

D

La psicología se hace un hueco en el banquillo para reforzar el 'músculo' mental

EL AULA ALIMENTOS VENCE AL MORVEDRE, PERO SIGUE EN CRISIS DE JUEGO: 21-20 P68

LA SELECCIÓN DE RUGBY REAPARECE CON VICTORIA ANTE NAMIBIA (34-13) P73



El deporte, como cualquier trabajo de oficina, vive una tensión constante que puede derivar en estrés cuando los resultados no acaban de llegar y cuando las presiones comienzan a afectar a los integrantes de un equipo. Ya sea en el plano individual o en el colectivo, cada vez son más los deportistas que recurren a la figura del psicólogo/a para mejorar su rendimiento, por supuesto, pero también para eliminar conductas y malos hábitos que les influyen negativamente en su día a día.

Si en su momento cobró un protagonismo casi crucial la labor del preparador físico, a día de hoy son ya prácticamente todos los clubes y federaciones los que en algún momento acuden al psicólogo deportivo para mejorar aspectos como la motivación, la concentración, la autoconfianza o la cohesión y comunicación en deportes colectivos.

En Valladolid son varios los equipos en los que esta figura ha adquirido protagonismo, desterrando la idea de que solo los grandes clubes o deportistas pueden permitirse esta ayuda. Desde hace varias fechas, y gracias al convenio suscrito por el Colegio de Psicología de Castilla y León (COPCyL) y la Asociación de Federaciones Deportivas de Castilla y León (AFEDECyL), este servicio estará al



11 ILUSTRACIÓN P. RESINA

alcance de muchos más deportistas, ya sea dentro del ámbito profesional o simplemente del deporte de base. El acuerdo, que afecta en Castilla y León a un total de 157.000 federados de 48 federaciones deportivas, incluye una serie de talleres y cursos diri-

Clubes y deportistas recurren a este servicio para mejorar aspectos como la motivación, concentración, confianza y comunicación

Un total de 157.000 federados pueden beneficiarse ya de esta ayuda gracias al convenio suscrito hace un mes

gidos a entrenadores, deportistas y también familias en el caso de las competiciones escolares, la presencia de un psicólogo en los compromisos de las distintas selecciones territoriales, y además contempla la puesta en marcha de una Oficina de Atención al Deportista.

«Se trata de un convenio marco en donde establecemos una relación que luego se va a ir ajustando a los objetivos de cada federación. No es un convenio asistencial que incluye psicólogos de guardia para cada situación, sino que a partir de las necesidades de cada federación buscamos una solución. Si es verdad que una de nuestras reivindicaciones es la ficha del psicólogo deportivo que pueda entrar como un federado más a las diferentes competiciones», explica Jaime Gutiérrez, decano del Colegio de Psicología.

La evolución del deporte profesional pasa desde hace



Cada temporada son más los clubes y deportistas que solicitan los servicios del psicólogo deportivo para mejorar el rendimiento y sus resultados en competición

LUIS M. DE PABLOS



twitter.com/mikidepablos

▶ ya unos cuantos años por valorar en su justa medida todos los detalles que rodean al deportista, de forma que tan importante es trabajar la parte física, técnica y táctica como entrenar aspectos psicológicos que ayuden a mejorar el rendimiento.

Antes, un entrenador tenía conocimientos del deporte en concreto y punto. Ahora la formación psicológica es parte de los temarios de los entrenadores. Y los técnicos ya no miran al psicólogo con recelo. «Las nuevas generaciones vienen con otras formas de trabajar y te ven ya como uno más. Valorar tu trabajo», reconoce Raquel Sinovas, que reparte su atención en clubes como el BSR Valladolid y el Aula, o en federaciones como la de Fútbol de Castilla y León. «Se ha normalizado. Antes había esa ecuación de 'psicólogo igual a loco' que cada vez está más salvada. Creo que ahora la psicología del deporte goza de muy buena salud, ya se ve de manera natural e igual que tú potencias al deportista en atributos físicos, técnicos o tácticos, le ayudas también en otras variables que necesitan para mejorar el rendimiento», apunta David Rincón, psicólogo deportivo. «Hace unos años había hasta dificultad en reconocer que se iba al psicólogo y ahora incluso hay quien lo esconde para no descubrir sus herramientas ante los buenos resultados. Pero en general acuden ya con facilidad y saben que es algo que les va a sumar y en lo que se debe invertir», añade a este argumento la profesional vallisoletana María Martínez.

