

# Psicología deportiva: la importancia de controlar las emociones dentro y fuera de la cancha

18/03/2024



La psicología es algo que se da en todos los órdenes de la vida, incluyendo por supuesto, el deporte. Sobre este tema dialogó con FM Vos (94.5) y con Diario San Rafael, la psicóloga deportiva Gisela Rinaldi, quien se refirió a la importancia de la salud mental en ese tipo de actividades. La profesional señaló que “es un hecho que en la actualidad, la psicología se va extendiendo y expandiendo a todas las áreas; esto no es un dato menor ya que nuestra salud mental es parte de nosotros mismos”. Teniendo en cuenta a los niños, expresó que cuando un padre elige un deporte o lo hace el niño, se deben tener en cuenta algunos aspectos, ya que “no es lo mismo una persona de 30 años que va a competir, que un niño de

cuatro años, la motivación no es la misma, entonces vemos muchos niños tristes porque por ahí no cumplen con algunos objetivos, y casi siempre vienen de la mano de los grandes, porque un niño generalmente va al club, o si es un deporte individual quiere socializar con el otro, y en un caso competir, por lo que es de vital importancia por parte de los padres y de los profesores, enseñarle que a temprana edad la exigencia es diferente, que pasa más por el disfrute, por pasar un buen momento y aprender". Sostuvo que como referente, muchos padres quieren que sus hijos sean "Messi" en la cancha, y no es que el niño no pueda lograr serlo, pero necesita una formación para alcanzar eso. "Esa presión que hay socialmente, influye también en los adultos y a veces también en los chicos, porque ellos ven videos, ven logros y no es un lugar fácil, tiene un proceso, una maduración", dijo Rinaldi. En concordancia con lo anterior, la profesional sostuvo que Messi también es una persona que tiene sus miedos, sus dificultades, que a veces no cumple con sus propias expectativas y se lo ve yéndose de un partido algo cabizbajo. "Un deportista tiene cuatro pilares que son fundamentales: el técnico, el táctico, el físico y el psicológico. El técnico es lo técnico, lo que me enseñan, lo que aprendo; el táctico es cómo voy a desarrollar ese juego, todo a través de los entrenadores; el físico, porque si un deportista no se prepara físicamente, a la hora de entrar a la cancha va a estar inseguro; y después tenemos el psicológico: cómo voy a manejar mis emociones al momento de ejecutar la tarea para la cual me preparé", expuso. Hay deportistas que son más fuertes que otros psicológicamente, y eso es algo que tiene que ver con su temperamento. Así, se dan deportistas que se caen y se levantan, otros se caen y se quedan llorando, está el que tira la pelota enojado, etcétera. "Cada persona necesita una preparación psicológica, física, táctica y técnica de distinta manera. Cada individuo es uno, no hay una réplica nuestra, entonces no se puede generalizar a un deportista", remarcó.