



El cerebro, el jugador decisivo

Un buen equipo de psicólogos resulta fundamental para mejorar el rendimiento de un equipo deportivo

José Muñoz Madrid

Los clubes deportivos están realizando por la salud mental una apuesta ganadora, sabedores de que para obtener el máximo rendimiento físico es fundamental estar a tope mentalmente. Se trata de una máxima que se quiere inculcar a las nuevas generaciones de deportistas, como muestra la incorporación de equipos de psicólogos a las plantillas deportivas.

Hasta hace poco tiempo la creencia general vinculaba la visita al psicólogo con algún tipo de desequilibrio mental. Esta visión hacía que los deportistas tuviesen miedo a ser tratados por un especialista, sin tener en cuenta la ayuda que éste les podía proporcionar. Ahora ya se tiene conciencia de que el trabajo de los psicólogos deportivos no es solucionar problemas mentales, sino dotar a un atleta de unas mejores cualidades para que sea

capaz de competir a un mayor nivel. Mientras que el entrenador prepara al deportista en la faceta física, el psicólogo es el entrenador de los jugadores en el aspecto mental.

De la importancia de la faceta psicológica son muy conscientes en el Sevilla y en el Atlético de Madrid. El equipo de fútbol andaluz cuenta con uno de los mayores equipos de psicólogos de los clubes españoles y europeos. Tanto es así que dispone de un psicólogo en todas sus categorías, desde el primer equipo hasta los benjamines. Su trabajo con la cantera es pionero, ya que no sólo se dedican a formar deportistas, sino también personas.

Realizar un buen trabajo mental desde que un deportista se empieza a formar es muy importante para evitar que el atleta sufra problemas psicológicos en el futuro.

Un caso dentro del Sevilla es el de Jesús Navas. El jugador, natural de la localidad de Los Palacios, padecía crisis de ansiedad durante largas concentraciones o viajes fuera de Es-



El jugador del Sevilla Jesús Navas pugna por el balón durante un encuentro ante el Deportivo.

El Sevilla cuenta con un psicólogo en cada una de sus categorías

paña. El buen trabajo realizado por los especialistas del club hizo que el canterano superase su problema y que pudiese acudir a convocatorias con la selección española.

Otro ejemplo reciente es el del portero del Barcelona Víctor Valdés. El catalán necesitó ayuda psicológica antes de cumplir la mayoría de edad, cuando aún jugaba en las categorías inferiores del conjunto azulgrana. Valdés sentía demasiada presión al defender la portería de su equipo, y se planteó en varias ocasiones dejar de jugar al fútbol porque no se divertía. La ayuda psicológica le ayudó a no tirar la toalla, y a que años después se convirtiese en uno de los mejores porteros de Europa. Más lejanos quedan los casos de Luis Ara-

gonés o Iván Campo, los cuales también necesitaron ayuda de un especialista en algún momento de su carrera.

Fuera del balompié se encuentra la peculiar historia del baloncestista estadounidense Ron Artest, uno de los chicos malos de la NBA que se caracteriza por tener un fuerte carácter que en ocasiones le ha hecho mostrar su lado más agresivo. El alero de Los Angeles Lakers dedicó el anillo de campeón de la NBA en junio a su psiquiatra, porque le ayudó a relajarse mucho durante los partidos. El jugador estadounidense reconoció a su vez que sufría ansiedad en los encuentros y que a veces mandaba le mensajes de texto con su móvil durante los descansos, según se encontrase mejor o peor.

“No rendirás si no estás preparado psicológicamente”

J. Muñoz Madrid

ALEJO GARCÍA NAVEIRA

Director del departamento de psicología del Atlético de Madrid

Actualmente es el director del departamento de psicología del Atlético de Madrid. Con más de diez años de experiencia como psicólogo deportivo en diferentes disciplinas, su filosofía es la de formar jugadores y personas, de lo que da cuenta en su web www.garcianaveira.blogspot.es.

PREGUNTA. ¿Dónde trabaja actualmente?

RESPUESTA. Además de en el Atlético de Madrid, soy coordinador del Grupo de Trabajo en Psicología del Deporte, trabajo en el Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid y soy el presidente de

la Asociación Española de Psicología y Coaching Deportivo.

P. ¿Qué tipo de trabajo realizan?

R. Nuestra filosofía es la del jugador-persona. No existe el uno sin el otro. Abordamos al deportista desde una perspectiva integral, donde el deporte, la educación y la formación son los pilares básicos del presente y un futuro prometedor, tanto en el deporte como en su propia vida.

P. ¿Cuál es el objetivo de los psicólogos deportivos?

R. En el alto rendimiento, los objetivos son básicamente el bienestar psicológico, el

desarrollo de la persona y el refuerzo de su rendimiento.

P. ¿Cómo de importante es la psicología en el deporte?

R. Un deportista requiere para obtener su máximo rendimiento un entrenamiento global, por lo que hay que atender a su preparación física, técnico-táctica y psicológica. La psicología no es exclusiva del psicólogo. El entrenador es el principal gestor a nivel psicológico del deportista y el equipo.

P. ¿Puede llegar a ser la mente más valiosa que el físico?

R. Por mucho que entrenes físicamente, si no estás

preparado a nivel psicológico probablemente no rindas al máximo. Y lo mismo sucede al revés, por mucho que te prepares psicológicamente, si no estás físicamente bien entrenado, tu rendimiento estará por debajo de tu potencial.

P. ¿Es tan alto el poder intimidatorio del público como para que el rendimiento de un equipo varíe en función de si juega en casa o fuera de su estadio?

R. Hay estudios que señalan tanto la influencia positiva como negativa del público sobre el deportista. La cuestión es cómo percibe el deportista esa situación. ¿Es una amenaza o un estímulo? Como todos estos aspectos no son controlados por el de-



Alejo García Naveira en una sesión con el filial del Atlético. DIARIO AS

portista, es importante que aprenda a gestionar las presiones de la competición o de estímulos externos.

P. Hay jugadores con conductas agresivas que les lleva a ser expulsados con más frecuencia que otros. ¿Hay alguna manera de corregir esta actitud?

R. Hay jugadores que tienen un rasgo elevado de agresividad. El primer paso es detectar quién pierde más o menos el control y, en segundo lugar,

se pueden aprender y entrenar técnicas de autocontrol.

P. ¿Qué deporte necesita mayor atención psicológica?

R. Creo que hay que tener en cuenta tanto a la persona como a la modalidad deportiva. En un deporte de equipo intervienen más variables -relaciones interpersonales, cohesión, la interacción en el juego, etc.- que en un deporte individual, aunque en este el deportista debe aprender a soportar solo toda la presión.