Su figura, en definitiva, ya no está tan ligada al diván y a una terapia concreta que termina por señalarte ante la sociedad. Incluso los entrenadores, algo impensable hace tan solo unos años, muestran interés por completar su formación e introducir conocimientos de psicología. «Ahora los entrenadores son más susceptibles y son más sensibles a una formación más completa. Están más formados y abiertos a introducir más herramientas que utilizar en su labor. Y aunque están muy formados, no tiene la respuesta para todo», apunta Rincón.

Pero en el caso de los entrenadores, conocer la teoría no implica saberla poner en práctica y es aquí donde entra la labor del psicólogo deportivo. Es quien ataca el problema desde su raíz. Primero analiza las variables -término al que se recurre con frecuencia en esta disciplina y que aparecerá en varias ocasiones en este reportaje- que influyen en

el rendimiento del deportista, y a partir de ahí las ponen en práctica con el deportista para potenciar su motivación, controlar el nivel de estrés, fortalecer su autoconfianza, y conseguir una buena cohesión si se trata de un deporte colectivo.

La frase que mejor lo resume la hemos escuchado ya en numerosas ocasiones. «Si tú acudes al gimnasio

para mejorar tu estado físico, por qué no vas a recurrir al psicólogo para mejorar el mental'. «Es como todo. De igual forma que si tú cuidas tu alimentación o la parte física, vas a mejorar tu rendimiento, también si tienes a alguien que ordena tus ideas vas a gozar de una salud mucho mejor», explica. «Hay que tener en cuenta que cuando competimos pensa-

mos y, o aprendes a fluir y a ser más automático en la toma de decisiones, o bien tienes que ejecutar esas decisiones en décimas de segundo. Cuanto más limpia sea y menos condicionada esté por la ansiedad, esa decisión va a ser mejor. Porque a veces la más rápida o la más fácil de tomar no es la mejor decisión».

Habla Rincón desde su ex-



«Trabajamos en la mejora del rendimiento y también en prevención de problemas»

Raquel Sinovas Psicóloga del BSR, Aula y Federación de Fútbol

:: L. M. P.

VALLADOLID. Imparte la asignatura de Psicología del Deporte en la Universidad Miguel de Cervantes, y desde 2007 reparte su tiempo a tiempo completo en el BSR Valladolid y parcial entre el Aula y la Federación de Fútbol de Castilla y León, donde comparte labor con Olga Suárez. En todo ese tiempo, desde que completara su periodo de prácticas en la Unión Deportiva Salamanca, ha vivido en primera persona el impacto que ha tenido la psicología en el mundo del deporte. «Al principio te encuentras de golpe con esa sensación de 'tú que nos vas a aportar, eres chica, no eres jugadora...'. Ahora ya no, pero lo que pasaba antes era por desconocimiento. Pasa un poco lo mismo que con la figura del preparador físico, hace dos años nadie imaginaba que un equipo tuviera preparador físico y ahora es poco menos que imprescindible. Es la misma evolución. Cuando la gente prueba, si los primeros contactos son positivos, se apunta y repite», comenta Raquel Sinovas, que rechaza esa idea preconcebida de recurrir a la figura del psicólogo solo cuando tienes un problema. «Se demanda mucho cuando aparecen problemas negativos, pero en la actualidad desde la psicología se lucha por otra área que ayude al progreso, a mejorar el bienestar de las personas, desarrollar el talento... En deporte se ve más porque se nos pide una mejora del rendimiento», reconoce. «Muchas veces contactan contigo porque quieren un milagro, una solución inmediata. De hecho muchas veces no saben que hacer y recurren a nosotros».



