



### Templar emociones

“Las emociones tienen el valor que tú les quieras dar. Decidir y elegir tus batallas te confiere control sobre la situación”, aconseja Patricia Ramírez, psicóloga de diferentes deportista de élite (futbolistas, atletas, ciclistas, nadadores, tiradores con arco, gimnastas rítmicas...).

Texto de **Antonio Orti**

Después de unos inicios difíciles, los psicólogos deportivos han conseguido introducirse en la cabeza de muchos atletas de élite, pero también de niños que comienzan a hacer sus pinitos y de simples aficionados al running, taekwondo, tenis o gimnasia interesados en beneficiarse de las ventajas de entrenar también la mente.

## Entrenar deportivamente

La idea de que ante un reto exigente lo que marca la diferencia son las tácticas personales para salir a flote ha abierto la mente de muchos deportistas, permitiendo que se cuelen unos nuevos entrenadores: los psicólogos deportivos. “Es para mí”, ironizó Luis Enrique en su primera rueda de prensa como entrenador del FC Barcelona para justificar la presencia de un psicólogo en su cuerpo técnico. Y añadió en tono jocoso: “Pero si algún periodista lo necesita, le daremos su tarjeta”.

Pues bien, la tarjeta de un psicólogo ya la tienen la mayoría de los clubs de fútbol y cada vez más tenistas, gimnastas, nadadores, judokas, tiradores de arco, golfistas, triatletas, ciclistas... Por haber, incluso hay psicólogos que enseñan a los surfistas a remar “las propias olas” y a triunfar dentro

y fuera del mar. También tienen la tarjeta de visita del psicólogo deportistas famosos que han vivido a lo largo de su carrera resurrecciones milagrosas o que consiguieron superar sus propios límites, caso de Michael Phelps, Novak Djokovic, Jorge Lorenzo, Andy Murray, Gabriela Sabatini, Tiger Woods y muchos otros ilustres que prefieren mantenerlo en el anonimato, temerosos aún de que alguien interprete que les falta un tornillo u otros tópicos anticuados.

Estos nuevos asesores de los deportistas no visten bata blanca ni tumban a sus clientes en el diván, sino que su especialidad es trabajar variables psicológicas que afectan al rendimiento, tales como aprender a concentrarse, confiar en uno mismo, encontrar el nivel óptimo de activación, vivir el momento presente en lugar de anticipar el futuro o de quedarse en el pasado –lo que *el Cholo* Simeone, el entrenador del Atlético de Madrid, llama “ir partido a partido”...–, motivarse, templar las emociones, tomar las decisiones correctas en cada momento y *fluir*, “pues está demostrado que hay una relación directa entre la capacidad de disfrutar y el rendimiento”, indica Patricia Ramírez, una de las psicólogas deportivas más prestigiosas de España.

Ramírez ha contribuido a lo largo de su trayectoria al ascenso del Real Betis Balompíe a la Primera División, a que el RCD Mallorca se clasificara para la Copa de la UEFA, al ascenso del Club Baloncesto Granada a la Liga ACB y al éxito de muchos deportistas nacionales e internacionales de distintas disciplinas. Sin embargo, pese a haber sido apodada por un periódico deportivo madrileño “la psicóloga milagro”, no se atreve a cuantificar en qué medida entrenar la mente contribuye al éxito deportivo, aunque tiene claro que “influye, por supuesto”. “Una mente con dudas genera un cuerpo inseguro. En cambio, una mente fuerte genera actitud y fuerza”, explica.

El primer día de trabajo, Ramírez explica a los deportistas que no se ocupa especialmente de aspectos clínicos, sino que es una técnica más al servicio del deportista que busca potenciar su rendimiento a partir de ejercicios muy prácticos. “Un psicólogo deportivo –precisa– no es más que alguien que entrena tu mente y tu actitud →



### Tolerancia a la frustración

“Tener control emocional es clave para superar las contrariedades y no venirse abajo”, apunta **David Llopis**, psicólogo deportivo de las categorías inferiores del Levante UD.

→ para que todo lo que se entrena a nivel técnico y físico tenga más valor”.

Los datos le dan la razón. En general, los deportistas que entrenan su psicología obtienen mejores resultados, tanto en el ámbito individual como en el colectivo, hasta el punto de que en algunos deportes individuales no contar con asesoramiento de un psicólogo deportivo empieza a ser percibido como una desventaja competitiva.

