



## PSICOLOGÍA DEPORTIVA

### La Psicología Deportiva en el deporte rey

Hablar de deporte y fútbol es tener en cuenta aspectos físicos y también emocionales. Por eso la importancia de la Psicología Deportiva en el deporte rey. Es función de la Psicología del Deporte tratar los factores psicológicos que determinan la actividad física y sus efectos.

Podemos encontrarnos con dos roles bien diferenciados del psicólogo que trabaja en el fútbol: la psicología deportiva en el fútbol base o la psicología deportiva en el fútbol de alto rendimiento.

En el **fútbol base** es fundamental educar desde un inicio en valores como el respeto, el compañerismo, el esfuerzo, la responsabilidad, la colaboración, el compromiso o el sacrificio. Estos valores incidirán en el buen desarrollo de los niños. No olvides que el deporte educa y en estas etapas, los padres, los entrenadores y el club tienen que trabajar en la misma dirección. Por lo tanto la labor de un psicólogo se hace indispensable para favorecer el desarrollo de los más

pequeños. Hay que fomentar escuela de padres, charlas y formación que permiten crecer en las funciones de padres y entrenadores. El club tiene que conocer y así poder valorar la función del psicólogo y apostar por su trabajo.

En esta etapa también se ayuda implantar el juego limpio como única forma de juego. Y para ello hay que involucrar a todas las figuras de referencia, comopadres, entrenadores y árbitros. Solo siendo conscientes todas las partes se podrá tomar conciencia del problema y trabajar en la misma dirección. Por suerte, ya hay muchos niños que verbalizan "ahora juego más tranquilo y me lo paso mejor".

En el **fútbol de élite** los objetivos cambian, deporte es rendimiento y todo lo que sume para conseguirlo hay que trabajarlo y entrenarlo. Tienes que tener talento, trabajar los aspectos físicos, tácticos, técnicos y los aspectos psicológicos. Entrenar los aspectos mentales a nivel individual y de equipo fortalece la mejor versión de un futbolista. Los psicólogos deportivos trabajan las variables psicológicas que interfieren o potencian el rendimiento deportivo: concentración,

atención, control de estímulos y pensamientos, visualización, establecer objetivos y un largo etc. Trabajar el componente mental mejora el rendimiento deportivo.

En España fue Benito Floro quien en su etapa como entrenador innovó con la incorporación de un psicólogo. Su nombre Emilio Ciudad Maestro, Psicólogo Clínico y Doctor en Psicología. Sus técnicas ayudaron a los jugadores a mejorar su autocontrol y relajación. Ciudad hablaba de trabajar con sus jugadores para alcanzar la máxima concentración en los encuentros y que tuvieran siempre en mente los objetivos. Muchos son los clubs que cuentan en sus canteras y en su fútbol profesional con psicólogos del deporte: nuestro querido y apreciado amigo David Llopis en las Categorías Inferiores de Levante U.D., David Boillos García en escuelas de reconocimiento de fútbol base de la Federación de Fútbol de Madrid y con los árbitros, y ejemplos como Joaquín Dossil con el R.C. Celta de Vigo de 1ª División.

Gracias a mi compañera Yolanda Cuevas, que ha colaborado conmigo en este artículo.