Raquel Sinovas, antes de iniciar una sesión con los integrantes del BSR Valladolid. :: ALBERTO MINGUEZA

LA OPINIÓN DEL EXPERTO



Jaime Gutiérrez
Decano del Colegio de Psicología

«Tenemos que normalizar la presencia del psicólogo, no tiene por qué significar que haya una patología»

Raquel no hace distinciones en el trabajo con deportistas. Da igual el Aula que el BSR. «El trabajo es con deportistas. Es alto rendimiento, es un deporte de élite, y es conseguir los mejores resultados. Se busca lo mismo, se trabaja en la mejora del rendimiento y en la prevención de problemas que puedan aparecer».

Aunque lo que más urge a los clubes es priorizar una regularidad en el rendimiento, su labor abunda en otros aspectos igual de importantes para el deportista. «A nivel individual lo que más me he encontrado son trabajos del miedo, de ansiedad, jugadores que han tenido una lesión y tienen miedo a repetir un determinado movimiento. Y a nivel grupal suelen ser

casos de cohesión y comunicaciones», explica, incidiendo en las fórmulas para prevenir lesiones. «Muchas veces las lesiones se producen porque no tienes el nivel de concentración adecuado. Tiene mucho que ver con la concentración y con el nivel de activación», sostiene Raquel, que incide en la importancia del equilibrio. «Jugamos con tres áreas. El área fisiológica, que es lo físico, el tono muscular, las pulsaciones; pero también lo cognitivo, lo que piensas; y por otro lado lo que haces, los comportamientos... Estas tres áreas se conectan, es decir que si mejoras la parte fisiológica ayudas a mejorar el comportamiento. Están interconectadas, si tocas una de manera positiva va a afectar a las demás».



La irrupción de la psicología ha disminuido los casos de 'juguetes rotos' entre los deportistas de élite y su vértigo al día después de la retirada



Experiencia con jugadores profesionales del Real Valladolid, pero también puede hacerlo a partir de su contacto diario con el deporte de base a través de la cantera. «Se trata de tener en cuenta los objetivos que hay en las diferentes etapas formativas. Cuando trabajas con un deportista más joven no te fijas en la posibilidad de que llegue a ser profesional. En este caso hay que intentar tener una parte educativa y formativa, casi más importante que la deportiva, y a partir de ahí orientarlo más al proceso que al resultado. Al final no es tanto la diferencia de lo que trabajas sino la intensidad con la que trabajas en cada etapa», asegura David. En este punto, es el del trabajo desde el primer partido de la pirámide, donde precisamente el convenio suscrito por el Colegio de Psicología. La agenda que atrás hay en las escuelas a edad temprana nada tiene que ver con la sociedad en la que se desarrollaba un niño hace treinta o cuarenta años. El estrés es una variable que no estaba antes en la ecuación. «Creemos que hay que partir desde la base», señala Jaime Gutiérrez, que insiste en derivar la presencia del psicólogo de cualquier connotación clínica. «Tenemos que normalizar la presencia de un psicólogo, que no tiene por qué significar que haya una patología. Su presencia puede ser para canalizar las conductas y emociones del deportista. Se puede trabajar como canalista una duda o cómo gestionar las emociones cuando el deporte es de sesiones», asegura. De hecho, el próximo día 25 se celebrará una jornada sobre "Psicología y Deporte en la Infancia" en la que se demostrarán algunas de las claves en las distintas etapas de formación. Un ciclo en el que tan importante es la labor de los entrenadores como de los propios padres. «No hay que perder de vista la influencia de estos tres colectivos, el de los entrenadores, los deportistas y también el de los padres. Y en concreto en este sentido trabajamos mucho en el uso de las redes sociales, las nuevas tecnologías, las videoconferencias... Es importante que sepas cómo introducir estas variables en su forma de educar a sus hijos. También se incide en que deben entender que esto es un deporte y que el fin es divertirse y que, al margen, tiene además un montón de valores como trabajo en equipo, responsabilidad, puntualidad, disciplina, compañerismo... Porque muchas veces deportamos en nuestros hijos expectativas que son nuestras y no de ellos. Luego buscamos hijos que respondan por sí mismos y que sean independien-

tes, y estamos haciendo justo todo lo contrario», explica Rincón.