Tanto es así que los psicólogos deportivos ya no trabajan sólo con deportistas de élite, sino también con los “guerreros del fin de semana”, como llama *The New York Times* a los aficionados que se imponen retos propios de profesionales y a quienes estos especialistas ayudan a marcarse unos objetivos adecuados, a planificar su alcance y a manejar sus expectativas. También

### Disfrutar

“La única forma de lograr tu máximo rendimiento es disfrutar y divertirse con lo que haces, tanto en el deporte como en la vida”, asegura **Pablo del Río**, psicólogo del Centro de Alto Rendimiento de Madrid del Consejo Superior de Deportes.



algunos gimnasios empiezan a interesarse por estos profesionales, entre otras cosas, para evitar que sus socios se den de baja y dejen de pagar la cuota por haber perdido la motivación que tenían al inscribirse.

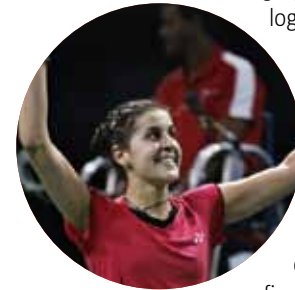
Asimismo, cada vez hay más pruebas populares, como maratones, en que se presta apoyo psicológico a los corredores, no sólo el día de la prueba, sino también durante la preparación: los domingos previos a la carrera resuelven en un stand las principales dudas de los inscritos, por ejemplo, cómo afrontar los momentos más duros, especialmente, el temible *muro*, es decir, la fatiga mental y física que sufren muchos corredores al sobrepasar el kilómetro 30, cuando descienden las reservas de glucógeno. En otras ocasiones, los psicólogos se sitúan en la línea de meta y trabajan junto



con los fisioterapeutas, ofreciendo apoyo a los corredores, reforzando sus logros, haciendo ejercicios sencillos de relajación con aquellos que lo necesitan o, llegado el caso, ayudándoles a soportar el cansancio con estrategias de distracción del dolor. También cuentan con este servicio la Quebrantahuesos, la popular carrera cicloturista, y algunos triatlones.

Sin embargo, los inicios de los psicólogos en la práctica deportiva no fueron fáciles. Muchos todavía recuerdan que en 1992 el Real Madrid incorporó a su staff técnico a un psicólogo –por petición expresa de Benito Floro, el entrenador en aquel momento– y que un día este se plantó delante de los *peloteros* y les pidió comerse un limón imaginario. La mayoría de los futbolistas quedaron impactados... La idea era que empezaran a visualizar situaciones con un sencillo ejercicio, como hacía la esquiadora Blanca Fernández Ochoa, la primera española en ganar una medalla en los Juegos Olímpicos de invierno, en Albertville 92. No menos famosa es la anécdota del día en que el psicólogo del Real Madrid entró en el vestuario y retó a los futbolistas merengues: “¿Alguno de ustedes se atreve a recitar una poesía con los pantalones bajados?”. Respondió Chendo, un defensa murciano que era todo pundonor: “No sé →

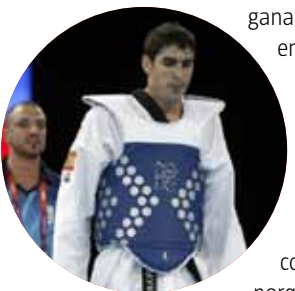
## Tres medallas muy pensadas



**Carolina Marín**, campeona mundial de bádminton. “Gracias a Pablo del Río (psicólogo del Consejo Superior de Deportes con el que trabaja desde hace cinco años) tengo la cabeza que tengo”, admite sin rubor esta onubense que de pequeña iba para bailaora de flamenco. El día que logró el título mundial tras derrotar a la china Li Xuerui, estaba preparada para perder el primer set (como ocurrió) y sabía lo que tenía que hacer. “En mi cabeza la había ganado ya unas cuantas veces, así que se trataba de derrotarla en la realidad”, explica. Para tal fin, su psicólogo le pidió que no encogiera el brazo y jugara sin miedo. También le envió varios watsaps motivadores, en uno de los cuales se veía la imagen de un gato que al reflejarse en un espejo se transformaba en un león. Asimismo, le prometió que si ganaba le pondría la *Salve rociera* “a toda pastilla para que la oiga Rajoy en la Moncloa” (entrena muy cerca de allí). “Recuerda Australia”, le dijo su psicólogo un día antes de enfrentarse a la jugadora china. Fue allí donde Carolina logró en junio alcanzar su primera final de un Gran Prix. Pese a acabar segunda, salió muy sonriente en la foto que le hicieron en el podio. “No nos conformemos –le dijo su psicólogo–. Las jugadoras chinas también tienen una cabeza, dos brazos y dos piernas y se las puede ganar. Pueden porque creen que pueden, por eso son las mejores”. Total, que Carolina se lo creyó tanto que ganó.



