalecer la autoconfianza y desarrollar la capacidad de superación ante las dificultades.

Durante los partidos, los deportistas han de ser capaces de estar cen-

**DURANTE LOS PARTIDOS, LOS DEPORTISTAS HAN DE SER CAPACES DE ESTAR CENTRADOS EN CADA MOMENTO EN AQUELLO QUE ES RELEVANTE. ANTE UNA PROVOCACIÓN DE UN ADVERSARIO, ALGUNOS DEPORTISTAS SE DESCENTRAN Y NO VUELVEN A ESTAR EN EL PARTIDO**

trados en cada momento en aquello que es relevante. Ante una provocación seria de un adversario, por ejemplo, algunos deportistas se descentran y no vuelven a estar centrados durante el resto del partido. Otros, sin embargo, son capaces de restar importancia a los estímulos exteriores y seguir centrados en realizar bien su juego. Para ello, es necesario que el deportista sea capaz de controlar su nivel de activación, que pueda dirigir su atención sólo a aquellas cosas que son realmente importantes, y que centre sus pensamientos en llevar a cabo lo mejor posible la tarea que desempeña.

En muchas ocasiones, por otra parte, dominar la capacidad de atender a diferentes estímulos también puede ser muy interesante para mejorar el rendimiento. En muchos países, por ejemplo, es necesario controlar la posición de diferentes personas u obstáculos, así como centrarse en el objetivo final del pase,

mientras que en algunos lanzamientos incluso es necesario atender a estímulos internos del cuerpo. La atención, por tanto, puede ser entrenada de forma específica.

Las necesidades psicológicas que plantea el deporte de competición son mucho más amplias que las mencionadas en estos ejemplos. Por ello, los deportistas, aunque suelen ser capaces de desarrollar por sí mismos muchas habilidades psicológicas, en ocasiones encuentran obstáculos que no pueden superar sin un apropiado entrenamiento o ayuda. Afortunadamente, muchas de estas necesidades han sido estudiadas por la psicología del deporte. Para ello, se ha observado cómo funcionan los deportistas, qué dificultades suelen tener para poner en práctica sus recursos físicos, técnicos o tácticos y



qué estrategias son más efectivas para solucionarlas.

Los entrenadores y los padres son dos pilares fundamentales que pueden trabajar, cada uno desde su propio papel, para ayudar al deportista en su desarrollo psicológico. Cada día se comprende mejor que tanto entrenadores como padres, pueden

ayudar de forma más efectiva a los deportistas cuando son asesorados por psicólogos del deporte cualificados y que los beneficios de ello pueden ser transferidos a otras facetas de la vida del deportista, tanto durante su vida deportiva como una vez que se produce la retirada del deporte de competición.