



UN ALIADO EN LAS CANCHAS

La Psicología del Deporte adquiere cada vez más importancia gracias al impacto positivo que tiene entre los atletas. La fortaleza física es fundamental, pero la concentración y el equilibrio mental son la base de esta.

ESCRIBE: MARITZA NORIEGA ILUSTRACIÓN: NADIA SANTOS

Nada es fácil para el deportista de alto rendimiento: entrena entre tres y seis horas al día, estudia o trabaja, tiene poca vida social y familiar y, además, lo tortura la presión de alcanzar nuevas metas deportivas cada cierto tiempo. Ayudarlo a enfrentar todo ese estrés es, precisamente, la misión de los psicólogos deportivos.

En efecto, los deportistas que competirán en los Juegos Panamericanos Lima 2019 cuentan con un equipo de profesionales que los apoyan. Además del entrenador,

tienen nutricionistas, terapeutas físicos y, por supuesto, psicólogos.

Si te interesa ser un psicólogo deportivo, debes saber que en el Perú no existe esta carrera como tal, pero la carrera de Psicología ofrece herramientas para abordar el tema deportivo y, además, algunas facultades de Psicología dictan cursos de esta especialidad. Así, los egresados de Psicología ayudan a los deportistas a relajarse, manejar el estrés, la ansiedad, la concentración y gestionar su estilo de vida, entre otros temas.

La psicóloga Diana Díaz, profesora de la Universidad

DÓNDE TRABAJAR

Clubes deportivos. Con deportistas de alto rendimiento que compiten a nivel local.

Federaciones deportivas. Aquí se encuentra la élite deportiva, que representa al Perú en competencias internacionales. También se trabaja con los entrenadores.

Colegios. Se trabaja con niños que recién se inician en el deporte, otros con más experiencia, y sus padres.

PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

LOS ENTRENADORES TAMBIÉN NECESITAN APOYO PARA POTENCIAR SUS HABILIDADES DE LIDERAZGO Y SOPORTAR EL ESTRÉS.

Peruana Cayetano Heredia, explica que la visualización es una de las herramientas más trabajadas con los deportistas. “Consiste en calmar la mente para conseguir objetivos. No se realiza la actividad, pero se imagina, se ve. Es una especie de meditación para lograr objetivos”, cuenta. Las técnicas de

relajación también son útiles para reducir tensiones musculares o mentales; y para conciliar el sueño, que es básico para la recuperación de un deportista. Otro factor importante es el autoconocimiento, pues se parte de la idea de que la persona debe ser consciente de las situaciones que la afectan y cómo



MÁS CERCA. Los psicólogos deportivos ayudan a los atletas a relajarse, manejar el estrés y la ansiedad, y mejorar la concentración, entre otros aspectos.



FORTALECER LA MENTE.

Las visualizaciones son una de las herramientas más utilizadas, junto a las técnicas de relajación.

debe relacionarse con ellas.

El campeón olímpico Michael Phelps, por ejemplo, ha usado varias de estas técnicas durante su carrera; y ha contado que no hubiera alcanzado tal éxito sin el apoyo de un psicólogo para superar la ansiedad que le ocasionaban las competencias, especialmente al inicio de su carrera.