**Diego Ruiz**, subcampeón de Europa de 1.500 en pista cubierta. Este atleta burgalés varias veces campeón de España recuerda especialmente cómo preparó en compañía de Patricia Ramírez, su psicóloga deportiva, la carrera que en el 2009 le dio la medalla de plata en Turín (Italia). “Recuerdo que algunas cosas que trabajamos ocurrieron en la prueba. Durante la carrera, me encontré con un atleta que utilizó su corpulencia para cerrarme el paso, pero como lo habíamos previsto en la visualización, pues me abrí a la calle tres y pude reaccionar”, rememora. “Por lo que he podido comprobar, cuando las cosas están igualadas, el entrenamiento mental es lo que te da la pequeña miaja que te permite sacar medio segundo a tus rivales”, subraya. “A mí, sobre todo, en lo que más me ha ayudado la psicóloga es en que había días que estaba muy bien y otros bastante chafadillo. Ahora, en cambio, estoy más equilibrado”, comenta. “Esto es como todo: el psicólogo funciona en la medida en que tú te implicas. Pero, en general, va bien, porque siempre es bueno tener a una persona que te dé su opinión desde fuera y que te ayude a disfrutar con lo que haces y a sobrellevar la presión”, concluye.



**Nico García**, medalla de plata en taekwondo en los Juegos Olímpicos de Londres 2012. Para este deportista canario que en la actualidad se recupera de un grave accidente de moto, la figura del psicólogo deportivo es básica para no dejar nada al azar. “Yo en categoría júnior –explica– ganaba bastantes combates y me sentía un poco superior al resto, pero luego, al competir, no era capaz de controlar la ansiedad y muchísimas veces me bloqueaba. Gracias a mi psicólogo deportivo he aprendido a controlar mi nivel de activación para no salir ni pasado de vueltas ni tampoco empanado”. Nico también se refiere a las visualizaciones: según detalla, se trata de entrenar mentalmente circunstancias que pueden producirse en el tapiz, desde lastimarse un pie (y saber por dónde pasan las opciones de victoria), hasta pelear imaginariamente con sus rivales. “Gracias a las visualizaciones, a veces tengo como una sensación de *déjà vu*, como si ya hubiese estado en ese pabellón y ya hubiera vivido ese combate. Es como los pilotos de fórmula 1, que prácticamente conducen de memoria, porque han visualizado el circuito y conocen todas sus curvas”, indica. “Para mí, el psicólogo Pablo del Río es otro padre más que tengo. Muchas de las cosas que viví en los Juegos Olímpicos de Londres ya sabía que me iban a pasar, porque Pablo las había experimentado con otros deportistas, lo cual es una ventaja impresionante sobre mis rivales”, manifiesta.



GETTY



### Sobrepasar a la adversidad

“La adversidad es una ventaja cuando tú la has previsto y te has entrenado para afrontarla, teniendo soluciones”, afirma **Pablo del Río**, que ha sido psicólogo deportivo de Carolina Marín, campeona del mundo de bádminton, y de Nico García, medalla de plata en taekwondo en los JJ.OO. de Londres, entre otros deportistas.

cólogo deportivo. Sucedió en 1979, cuando jugaba en el Manchester City. Un día que su equipo jugaba en casa, el entrenador pidió a los jugadores que se personaran en el estadio a las ocho en punto de la mañana. “Nos avisaron de que el psicólogo entraría en el vestuario de los árbitros y tocaría el timbre para que nos presentáramos en el túnel de vestuarios, pero nosotros solos, ¡eh!, sin el otro equipo, y que el club iba a poner por los altavoces el sonido grabado del estadio lleno, como sucedería luego por la noche, cuando jugásemos el partido de verdad, y que íbamos a jugar al *shadow football*, al fútbol de sombras, sin balón”, recordaba Robinson en el programa radiofónico *La Ventana*. “El psicólogo nos hizo visualizar las jugadas, de manera que

“Cuando alguien pone un vídeo para motivar, siempre hay que plantearse si conviene tocar esta tecla. Y si es realmente necesario, regular la intensidad”, aconseja **Chema Buceta de una práctica a la que se suele recurrir**

cada vez que alguien centraba (sin balón y sin rivales), él me gritaba para que saltara y rematara a portería. ¡Lo malo es que yo a veces, incluso así, remataba fuera!”, bromeaba el británico.