Ansiedad y depresiones

Kevin Love, como Michael Phelps, no es sospechoso de no haber tocado la gloria con los dedos ni de vivir permanentemente de espaldas a la cara más amable del deporte. En la actualidad juega en la mejor liga de baloncesto del mundo y es ídolo de masas

«Cuando trabajas con los jóvenes es más importante la parte formativa que la deportiva, lo orientas al proceso y no al resultado»

con la camiseta de los Cavaliers de Cleveland. Pero no todo lo que reluce es su carrera en oro, y hace unas semanas se vio en la necesidad de contar los episodios de ansiedad y depresión que sufre y que sufren no pocos deportistas de élite. Lo hace a través de un programa de televisión, 'Charles de vestuario', y en su primera aparición invitó a Michael Phelps, el mejor nadador y deportista olímpico de todos los tiempos. El hombre de las 28 medallas, 23 de oro, el que devoraba croquetas a golpe de record, el que corría con la rotura del triángulo, el que hacía indestructible cuando se sumergía en el agua, resulta que también sufre más desasosiego en las derrotas que placer en las victorias. Sufría episodios severos de depresión cuando se bajaba del podio y pasaba días enteros encerrado en su habitación. «Me prepararon para ser un atleta y eso me llevó a un punto tan bajo que no quería estar vivo», confesó Phelps durante del programa. Al ídolo no le gustaba ser lo que le habían

enseñado a ser. Y su cabeza no lo acompañaba. Su caso, como el de Kevin Love, le expuso en las masas en plena cantera. Sin embargo el de muchos otros deportistas de élite, el de la gran mayoría, estalla en el momento de la retirada. El día después al adiós. Es el caso de los deportistas considerados 'juguetes rotos' que tantos ejemplos y por desgracia tantos cadáveres ha dejado en el camino.

«Si lo haces de manera gradual y trabajas tu retirada cuando eres profesional, consigues amortiguar el golpe»

«¿Quién no tiene en mente casos que terminaron en tragedia? Aunque amplia, la lista tiene ya sus años porque en la actualidad la formación del deportista es cada vez mejor y más completa, también en el plano psicológico. «Es un asunto delicado que sorprende bastante en la profesión, y que los que trabajan con psicólogo saben bien que la retirada se trabaja desde antes, mientras eres profesional. Si lo haces de manera gradual, tienes mucho terreno ganado», sostiene María Martínez. El deportista tiene una rotura diaria durante diez o quince años y de repente llega el día en que se despierta y todo eso se ha evaporado. «Por eso una de las recomendaciones es que el deporte siga formando parte de su vida. De alguna manera deben seguir vinculados a ese deporte», apunta, reconociendo que no se ha encontrado ningún caso, «si un deportista de alto nivel que en su retirada me decía, sin haber cumplido los treinta, sentirse como un viejo».

«Hay deportistas que entrenan a un nivel alto y luego no se traduce en resultados»

David Rincón Psicólogo del Real Valladolid

EL M. P.

VALLADOLID. Un primer contacto con Amparo Pego, psicóloga del Centro Regional de Medicina Deportiva (CEREMEDIC), le puso en 2006 en el carril del Real Valladolid, y desde entonces desempeña su profesión en el club blanquiverde, tanto con el primer equipo como con todos los que se integran en la cantera. En cualquiera de los casos, asegura, su labor es similar. «Al final el mundo del deporte se asemeja mucho al día a día que podemos tener cualquier persona que nos plantee una exigencia en cualquier aspecto de nuestra vida, y dentro del deporte de lo que se trata es de alcanzar el objetivo marcado. A partir de ahí cuando no llegas a ellos, cuando las expectativas son demasiado altas o insostenibles vienen las dudas, las desconfianzas... y es cuando podemos intervenir para controlar todo eso porque si no, se corre el riesgo de llegar al fracaso», afirma Rincón.

