

LA MENTE Y EL DEPORTE

Carlos Eduardo Marín Morera

- Licenciado en Psicología
- Master en Psicología del Deporte
Universidad Autónoma de Madrid
- Máster en Gestión del Talento Humano
Universidad Fidelitas, Costa Rica.
- Presidente Fundador de la Asociación Costarricense de Psicología del Deporte "ACOPDE" www.acopde.org
- Coordinador del Área de Psicología Deportiva del Deportivo Saprissa, Costa Rica.
- Docente de la Universidad Fidelitas, Costa Rica

Desde hace más de 20 años, los psicólogos norteamericanos y los europeos, han comenzado a interesarse profesionalmente por las ciencias deportivas generándose la especialización hoy reconocida como Psicología del Deporte. Esta se ocupa principalmente de dos aspectos fundamentales: los factores psicológicos individuales, grupales e institucionales que co-determinan la práctica de determinados deportes y las consecuencias estructurales psico-sociales de tales prácticas.

En este amplio espectro, el psicólogo del deporte elegirá como objeto de su estudio, la estructura de personalidad del deportista, sus aptitudes, el liderazgo, el cumplimiento de las normas que regulen la actividad, las dinámicas grupales, sus motivaciones singulares, el bienestar psico-físico, el rendimiento, el éxito, el fracaso, el espíritu de equipo, el mantenimiento y optimización de resultados, los conflictos intra e interpersonales y su resolución, la competencia, armonía del equipo, concentración, percepción, etcétera.

Hoy en día todos los entrenadores y deportistas reconocen la importancia de los factores psicológicos tanto para el desarrollo como el rendimiento deportivo. Factores que de hecho intervienen positivamente en el mejoramiento de la calidad de vida profesional sino también personal del deportista, su grupo e institución.

En el caso de Costa Rica y su ambiente deportivo desde las instituciones públicas y privadas encargadas de desarrollar el potencial de sus jugadores y programas de competición para el alto rendimiento, están cada vez más anuentes a incorporar a profesionales en Psicología del Deporte y sus aportes en las estrategias de mejoramiento continuo del deporte.

Por lo tanto, el aporte que la Psicología del Deporte puede ser efectiva en la actividad específica, esta fundamentado por las teorías y prácticas de la Psicología Clínica, la Psicología de la Conducta, la Psicología Motivacional, la Psicología Social, la Psicología Educacional y los nuevos aportes del Cognitivismo, además de los personales que posea el especialista en su experiencia profesional.

El deporte, el que según su etimología implica “sustraerse al trabajo”, genera no solo diversión y esparcimiento sino que conforma, históricamente una parte fundamental de la conducta humana. Conducta que está regulada y pautada por normas y reglamentaciones que son tan antiguas como la misma historia de cada deporte.

La Psicología del Deporte hará todo lo posible por mantener y estimular estas normas que hacen a la Ética del Deportista, tanto en su vida personal como profesional. De hecho, el cumplimiento de estas normas favorece el máximo rendimiento con el consiguiente sentimiento de éxito en lo individual como en lo grupal y lo institucional.

Un Profesional en Psicología del Deporte nunca trabajará solo, sino que consolidará su posición siempre dentro de un equipo interdisciplinario en el que cumplirá con su rol en forma adecuada y activa según la modalidad del grupo de referencia y adhiriéndose a la filosofía de la institución a la que pertenezca.

La efectividad de los aportes de la Psicología del deporte se verán de forma eficiente dentro de un proceso a mediano y largo plazo implementado en las estrategias de las organizaciones encargadas de desarrollar el deporte y no, como una actividad aislada sujeta a sucesos cortoplacistas, sino dentro de una visión integral del deportista y de su entorno para poder maximizar los recursos propios a nivel de la zona Centroamericana y del caribe.