He aquí uno de los principales problemas que tienen los psicólogos deportivos: que sus métodos de trabajo se sacan muchas veces de contexto, lo que favorece que sean carnaza para el sensacionalismo. Paradójicamente, los mismos periodistas que se muestran escépticos con estas técnicas son los que luego manifiestan que “recibir un gol psicológico fue decisivo”, “es necesario un cambio de mentalidad”, “faltó confianza”, “fracasamos por falta de concentración” y demás latiguillos al uso.

Esto no quita para que profesionales muy destacados reconozcan que en ocasiones se abusa de ciertas técnicas motivacionales. El mejor ejemplo son los *psicovídeos*. “Últimamente, da la sensación de que la gente está hasta las narices de que le intenten comer el coco con estos rollos”, reconoce Chema Buceta, director del máster en Psicología de la Universidad a Distancia (UNED), además de director del gabinete de psicología del Real Madrid entre los años 2001 y 2007 y seleccionador nacional olímpico entre 1985 y 1992. Buceta se refiere al empleo de trozos de películas comerciales como *Braveheart*, *Gladiator*, *Rocky...*, cortometrajes de héroes que subieron el Everest con una sola piedad, que hicieron la maratón del desierto sin apenas agua o que movieron con más de 70 años piedras enormes para rescatar a un niño indefenso.

“Cualquier estrategia, sea un vídeo, sea una charla o sea lo que sea –puntualiza Buceta–, tiene que tener un objetivo. Así que cuando alguien pone un vídeo de este tipo para motivar, lo primero que debe preguntarse es si es necesario, porque, si no lo es, lo que va a pasar es que la gente va a estar pasada de rosca, sobremotivada, agarrotada. Así que siempre hay que plantearse si conviene tocar esta tecla o no. Y si es realmente necesario, regular la intensidad”. Buceta recuerda, por ejemplo, el vídeo motivacional que preparó Àlex Corretja, el capitán de Copa Davis, para que los tenistas españoles consiguieran derrotar en el 2012 a la República Checa, en el que se intercalaban escenas de la película *Rocky 4*, junto con diversos momentos del equipo español en la competición. El resultado fue que los tenistas jugaron aga-

rrotados y la *Ensaladera* se quedó en Praga. Algo parecido se comenta con relación al vídeo de *Gladiator* que proyectó a su equipo Pep Guardiola en el 2009 momentos antes de que el Barça jugara la final de la Copa de Europa con el Manchester United. Al encenderse las luces, algunos futbolistas lloraban. El que durante los primeros diez minutos del partido los futbolistas no dieron pie con bola o si saltaron al campo sobreactivados se ha comentado a posteriori en diversos foros de psicólogos. Eso sí, el Barça terminó ganando 2-0 y logrando su tercera Liga de Campeones.

Pero más allá de la oportunidad de algunas técnicas, lo que parece claro es que la psicología deportiva goza hoy de respetabilidad científica, como prueba el que cada vez son más los profesionales, como el propio Buceta, que asesoran a empresas para motivar a sus directivos y que sus acciones tengan un impacto positivo entre sus equipos de trabajo.

No obstante, por más que sorprenda, la mayor parte de los psicólogos deportivos trabajan con niños y adolescentes. En la

actualidad, casi todos los clubs de fútbol españoles de Primera División, Segunda y Segunda B tienen psicólogos trabajando con sus canteras, y algo similar pasa en otros deportes. Es el caso de David Llopis, que tiene a su cargo a alrededor de 300 chavales de entre 6 y 18 años en el Levante UD, un equipo que cuida con mimo los aspectos emocionales y psicológicos, especialmente en estos chavales que están formándose en las categorías inferiores.

El primer día de trabajo, Llopis pregunta a sus pupilos qué cualidades creen que ha de tener un gran equipo y, a partir de ahí, les anima a reflexionar para que sean ellos quienes digan qué aspectos son importantes. Luego, durante la semana, Llopis se reúne con los entrenadores, los preparadores físicos y los responsables de sección, para ver si algún niño no se está adaptando bien o necesita ayuda en algún aspecto concreto.

Vista así, la figura del psicólogo deportivo no es demasiado diferente a la de un mediador... Porque también está en estrecho contacto con los padres de los pequeños →



### Gestionar el ego

“El ego es más la imagen que se difunde que la realidad del jugador en el vestuario. Todos saben que para marcar goles no lo pueden hacer solos”, asegura **Patricia Ramírez**, psicóloga que contribuyó al ascenso del Real Betis Balompie a la Primera División y del Club Baloncesto Granada a la ACB.



