



Autor: Psicóloga Mónica Carrazo

Un atleta de alto rendimiento se caracteriza no tanto por su talento, sino porque es capaz de desempeñarse deportivamente a niveles muy superiores que se materializan en resultados.

Los atletas de alto rendimiento tienen una personalidad muy especial, no son como las personas comunes, pues tienen habilidades psicológicas diferentes, autoconfianza, auto motivación y autorrealización. Son capaces de encontrar motivaciones propias, que se fijan una meta y son capaces de alcanzarla.

Los deportistas de alto rendimiento, en especial los nadadores de largas distancias, deben tener un control extraordinario de su cuerpo y de su mente, a diferencia de otros atletas estos son entrenados en un trabajo de resistencia y de igual manera lo hacen en cuestión emocional.

Es necesario que se les entrene en el aspecto psicológico ya que este les dará herramientas de control, que los ayudara a relajarse de tal manera que podrán contralar sus funciones vitales, a mantener la atención y a regular el gasto de energía.

La natación de larga distancia es un deporte que combina la necesidad de resistencia física con la psicológica y que supone un perfil de habilidades psicológicas que ayudan a establecer los objetivos del entrenamiento, los cuales posteriormente deben ajustarse al caso particular del sujeto con el que se trabaja.

El acompañamiento de un psicólogo a la par de un entrenador capaz, nos da una gran posibilidad de obtener resultados satisfactorios, el entrenador ofrece sus conocimientos, técnicas y tácticas para lograr la perfección en la acción, pero no debemos olvidar que, las acciones son el resultado de procesos psicológicos en los que influye toda la parte emocional del deportista.

Yo en lo personal opino que al hacer un trabajo interdisciplinario y al triangular los aprendizajes entre, psicólogo, entrenador y deportista, le daríamos un entrenamiento a su cuerpo y a su mente lo que derivará en la conquista de los objetivos planteados.

No existe una receta de cocina que se pueda dar para ayudar a un deportista en su desempeño, porque cada ser humano es distinto y requiere manejos especiales, lo que si te puedo decir es que entre más clara mantenga la mente y pueda lidiar y comprender sus emociones logrará abrir puertas que antes veía cerradas o inalcanzables.

El psicólogo te da la oportunidad de conocerte a ti mismo emocionalmente, de entender tus procesos mentales, de saber cuál es tu mejor opción de aprendizaje y a cambiar tus pensamientos limitantes, con el fin de logres tu máximo nivel de competencia.