

# Psicología deportiva

## ¿Qué es la Psicología Deportiva?

*La psicología del deporte comprende el estudio científico de las personas y sus conductas en el contexto del deporte y de las actividades físicas, y la aplicación práctica de dicho conocimiento (Gill, 2000). El trabajo de un Psicólogo Deportivo no solo va a limitarse al trabajo directo con el deportista, sino que el trabajo también se podrá enfocar a su entorno deportivo y las personas que forman parte de él, como familiares, entrenadores y equipo directivo*

## ¿Para qué vale la psicología deportiva?

El psicólogo deportivo tiene dos funciones fundamentales en el campo del deporte:

- Entender de que forma los factores psicológicos afectan al rendimiento físico del deportista
- Entender en que forma la participación en actividades deportivas afectan al desarrollo psicológico, la salud y el bienestar del deportista.

## ¿A quién atendemos?

Atendemos a todo el colectivo deportivo, siendo en su mayoría los clientes que nos ven:

- Deportistas amateur y profesionales, adolescentes y adultos.
- Atención a equipo entero
- Entrenadores
- Profesores de un ámbito deportivo particular (golf, tenis, squash, paddle...), que deseen mejorar su rendimiento como coach.
- Centros escolares

### ¿Qué áreas se trabajan en psicología deportiva?

- *Concentración*
- *Motivación*
- *Niveles de activación óptimos para el rendimiento, regulación emocional y gestión del estrés*
- *Relación sana con el deporte y la competición*
- *Establecimiento de expectativas y de objetivos realistas*
- *Afrontamiento y revisión de la competición y su resultado*
- *Técnicas de modificación de conducta*
- *Dinámica y cohesión de equipo*
- *Liderazgo deportivo y efectivo*
- *Habilidades de comunicación*
- *Entrenamiento de habilidades psicológicas como la visualización para mejorar el rendimiento*
- *Educación en deporte y salud*
- *Afrontamiento y gestión de las lesiones deportivas y la rehabilitación*
- *Bienestar emocional y mental*
- *Prevención de conductas obsesivas y problemas asociados como la fatiga crónica y el sobre entrenamiento entre otros.*