En buena medida, y cuando hay un objetivo de por medio, su trabajo tiene mucho que ver con la concentración del deportista. «Cual-



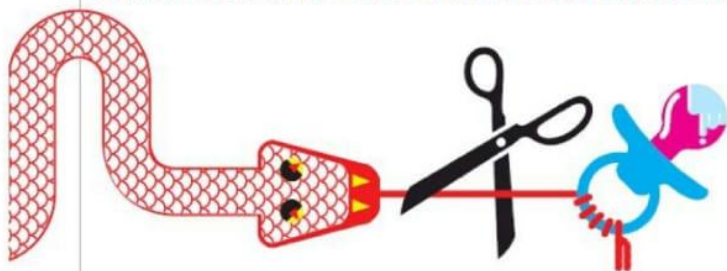
David Rincón, en una de las sesiones llevadas a cabo con padres en Alcorcón. **EL MUNDO**

quier deportista lo que quiere es dar el máximo nivel y lo que intenta es que las circunstancias externas que le rodean le afecten lo menos posible a la hora de competir. Y ahí hablamos de concentración, motivación, de gestión de

«En ocasiones los objetivos o expectativas son tan altas que están por encima del propio deportista»

pensamientos, ansiedad competitiva... Hay determinados deportistas que entrenan a un nivel alto y luego en competición no se traduce en resultados y buenos puestos. Y en estos casos los motivos suelen ser variados, y en prácticamente en todos ellos influye la ansiedad. «La ansiedad es general en la sociedad. Ahora tenemos un montón de estímulos y de distracciones, la información fluye más y más rápido. Pero en todo. Un jugador puede estar bloqueado por un problema deportivo, o bien personal, y ahí tenemos que trabajar para potenciar su rendimiento. O igual los objetivos que se han planteado y las expectativas son muy altas y ese deportista está por encima de la realidad», expone. O particularmente tan específicas como sufren los que participan en deportes de precisión. «En tiro olímpico, por ejemplo. No puedes fallar nunca. Fallar un solo tiro de los sesenta que haces puede ser la diferencia entre estar arriba o no estar. Y ese tirador tiene que estar centrado un día concreto a una hora determinada, no vale el día antes o el día después. Ni siquiera un minuto después. «Exacto. Hay deportes que difieren de otros porque las variables cambian, y todo eso hay que analizarlo previamente», apunta el propio Rincón, que también conoce los momentos de trabajar con deportistas individuales por su labor con jugadores de pádel o en una escuela de tenis.

CÓMO FRENAR DETERMINADAS ACTITUDES DE ALGUNOS PADRES EN LOS CAMPOS DE JUEGO



Escuela de padres para erradicar malos comportamientos

Es un problema que, por extendido y habitual, encabeza en la actualidad el ránking de preocupaciones en las competicio-

nes escolares. No lo es la actitud ni la formación de los más pequeños, los verdaderos protagonistas. Si inquieta, y mucho, las conductas de los padres, cada vez menos ejemplares y nada edificantes para sus hijos, que se ven cada fin de semana en los campos de juego. Una tarea difícil de frenar que tam-

bién tiene su tratamiento desde el punto de vista de la psicología, ya sea mediante los propios niños o entrenadores, o concienciando a los padres a través de charlas. «Las reacciones de los padres en la competición, esas frustraciones de ese padre que quiere volcar en su hijo lo que él no llegó a ser en el

deporte, se pueden canalizar y por eso es bueno llegar a las federaciones para formar a los entrenadores porque ellos pueden hablar o llegar más fácilmente a los padres o familiares», explica Jaime Gutiérrez, decano del Colegio de Psicología, reforzado en su exposición por Raquel Sinovas: «La violencia de los padres en el deporte es un problema que hay en la sociedad actual y lo que deberíamos hacer entre todos es cambiar los valores que se promueven desde el deporte porque estamos consiguiendo el efecto contrario. Creamos más ansiedad en los niños y peores conductas. Solución hay, pero parte de la educación». Para atajar este problema na-

