

PSICOLOGÍA DEL DEPORTE DE ALTO RENDIMIENTO

En el deporte de alto rendimiento se trata de rendir al máximo nivel para conseguir un resultado satisfactorio, y para lograrlo no es suficiente que los deportistas desarrollen y apliquen habilidades físicas, técnicas y táctico-estratégicas, sino que además deben ser capaces de funcionar psicológicamente a un nivel muy alto. Por eso, hoy en día nadie duda de que resulta esencial aplicar el conocimiento científico que aporta la Psicología para que los deportistas fortalezcan su funcionamiento mental y, gracias a ello, preserven su salud y optimicen su rendimiento en un entorno muy exigente y estresante.

La Psicología del Deporte de alto rendimiento permite enriquecer el método de los entrenadores y los gestores deportivos para poder influir mejor en las actitudes y el comportamiento de los deportistas, y contribuye a que estos desarrollen habilidades que les ayuden a autorregular su funcionamiento mental y afrontar con eficacia los desafíos y dificultades que plantea su deporte. En ambos casos, el papel del psicólogo del deporte ayudando a los deportistas y a quienes los rodean es fundamental, y así lo reconocen cada vez más deportistas y entrenadores que trabajan con psicólogos del deporte especializados en el alto rendimiento.

En este libro, Chema Buceta, psicólogo, entrenador y profesor de reconocido prestigio internacional, aporta su experiencia de más de 40 años en el deporte de alto rendimiento, explicando qué aspectos psicológicos influyen en la salud y el rendimiento de los deportistas de élite, cuáles son las necesidades psicológicas de estos deportistas, qué estrategias y técnicas se pueden aplicar desde diferentes roles para optimizar su funcionamiento mental, y cuál es la función y el método de actuación del psicólogo en este exigente contexto.