

EL ASPECTO PSICOLÓGICO DE LA PRACTICA DEPORTIVA.



Les entrego aquí, un resumen bastante abordable para toda la comunidad acuática, respecto de la importancia que debemos otorgarle a la preparación mental o mas bien a un equilibrio mente cuerpo, en el entrenamiento de las diversas especialidades que desarrollamos en nuestros centros, para poder lograr el máximo rendimiento deportivo.

El logro de buenos resultados depende de manera fundamental, de una adecuada actitud mental libre de conflictos, pues comúnmente muchos de los errores cometidos por los deportistas a la hora de rendir y alcanzar los logros propuestos están atados con problemas profundos de la personalidad que deben ser atendidos con seriedad, por esta razón debemos entender que el entrenamiento juicioso y constante permite lograr un mejor desempeño y constituye una fuente de satisfacción por medio del cual se alcanzan algunos ideales y aumenta el sentido de autoestima.

Ganar una carrera en el mar, un campeonato de buceo, romper un récord en profundidad apnea, lograr la mejor recolección, entre otras situaciones, constituyen momentos especiales en las vidas de los deportistas del agua y para poder lograrlos no se necesita solamente de una buena condición física, sino también de un apropiado balance de la actividad mental, pues sabemos que existe una fuerte conexión entre lo corporal y lo mental, para cada cosa que se piensa el cuerpo tiene una reacción, sin importar si se trata de algo real o fantaseado.

Por esta razón necesitamos tomar en cuenta que un adecuado entrenamiento mental permite a los deportistas y a las personas en general, superar las barreras que evitan el logro del máximo desempeño, dándoles control sobre el propio rendimiento.

Aunque el entrenamiento físico sea nuestra meta primordial, no pensemos que solo esto sea suficiente para conseguir el éxito. El entrenamiento mental es necesario y debe ser tan fuerte como el otro.

El punto máximo en rendimiento físico es todo con lo que los competidores y los equipos sueñan. Se trata de ese sentimiento especial de participar de tal forma que nada pueda salir mal, situación en la cual la persona esta concentrada en la obtención de su meta y el solo hecho de alcanzarla constituye un fuerte aspecto motivador para practicar deportes y poder superar metas y expectativas que muchas veces ni se pensaron posibles.

Existen algunas características básicas que describen los estados mentales necesarios que deben interactuar y que debemos lograr obtener para fomentar el máximo desempeño durante las actividades físicas y donde debemos hacer énfasis para que el logro del mayor rendimiento se garantice.

Tomaremos en cuenta entonces como características relevantes y globales:

El **Relajamiento**; pues en ausencia de este, el estrés supera nuestra preparación y disminuye nuestro rendimiento.

La **Confianza**; que solo logramos cuando tenemos una preparación adecuada y sabemos que contamos con las capacidades para lograr nuestro objetivo.

Concentración; debido a que debemos centrar nuestro pensamiento solo en la actividad que estamos realizando para optimizar nuestros esfuerzos.

Facilidad; la cual se presenta cuando logramos un dominio de la actividad y que se obtiene por un entrenamiento constante y sistemático.

Automatismo; entendido como la integración de los movimientos especializados que nos permiten disminuir el trabajo mental consciente con respecto a la actividad, llevándonos a la facilitación de nuestra tarea.

Diversión; por el gusto a lo que hacemos y que nos lleva a esforzarnos más y de manera constante para lograr un mejor desempeño y que más aun, nos satisface, pues le otorgamos un sentido más significativo para nosotros mismos, y finalmente.

Control; este último lo logramos con la suma de los aspectos anteriores y que sumados al entrenamiento adecuado nos lleva a entender acabadamente la actividad y lograr un dominio consciente e inconsciente para realizarla con mayor perfección.

Juan José Maldonado Ortega

Prof. Educación Física

Magíster (c) en Entrenamiento Deportivo

Entrenador Rama de Deportes Submarinos

Universidad de Chile

La disciplina es la madre del éxito.

Esquilo.