GETTY

## El arte de encajar un insulto

En el 2012 la British Psychological Society reveló que los árbitros de fútbol escoceses estaban recurriendo a psicólogos deportivos en un intento de mejorar su rendimiento. También en España, algún comité de árbitros, como el de Madrid, ha solicitado los servicios de un psicólogo deportivo para enseñar a los futuros colegiados a recibir insultos como cucaracha, burro, ladrón, fracasado y demás, para que los improperios lanzados por aficionados, directivos y jugadores no les lleven a perder el tino. ¿Es extrapolable a qué ha de hacer una persona normal y corriente tras ser insultada en una discusión de tráfico o en cualquier otro ámbito cotidiano? “Cuando no se conoce a quien insulta, lo mejor es ignorar la ofensa y no dedicarle ni un segundo, ya que el insulto sólo va a generar emociones negativas en quien lo recibe”, sugiere el psicólogo deportivo David Llopis. En cambio, cuando el agravio procede de un conocido, tal vez es bueno respirar profundamente, como se recomienda a los árbitros, y dejar que la situación se enfríe para volver a tocar el tema en otro momento. “Que alguien te insulte –interviene la psicóloga Patricia Ramírez– no depende de ti, pero sí la reacción a ese insulto. Si tienes posibilidad de cambiar a la otra persona con lo que le vas a decir, hazlo, pero si tienes claro que eso no va a suceder, olvídate y entiende que en el mundo hay gente poco cívica porque, si no, es muy posible que te estreses y tengas una conducta agresiva con el próximo con quien te encuentres”.



TERRY FINCHER / GETTY

## Concentrarse

“Es necesario aprender a centrar la atención en lo que realmente es importante en cada momento”, dice **David Llopis**.

→ deportistas. Cuando llega un jugador nuevo, se reúne con sus padres. “Fundamentalmente –revela Llopis– intento explicarles lo que es el fútbol y lo que puede aportar a sus hijos. Lo que intento transmitirles es que no se preocupen por el rendimiento de sus hijos en el campo, que de eso ya se encarga el club, sino de la vertiente educativa. Es decir, que aprovechen que a sus hijos les encanta el fútbol para fomentar en ellos valores como el espíritu de superación, el esfuerzo, el compañerismo..., que les dejen una buena huella cuando sean mayores, ya que la mayoría de ellos no llegará a la élite”. Dicho con otras palabras: que aprovechen la ocasión para formarles en unos principios, pero que no jueguen a ser entrenadores, porque les generarán presión y les pedirán cosas distintas a las que les reclama el *míster*.

De esto sabe mucho Pablo del Río, psicólogo del Centro de Alto Rendimiento de Madrid del Consejo Superior de Deportes. Después de trabajar 33 años en la élite y de contribuir a que muchos deportistas subieran a lo más alto del podio (la última, Carolina Marín, la campeona del mundo de bádminton), Del Río explica que le gustaría escribir un libro de autoayuda sobre deportistas que no han triunfado, “porque estaría lleno de lecciones provechosas”.

“Yo soy de un pueblecito de Soria, de Torrearévalo, donde me quedé huérfano de padre con 13 años –explica este especialista en respuesta a de dónde saca la fuerza que inculca a sus pupilos–. Siendo

todavía un niño me tuve que ir a Madrid, donde me vi en la necesidad de compaginar mis estudios con varios trabajos, de ayudar en casa y de superar muchas adversidades, pero siempre con el cariño de mi familia y de otras personas que me han ayudado mucho. Esto siempre me ha hecho pensar que se puede ayudar a la gente, que la gente es agradecida”.

“Pese a que he tenido que superar ad-

versidades –concluye–, siempre he procurado divertirme y disfrutar con lo que he hecho. Esto te hace crecer personalmente. La vida es programarse cosas, ser consciente de las dificultades y ver qué estrategias tienes que poner en marcha para lograrlas. La vida es también tolerar frustraciones. Al final, de lo que se trata es de estar bien con uno mismo. De eso trata la psicología deportiva”.○

## Reforzar la confianza

“Antes de un partido trascendente lo más importante es fortalecer la autoconfianza. No es momento de dudar, lamentarse por las carencias o cambiar cosas, sino de confiar en lo que se sabe hacer”, recomienda, **Chema Buceta**, exdirector del gabinete de psicología del Real Madrid entre los años 2001 y 2007.



GETTY