UN RETO CONSTANTE

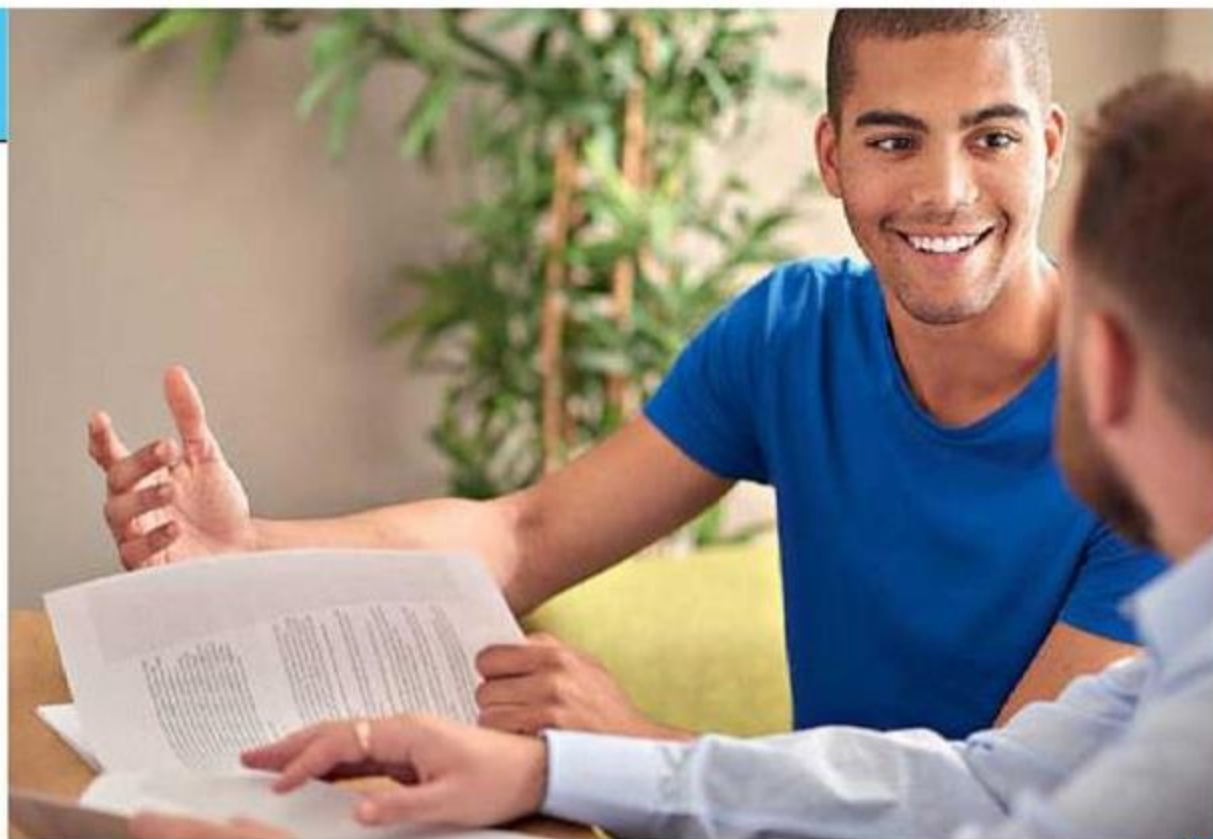
“Quien quiera especializarse en Psicología Deportiva debe tener capacidad de observación, tolerancia a la frustración, creatividad, compromiso, liderazgo, buena comunicación, adaptación al cambio y conocer el ámbito deportivo”, explica Mario Reyes, profesor de la carrera de Psicología de la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas.

En cuanto a la escena laboral, las proyecciones son prometedoras; pues cada vez más instituciones reconocen la necesidad de contar con equipos de psicólogos que atiendan a sus deportistas.

EN SUS MARCAS...

Si te animas a estudiar Psicología y te especializas en la rama deportiva, trabajarás con gente joven, entrenadores, dirigentes deportivos y padres. Y te tocará evaluar al deportista para, luego, elaborar un programa de entrenamiento mental que incluya aspectos precompetitivos, competitivos y poscompetitivos.

El profesor Reyes explica que los psicólogos deportivos arman un plan de trabajo que toma en cuenta variables psicológicas, como motivación, estrés, autoconfianza, autoestima, estados de ánimo, atención, toma de decisiones, agresividad, constancia, relaciones



DÓNDE ESTUDIAR

- Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (curso regular)
- Universidad Científica del Sur (el tema deportivo se aborda en distintos cursos)

Psicología General:

- Pontificia Universidad Católica del Perú
- Universidad San Ignacio de Loyola
- Universidad Privada del Norte
- Universidad César Vallejo
- Universidad Continental
- Universidad de Lima
- Universidad de Piura
- Universidad Nacional Mayor de San Marcos
- Universidad Ricardo Palma
- Universidad San Martín de Porres
- Universidad Tecnológica del Perú

interpersonales y cohesión de equipo, entre otros.

Trabajar un programa como este será de gran utilidad para el deportista mientras practique una disciplina a nivel competitivo y, también, cuando ya no lo haga; pues las técnicas son útiles para distintos aspectos de nuestras vidas.

Si te gusta el deporte y disfrutas al ayudar a otras personas, ejercer como psicólogo del deporte te puede traer muchas alegrías. Esta profesión te permitirá, además, ver cómo tu trabajo rinde frutos: confirmar, por ejemplo, que un atleta recupera la confianza, mejora su marca o, incluso, la relación con su equipo. //

PUNTO DE

PARTIDA. Para desempeñarse en esta área es necesario estudiar la carrera de Psicología y, luego, seguir una especialización en Deportes.

PERFIL DEL ESTUDIANTE

Esta carrera es para ti si:

Eres empático y tienes la capacidad de ponerte en el lugar del otro.

Comprendes el ámbito deportivo y las exigen-

cias del deporte de alta competencia.

Tienes voluntad de servicio y ganas de ayudar.

Tienes habilidad para hacer que las personas se sientan cómodas al hablar. Les das

confianza y evitas hacer comentarios en contra de las creencias de otras personas.

Sabes escuchar.

Comunicas bien tus ideas y eres organizado para trazar metas.