ció precisamente la Escuela de Padres puesta en marcha por Javi Torres Gómez en colaboración con Félix Antonio Herrero y David Rincón. Los tres son los autores del libro 'Escuela de padres en el fútbol base' que ahora han trasladado a la Liga de Fútbol Profesional a través de una serie de talleres que ya han impartido a padres de clubes de cantera como el Valladolid, el Numancia, el Sporting, Oviedo, Celta o Sevilla. «Les hablamos de lo que sienten sus hijos cuando están compitiendo y cómo nos comportamos los padres, y también cómo los niños aprenden de los comportamientos de sus padres porque al final son el espejo en el que se fijan», explica Rincón.

«Muchas veces se trata de neutralizar la presión para convertirla en responsabilidad»

María Martínez Psicóloga de Carolina Marín, entre otros deportistas

:: L. M. P.

VALLADOLID. Diez años hace que dio sus primeros pasos con la Federación de Triatlón de Castilla y León antes de viajar a Madrid con una beca bajo el brazo para trabajar en el Consejo Superior de Deportes (CSD). Allí sigue hoy, ahora en el Centro de Alto Rendimiento (CAR), desde donde compagina su labor con deportistas de élite -entre ellos la tres veces campeona del mundo de badminton Carolina Marín- con su dedicación parcial al Aula Alimentos de Valladolid. Por el camino ha trabajado también con el equipo nacional de tiro con arco y colaborado en diferentes proyectos. «La psicología es una área más del entrenamiento del deportista y como servicio externo, ofrezco un trabajo a medio-largo plazo, pero lógicamente te tienen más en cuenta



María Martínez, en el Módulo Río Esgueva trabajando con triatletas. :: G. VILLAMIL

cuando ven que están bien físicamente, están bien técnicamente, pero no salen las cosas. Es entonces cuando se preguntan qué está pasando y recurren a nosotros», explica María Martínez, acostumbrada a sentar en el diván a deportistas de disciplinas muy variadas. «Al final las herramientas y los patrones que nos da la psicología del deporte son los mismos. Luego hay que saber aplicarla a cada modalidad. En mi caso puedo estar hablando con un nadador, pero al rato estás con un entrenador o un jugador de badminton o de balonmano».

Los problemas que se suele encontrar son comunes a los de cualquier persona que tiene que alcanzar un objetivo en su trabajo. «Hay una parte de entrenamiento puro y duro que es el entrenamiento de habilidades psicológicas para que tu nivel de concentración y de activación sea capaz de perfeccionar algún aspecto técnico o táctico concreto. Partimos de estar bien para estar mejor. Y luego hay otra parte de solución de problemas o puntos débiles, y aquí lo que más nos encontramos son miedos. Tolerancia a la frustración, trabajo con expectativas, con las emociones, ges-

tionar la presión... Muchas veces se trata de neutralizar esa presión a la que están sometidos para convertirla en responsabilidad», explica la psicóloga vallisoletana, que considera básico tener un equilibrio -también en lo mental- para alcanzar metas. Es el caso de Carolina Marín, con la que viene trabajando esta temporada junto al resto de integrantes del equipo de badminton en el CAR. «Por eso no hay tantos grandes campeones. En España estamos acostumbrados a tener deportistas exitosos, pero para que salga uno se tienen que encadenar una serie de circunstancias y variables», explica.

A estos niveles, otro de los problemas que se encuentran es la necesidad de volver a competir antes de tiempo cuando sobreviene una lesión. «Es complicado decirle a una persona que entrena seis horas al día que tiene que parar, sobre todo cuando por su cabeza pasa el 'vivo de esto y necesito mi cuerpo para competir'. Cuando hay una lesión paralizante que rompe con tu dinámica, hay una intervención más compleja», reconoce, apuntando que también se puede trabajar en la prevención de las lesiones, muchas de ellas por estrés.



#yodigoigualdad #yodigorespeto
#yodigoconfianza
#yodigoconstruir
#yodigoREACCIONA digo compartir
#yodigoeducar
#yodigoconectar #yodigocero

#dandoejemplo

