

# Adestramento



MADÓ GONZÁLEZ  
23/09/2016 05:00

A ansiedade, concentración, motivación ou autoconfianza son algunhas das principais variables psicolóxicas con maior influencia no deporte. A psicoloxía do deporte é unha das ciencias que permite que os deportistas acaden o seu máximo rendemento. Non obstante, é importante resaltar unha vez mais que o traballo de un psicólogo non é moi diferente do realizado polos adestradores. Isto significa que o adestramento mental, é así como debemos chamalo, é un adestramento planificado ó longo de toda a tempada, fuxindo así de intervencións de «emerxencia» que deberíamos deixar unicamente para momentos nos que os deportistas teñan problemas puntuais. Outro aspecto que deberíamos ter claro é que cada unha de esas variables pode adestrarse o que leva a concluir que aínda sendo puntos débiles poden chegar a converterse en fortes, o que se traduce nunhas décimas menos no tempo final, unha maior precisión, maior resistencia... é isto no deporte de alta competición onde as diferenzas son mínimas pode supoñer a diferenza entre ser o campeón ou o segundo.

O traballo do psicólogo implica avaliación, adestramento e control de habilidades psicolóxicas das distintas modalidades deportivas, asesoramento ós técnicos sobre planificación de obxectivos, dirección de grupos, estratexias de comunicación e asesoramento directo ós deportistas.