



 Foto: Raúl Sifuentes

**“El psicólogo deportivo  
no es mago”**



## Dante Nieri afirma que la psicología es fundamental para lograr metas pero antes los deportistas deben estar totalmente comprometidos



**Christian Del Aguila**  
Alumno de 4to. ciclo de PDEP/ISIL

**C**ontexto habló con Dante Nieri, profesor y psicólogo deportivo de ISIL, quien nos contó sobre la aplicación de este vital recurso y sobre la formación de la APEPSIDE.

### ¿Por qué es tan importante la psicología en el deporte?

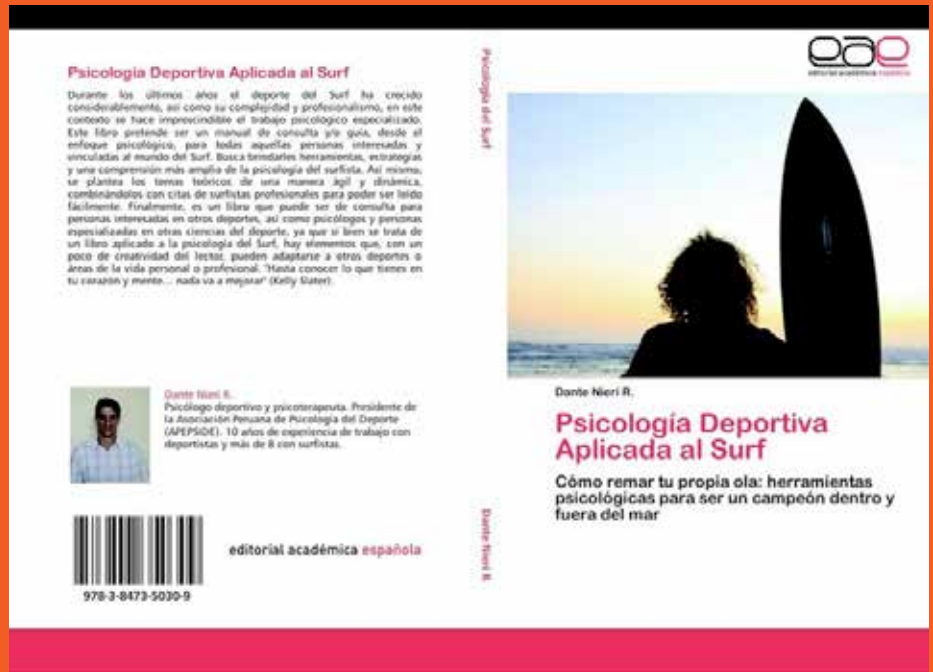
Es importante a dos niveles: salud y alto rendimiento. La psicología del deporte se conoce como una ciencia de alto rendimiento. En esta materia se trabaja la táctica, técnica, lo físico y la mentalidad. Esto ayuda a los deportistas, y a las personas en general, a sacar todo el potencial que tienen escondido y para que rindan al máximo. Entonces cuando se habla de deporte profesional, de alto rendimiento, es sumamente importante aplicar la psicología. Por el tema de salud, también sirve para que las personas comunes y corrientes puedan mejorar su calidad de vida. Es importante que la psicología deportiva llegue para aplicarse en Perú y se consolide. Además, trabajar con la mayor cantidad posible de personas vinculadas al deporte como dirigentes, comandos técnicos, entrenadores, deportistas, clubes, federaciones, etc.

### ¿En algún triunfo deportivo que tanto influye la psicología?

Influye bastante. En momentos claves, como definiciones de campeonatos, ahí se nota lo determinante del trabajo mental. Sale a relucir la preparación psicológica del deportista. Muchos grandes campeones y equipos de distintas disciplinas cuentan que están bien en lo técnico, táctico, físico y la diferencia con sus competidores es solo una cuestión de mentalidad.

### ¿Cuáles herramientas psicológicas se están aplicando más actualmente al deporte?

Las más usadas son las de relajación, motivación, autoconfianza, visualización, concentración, manejo del estrés, de la presión, de los miedos. También varía de acuerdo si el deporte es individual o colectivo.



La portada del libro de Dante Nieri, Psicología deportiva aplicada al Surf, el cual fue presentado a medidores de este año.

### ¿De todas esas herramientas que mencionaba cuál es la más empleada?

Depende mucho de las circunstancias. También de los requerimientos y momentos. En general varía más acorde al deporte al cual se quiere aplicar.

### ¿Actualmente en cuál deporte se está aplicando más la psicología?

Se está aplicando en surf, tenis, natación y vela. Es curioso que solo mencione deportes individuales...

Es más fácil porque el esfuerzo es particular. Entonces cuando entramos a hablar de deportes colectivos es un plano más institucional, ahí es más complicado.

### ¿Entonces cuál sería la razón por la cual nos cuesta tanto ganar en deportes colectivos?

Porque surgen más variables. En disciplinas de equipo se ve más el tema de cómo interactúa el grupo entre sí para obtener el rendimiento adecuado y alcanzar metas. Ahí se habla de temas como liderazgo y cohesión grupal. En la psicología depende mucho la voluntad propia y la seriedad con la que se tome, esta situación pasa con el surf que sí consigue logros...

Bueno, tienes que estar apto para trabajar. El psicólogo deportivo no es mago. El psicólogo del deporte es una persona que va a trabajar terapéuticamente con el de-

portista. Es una especie de guía. Lo ayuda, lo apoya, le da una serie de estrategias. El atleta tiene que ser responsable con el trabajo. Si no hay un compromiso del deportista no va a poder lograr los resultados deseados.

### ¿Por qué se formó la APEPSIDE (Asociación Peruana de Psicología del Deporte)?

Se formó para impulsar la psicología deportiva en el país. Anteriormente existieron esfuerzos aislados pero nada formalizado. Somos el último país, a excepción de Paraguay, en crear su asociación. La idea es hacer que el área se formalice, hay mucho improvisado, hay muchos que no son especializados. Estas personas desprestigian la psicología deportiva. Nuestra intención es darle el peso que se merece. Muchos dicen que no creen en esto como si fuera una cuestión religiosa pero de eso no se trata. Es un tema científico.

### ¿Cuáles son los planes a futuro en la Asociación?

En febrero próximo estaremos abriendo el curso de Introducción a la psicología. Va dirigido para todo el público, desde psicólogos profesionales hasta público en general. La extensión de la asignatura es de 8 meses y es un prerrequisito para el curso de especialización de psicología deportiva. ■