

LA IMPORTÀNCIA DE LA PSICOLOGIA ESPORTIVA

30 juny, 2023

La pressió i l'esforç que s'exigeix a l'esportista, en més d'una ocasió, pot donar lloc a conseqüències negatives respecte a la seva salut mental.

Els professionals que es dediquen a aquesta àrea se centren a ajudar a l'atleta a millorar aspectes com l'autoestima, control de l'estrès, etcètera.

Què és la psicologia esportiva

La psicologia esportiva té com a objectiu desenvolupar una estabilitat mental en qualsevol professional de l'esport perquè aconseguixi els seus objectius amb motivació i confiança.

Podem diferenciar entre dues vies d'intervenció:

- Intervenció directa: El psicòleg esportiu té diferents sessions directament amb l'esportista.
- Intervenció indirecta. En aquest cas, el psicòleg centra el seu treball a assessorar la conducta de l'entrenador perquè es produeixin els canvis que pretenguin assolir.

Beneficis que aporta la psicologia esportiva

Els beneficis que aporta comptar amb un psicòleg esportiu són els següents:

Control de l'estrès

Qualsevol usuari que faci esport i que assisteixi a competicions ha de saber controlar l'estrès correctament.

La psicologia esportiva s'encarrega de què l'usuari aprengui a manejar aquest tipus de situacions i que sàpiga marcar uns objectius reals, organitzant rutines que realment permetin obtenir la meta i proposta.

Millora de la motivació

Millora la motivació individual o d'un grup és fonamental per rendir la forma òptima. El psicòleg servirà de suport per afrontar les fases negatives i per visualitzar les limitacions com un repte i no com un obstacle.

Sentiment d'equip

Les diferents tècniques que s'utilitzen són útils per augmentar aquell sentiment d'equip en alguns esports.

Si tots els membres treballen de forma coordinada i existeix un bon ambient entre ells, els resultats seran millors.

Ajuda a preparar les competicions

Suposa una ajuda fonamental per l'esportista a l'hora d'afrontar l'etapa competitiva en la qual, normalment, imperen els nervis i l'estrès.

En aquest moment, se sol fer èmfasi en les diferents tècniques de relaxació i com generar pensaments positius que resulten

eficaces.

Quines són les tècniques en psicologia esportiva

Existeixen diferents tècniques per treballar amb l'esportista.

Per exemple:

- Tècniques de relaxació.
- Treball de visualització.
- Aprendre a establir objectius.
- La importància del diàleg interior.
- Treballar el discurs en si mateix.
- Superar les situacions difícils i millorar la motivació.
- Com reforçar l'autoestima.

La psicologia esportiva serveix per a l'esportista d'elit i l'amateur.

Una de les preguntes més freqüents és si el treball del psicòleg esportiu està orientat només a esportistes professionals i d'alt rendiment.

La realitat és que encara és aquest perfil d'esportista que més sol anar a sessions de teràpia, també són aptes per aquelles persones que aconsegueixen una activitat de forma lúdica, per exemple, un corredor que simplement surt a entrenar per millorar la seva marca en una distància concreta.

En aquests casos, el psicòleg esportiu pot ajudar a contemplar l'esport com quelcom lúdic i de desenvolupament personal, i no com un treball competitiu. D'aquesta manera, l'usuari podrà gaudir més de cada entrenament o prova que faci.

Conclusió

Per sort, en l'actualitat el fet d'assistir al psicòleg està deixant de ser un tema tabú. Cada vegada són més els usuaris que es preocupen per millorar la seva salut mental, i entre ells es troben els esportistes.

Confiar en un mateix no és una tasca senzilla i si, a més, li afegim factors com l'estrès, la qüestió es complica. Per això, molts atletes decideixen anar a un psicòleg esportiu.

A més, aquest professional pot ajudar a aquelles persones que duguin a terme qualsevol activitat en l'àmbit amateur a gaudir més de l'exercici i a trobar un equilibri

entre la consecució dels objectius sense oblidar la part lúdica.