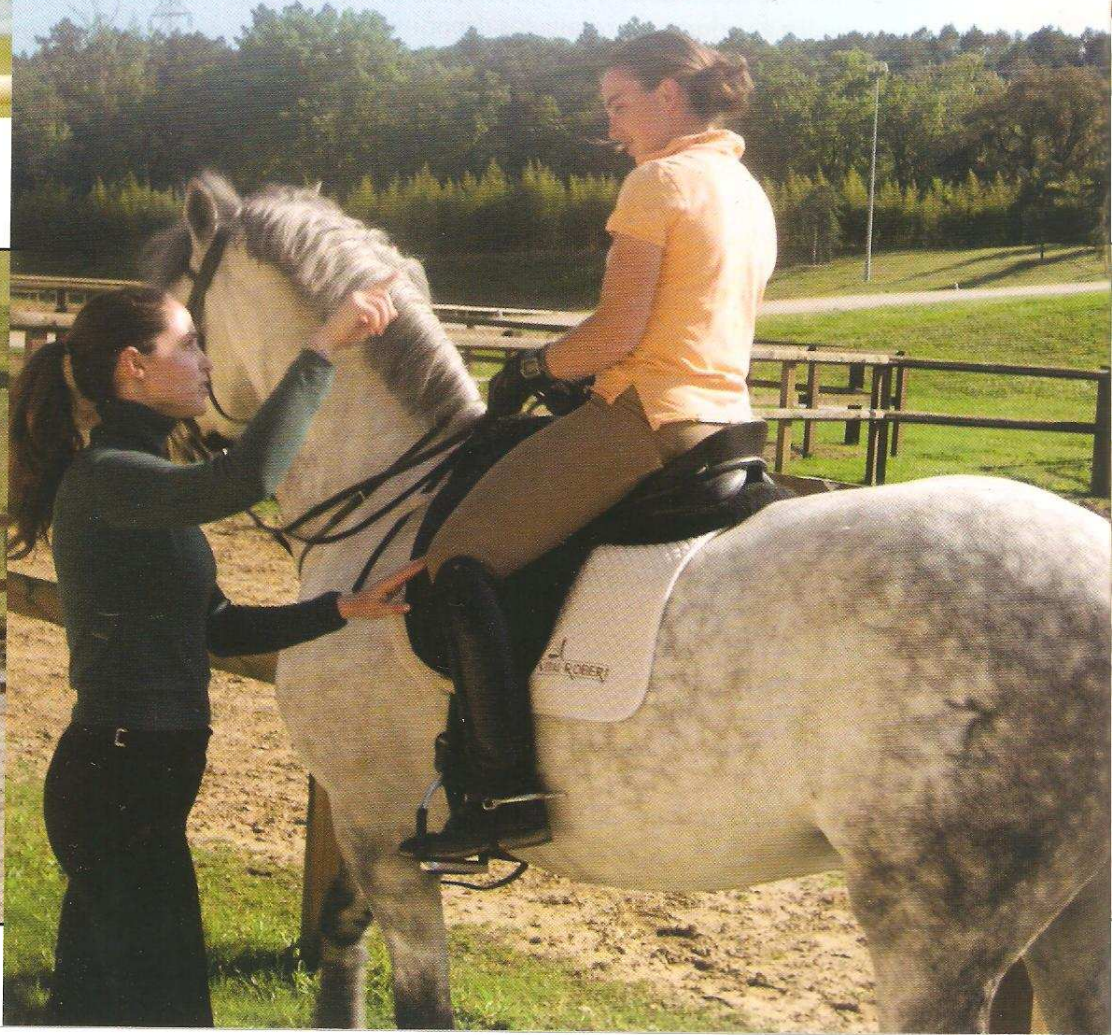


HORSE TIMES



ENTREVISTA . NOTICIAS . HORSE&LUXURY . CONCURSOS . PONY CLUB . LIBROS

¿CUÁNDO ACUDIR AL PSICÓLOGO DEPORTIVO?



Existe una especialidad en psicología que está dedicada al estudio de los comportamiento y las percepciones dentro del ambiente deportivo: La Psicología del Deporte. Lo que hacen estos profesionales es ayudarte cuando estás en horas bajas y saber mantenerte cuando triunfas o tienes una buena racha.

Nunca te has preguntado ¿Por qué no montas igual en competición que en casa? ¿Por qué después de un mal resultado tus ganas de entrenar no son las mismas? O al contrario ¿Por qué algunas veces te activas más y logras la concentración tan deseada? ¿Qué hace que algunos soporten la presión mejor que otros? ¿Qué hace que se conecten y desconecten de estados agradables y desagradables? ¿Cómo motivarte en momentos bajos o soportar los duros días de invierno en las cuadras? ¿De dónde salen sus fuerzas?

Todo entrenamiento psicológico tiene como objetivo mejorar la preparación psicológica del jinete en cuanto a su rendimiento. Por otro lado si existe alguna dificultad específica, por ejemplo estar demasiado ansioso y/o no disfrutar de lo que haces, también puede mejorarse.

Todo tu esfuerzo técnico y físico puede complementarse con un asesoramiento y un entrenamiento mental, utilizando técnicas específicas como la visualización, relajaciones musculares y autoafirmaciones. Aunque esto no es todo.

También los entrenadores pueden beneficiarse al conocer algunas técnicas psicológicas relacionadas con la comunicación entre entrenador-jinete o reconvertir la energía del jinete de rabia y frustración en motivación y ganas de dar un 100%. Todo esto no es tarea sencilla. Buscar soluciones, hacer que el jinete se de cuenta de sus propios errores y que su sentido de autoeficacia no tiemble es un gran reto para todos aquellos que han tomado el rumbo de la enseñanza.

En los tiempos que corren, saber controlar la presión y disfrutar al máximo de tu monta bien vale la pena. Por eso es tan recomendable complementar tu entrenamiento diario con el entrenamiento mental utilizando las nuevas tecnologías que aporta la Psicología del Deporte.

Por: Marcela Herrera Garin y Carolina Usandizaga
psicoaching@gmail.com www.psicohipica.com

