

## LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

*Artículo publicado en Ciclismo en Ruta nº 31*

Cuando la gente escucha la palabra “psicólogo/a” tiene tendencia a pensar, de forma automática, que sólo tratamos a aquellos que están locos o que algo no les funciona bien en la cabeza. Han sido muchas las ocasiones en que al comentar que soy psicóloga me han soltado frases del tipo: “habla con fulanito, que es un *zumbado*”, “mira a ver si le arreglas, que está *colgado*”, “vete a ver a aquél, que sí que necesita un psicólogo”. Cierta director deportivo me dijo un día, bromeando, que hablara con todos los de su equipo (incluido el cuadro técnico) y le dijera cuántos estaban locos. Mi contestación fue: “¿Locos? ¡Todos! Los ciclistas estáis todos locos”. Aquí he de decir que debo incluirme yo, por supuesto.

Un puntillo de locura es la sal en nuestra vida cotidiana, y de eso sabemos mucho los que nos gusta dar pedales, seamos o no profesionales. Si ese puntillo de locura se desmadra, o si, simplemente, te encuentras mal a causa de algún suceso concreto o desazón sin motivo aparente, es bueno acudir a la consulta de un psicólogo clínico para quitarte ese problema de encima antes de que pase a mayores. Es como acudir al médico cuando tienes una gripe: de esta forma evitas que se convierta en una pulmonía. Estoy hablando, repito, de un psicólogo clínico. Pero la psicología no sólo se ocupa de la gente que está “mal de la azotea”. Existen varias especialidades donde su función es muy diferente (psicología industrial, educacional, social, matemática, biológica, etc.)

La psicología del deporte trata un aspecto concreto de la persona: aquél que está relacionado con su práctica deportiva. El psicólogo del deporte actuará básicamente sobre esta faceta, procurando incidir lo menos posible en lo personal. En algunos casos, sí puede ser necesario tratar a un deportista por problemas que, aunque ajenos a su vida deportiva, afecten a su rendimiento en este área. Para ello estamos también capacitados los psicólogos del deporte, pudiendo realizar este tipo de intervención siempre y cuando el propio deportista lo autorice, y no se trate de una patología grave; en este caso debe tratarlo un psicólogo clínico.

En líneas generales, la psicología del deporte se ocupa de preparar la mente para atender a las demandas psicológicas antes, durante y después del ejercicio físico. Dentro de la práctica deportiva, existen dos aspectos fundamentales que se influyen mutuamente: lo físico y lo psicológico. Muchos deportistas acuden a un entrenador o a un preparador físico para que les entrenen y preparen el cuerpo, y este profesional en ocasiones hace también labor de apoyo psicológico sin tener la preparación adecuada, pudiendo ser más contraproducente que beneficioso. La “pata” psicológica, que afecta de forma muy importante al rendimiento deportiva, debe ser llevada por un psicólogo del deporte, que viene a ser como un entrenador mental.

### **¿A QUIÉN LE SIRVE EL ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO?**

Puede parecer a priori que la psicología del deporte está más indicada para los deportistas que compiten, sobre todo los profesionales. No cabe duda de que para obtener buenos resultados, es necesario un buen rendimiento y este buen rendimiento se consigue en base a un buen entrenamiento tanto físico como psicológico, por ello la figura del psicólogo del deporte en alto rendimiento es muy importante a pesar de no estar todavía muy extendida. Pero la psicología del deporte no está restringida a la competición. También es muy útil para personas que:

- **Practican deporte por diversión, sin afán competitivo.** Si les gusta superarse y progresar, la psicología del deporte le va a proporcionar herramientas muy útiles, y si quieren simplemente seguir a su nivel, les ayuda a “pasarlos menos mal” cuando las circunstancias son adversas (lesiones, poco entrenamiento, etc...).
- **Realizan ejercicio físico por motivos de salud, tanto de forma preventiva como por prescripción médica.** La psicología del deporte contribuye a convertir en un hábito la práctica del ejercicio físico, solventando de esta forma la falta de motivación por el deporte en sí.

El entrenamiento mental se puede practicar a cualquier edad: desde los niños que eligen un deporte y empiezan a entrenar, hasta las personas mayores que necesitan hacer ejercicio físico para no quedarse anquilosados. Por supuesto, es muy útil en todos los deportes, siendo de especial relevancia en deportes de gran fondo y dureza como el ciclismo, en los que el componente psicológico es esencial.

### **LA MENTE TAMBIÉN DA PEDALES**

Cuando subimos un puerto y el cansancio aparece, el dolor de las piernas cada vez se hace más insoportable y sientes ganas de echar pie a tierra, descansar y dejar la ascensión para otro día; pero te sobrepones y continúas. Es en este momento donde empieza la cabeza a controlar el cuerpo: las neuronas entran en pugna con los músculos y les ordenan aguantar hasta llegar arriba, prometiéndoles un merecido descanso en el descenso. Esta es una de las formas en que se progresa en deporte: dando una vuelta de tuerca más a tu resistencia física instigado por tu fuerza mental.

También puede ocurrir que un día te levantes con pocas ganas de entrenar y a pesar de ello sacas del cajón el maillot, el coulotte, te calzas las zapatillas y sales a dar una vuelta. Otra vez la mente está “pactando” con unas piernas perezosas: sabes que si sales este domingo estarás mejor preparado para el siguiente y aguantarás mejor la rueda de tus compañeros del club, mejorarás tu marca personal en alguna marcha o podrás afrontar un ciclomaratón en condiciones.

