

Cómo ayuda la psicología del deporte a mejorar el rendimiento

Las grandes emociones sentidas en una competición influyen en la presión que genera la competencia. Ganar genera una gran sensación de confianza al saber que se ha podido, pero ante el resultado adverso se decae emocionalmente y surge la ansiedad.

En el pasado, solamente se entrenaba para llegar a una buena forma física junto con técnicas y tácticas acordes al nivel de los jugadores.

Hoy en día la situación es diferente. Actualmente detrás de todo profesional, se encuentra un psicólogo deportivo trabajando junto a él utilizando diversas técnicas científicas, para ayudarlo a luchar con supuestas presiones que pueden interferir en la ejecución.

La psicología dice que nuestro cerebro no distingue entre realidad y fantasía. La fantasía es el guión imaginario en el que se halla presente el sujeto y que representa la realización de un deseo.

Por medio de la imaginación y una rutina constante se puede obtener el éxito.

El objetivo es poder lograr una máxima concentración y un aislamiento de los elementos que pueden descentrar al competidor del objetivo.

En situaciones de competencia, la misma tensión lleva al cerebro a pensar y defenderse de muchas cosas a la vez. Es por eso que la rutina ayuda a centrarse en una sola cosa de la manera más clara y concisa posible.

Por eso muchos deportistas realizan ejercicios de respiración y/o concentración con el objetivo de que no se den distracciones externas ni presiones internas.

Pensar negativamente influirá y afectará el rendimiento. Es en todos estos casos donde el psicólogo del deporte ayuda a manejar el miedo y mejorar la concentración, Ayudando a los competidores a ser fuertes mentalmente y a desarrollar una actitud ganadora.