En ambos casos estamos progresando gracias a nuestra cabeza, pero puede ocurrir al contrario. Pongamos que salimos en una marcha de éstas que va la gente “con el cuchillo en la boca” y nos dejamos llevar por un ritmo endiablado los primeros kilómetros. Obsesionados con no perder rueda, estamos forzando más de la cuenta, y este esfuerzo luego nos pasa factura, pudiendo acabar con la glucosa por los suelos, deshidratados, con calambres, y, por supuesto, sin conseguir mejorar nuestra marca anterior o incluso teniendo que echar pie a tierra. Aquí la mente tiene que aprender a regular nuestra energía.

### **UN ELEMENTO CLAVE EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE: LA AUTOCONFIANZA**

Todos hemos oído comentarios como “hay que echarle un par para aguantar esas rampas infernales”. Es evidente que no son nuestros atributos sexuales los que ponen toda la carne en el asador, sino nuestro cerebro, donde actúa una variable psicológica importantísima: la autoconfianza. Si nos creemos capaces de encarar con éxito esa pared, tenemos más probabilidades de superarla que si estamos convencidos de no ser capaces de hacerlo.

Para tener un buen nivel de autoconfianza (ni bajo ni tampoco muy alto), lo más importante es conocernos a nosotros mismos. Un psicólogo del deporte resulta de gran ayuda en esta cuestión, puesto que te enseña cómo:

- Conocer tu “punto de partida” físico y mental, evaluando de forma objetiva tus aptitudes en ambos aspectos.
- Contribuir a evaluar de forma realista y positiva tus resultados. Hay ocasiones en que un mal resultado distorsiona la percepción global de tu forma física (lo ves todo negro).
- Conocer tus puntos débiles y fuertes cuando te pones a dar pedales.
- Entrenar estrategias psicológicas que potencien esos puntos fuertes, y solventen o minimicen los débiles.
- Aplicar esas estrategias en el momento oportuno.

La autoconfianza viene regulada principalmente por otras dos variables psicológicas: la motivación y el estrés.

### **Motivación**

Puede ser intrínseca o extrínseca. En un cicloturista es intrínseca (o sea, que montamos en bici porque nos gusta), con lo cual es muy fuerte y tiene menos posibilidades de sufrir altibajos. La motivación extrínseca, como puede ser en profesionales la fama o una buena retribución económica, puede desaparecer con más facilidad y con ello perturbar la autoconfianza.

La motivación intrínseca en un cicloturista puede verse afectada cuando se ha marcado una meta y es necesario entrenar mucho para conseguirla. Ya no se sale tanto por placer, sino cargado con una cierta dosis de obligación que puede pesar demasiado, sobre todo si no tienes muy claro tu objetivo ni lo que estás dispuesto a sacrificar por conseguirlo. Esto, en cambio, no ocurre en el caso de la motivación extrínseca: un profesional sabe que entrenando se gana la vida, es su trabajo.

Para potenciar la motivación, la psicología del deporte aporta, entre otras, estrategias como la planificación de objetivos y el autorregistro.

### **Estrés**

El estrés es una situación mantenida de tensión nerviosa que moviliza las energías de nuestro cuerpo y nos las resta de la práctica deportiva. Es como si el organismo detectara que hay un “intruso” y enviara a las defensas a combatirlo. Un nivel moderado de estrés puede facilitar la concentración y la atención, al propiciar un estado de “alerta”, pero un nivel excesivo produce cansancio antes de tiempo e impide aprovechar al máximo nuestra capacidad física. A mayor nivel de estrés, mayor nivel de inseguridad, con lo cual la autoconfianza baja. En un cicloturista, posibles fuentes de estrés son:

- Afrontar un puerto que nunca antes se había intentado
- Participar por primera vez en una marcha de alta dificultad o un ciclomaratón.
- En cualquier salida del club, circunstancias como tráfico intenso, mala carretera, lluvia o frío, compañeros que van a palos, etc...

Para combatir el estrés, un psicólogo del deporte puede entrenar al deportista en distintos tipos de relajación y técnicas como la parada del pensamiento y las autoinstrucciones.

## **ENTRENAR Y APLICAR ESTRATEGIAS PSICOLÓGICAS**

Otro mito respecto a la labor del psicólogo es la presunción de que llevamos una varita mágica escondida en el bolsillo. O sea, que chasqueamos los dedos y el problema está resuelto. A este director, del que he hablado al principio, le comenté que el miedo al descenso de uno de sus corredores podría solventarse con estrategias psicológicas. Entonces me preguntó: “¿Y qué le dirías?”, como si con una charla le fuera a convencer para lanzarse a cien por hora en el siguiente puerto.

Cuando se detecta un problema como éste, primero hay que evaluarlo y buscar la estrategia psicológica más adecuada. Después hay que entrenar esta estrategia y, una vez dominada, se aplica, en el caso del miedo al descenso, primero en puertos con bajadas suaves, incrementándose poco a poco la dificultad hasta superar el problema.

De la misma forma, aún y cuando no exista un problema sino que simplemente se desea progresar, como puede ser mejorar la técnica de pedaleo, también se puede entrenar mediante técnicas como la práctica en imaginación.

Son muchas más las cosas útiles que la psicología del deporte puede aportar al deportista: en definitiva, resulta de muchísima ayuda para potenciar sus facultades, tanto a nivel aficionado como profesional, o para la realización de ejercicio físico de forma habitual.