

## Polideportivo

La Fundación Miguel Induráin y el Colegio de Psicólogos de Navarra comenzaron hace un mes un proyecto piloto de psicología deportiva para deportistas de alto nivel al que se apuntaron 20 federaciones y que ya cuenta con lista de espera



Juan Tomás Apezetxea (centro), precursor del proyecto piloto de psicología deportiva junto a Luis Astráin (izda.) y Alfredo Úriz (dcha.), psicólogos participantes.

J.GARZARON

# La psicología, ahora al alcance de todos

**PATRICIA FERNÁNDEZ LAGUNA**

Pamplona

**L**A psicología deportiva está cada vez más normalizada. Deportistas de élite como el futbolista Andrés Iniesta, la jugadora de bádminton Carolina Marín o el piloto de Moto GP Andrea Dovizioso han hablado sin tapujos de la importancia de la figura del psicólogo deportivo en sus carreras. Pero no solo el deporte de más alto nivel ha comenzado a preocuparse por el aspecto psicológico en los últimos años, el Burgos, equipo de fútbol que milita actualmente en la Segunda División B, cuenta desde el pasado marzo con un entrenador emocional en su cuerpo técnico.

En Navarra, la Fundación Miguel Induráin puso en marcha el 6 de marzo un proyecto piloto junto al Colegio de Psicólogos de Navarra con el fin de suplir esa demanda entre los deportistas de alto nivel de la Comunidad Foral. "Pusimos el programa adelante porque vimos demandas generales entre nuestros deportistas y en otras comunidades era algo que estaba funcionando muy bien", asegura Juan Tomás Apezetxea, jefe de la sección de Entidades y Rendimiento Deportivo e impulsor del proyecto. "Nuestra idea es que los psicólogos formen parte del cuerpo técnico de los pro-

prios deportistas", indicó.

Esta experiencia, que finalizará en diciembre cuenta con visos de futuro para seguir creciendo en distintos aspectos. "Este año incluimos intervenciones individuales con deportistas puntuales y hemos visto que hay mucha demanda, de hecho tenemos una larga lista de espera. Pero en el futuro nos gustaría contar con intervenciones grupales de equipos o incluso técnicos, para que puedan adquirir herramientas como la comunicación, el refuerzo positivo o incluso formarse en visualización y entrenamiento mental, que pueden ser muy útiles a la hora de entrenar", explicó Apezetxea.

### Entrenar la mente

Actualmente son dos los psicólogos deportivos que participan en este proyecto piloto cuyas sesiones (divididas en dos horas, dos días a la semana en el CEIMD, Centro de Estudios, Investigación y Medicina del Deporte) han demandado desde 20 disciplinas, más el deporte adaptado. Los encargados de iniciar este programa, Luis Astráin y Alfredo Úriz, que cuentan con gran experiencia en el ámbito deportivo, coinciden en que la necesidad de tratar este ámbito siempre ha estado presente. "Llevo 30 años vinculado a la psicología deportiva y considero que entonces era

### “ En frases

#### Juan Tomás Apezetxea

PRECURSOR DEL PROYECTO

"Nuestra idea es que los psicólogos formen parte del cuerpo técnico de los deportistas"

#### Luis Astráin

PSICÓLOGO DEPORTIVO

"Los deportistas ahora vienen con una idea clara de entrenar psicológicamente"

#### Alfredo Úriz

PSICÓLOGO DEPORTIVO

"En el deporte no están solo el aspecto físico y técnico; el psicológico también afecta muchísimo a la hora de la competición"

### # Las cifras

20

**DISCIPLINAS** distintas han solicitado los servicios de psicología deportiva del programa, además del deporte adaptado.

necesario, ahora sigue siéndolo y en un futuro también. Es decir, yo creo que en el deporte no está solo el aspecto físico y técnico, sino que el aspecto psicológico también afecta muchísimo a la hora, sobre todo, de la competición y de el alto rendimiento", indicó Úriz.

Pero también reconocen que últimamente ha cambiado la visión del entrenamiento mental entre los deportistas. "Antes al deportista le daba más pudor y acudía al psicólogo cuando las cosas no le iban bien. Ahora también acuden porque no les va bien, por algún problema personal que influye en el rendimiento, pero además vienen con una idea de entrenar psicológicamente. Ellos mismos nos ayudan mucho a detectar sus necesidades. Van con las ideas claras sobre qué quieren trabajar. Ese es uno de los cambios que estamos observando en las sesiones en el CEIMD y que hemos planteado como filosofía", declaró Astráin. "Además, cada vez se le da más importancia social a lo psicológico en el deporte. Muchísimas veces se puede leer en la prensa que los equipos hablan de la confianza, la motivación, las rachas... al final es psicología. Entonces los deportistas lo valoran como algo a trabajar. Buscan un especialista que les ayude por lo menos a rendir según lo esperado. Si luego el programa mejora el día a día el rendimiento pues todavía mejor", completó.

Así, una vez se demanda la atención psicológica en un deporte, los especialistas "estudiamos las necesidades de ese deporte por sus características y con el deportista trabajamos sus necesidades personales, según sus recursos. En patinaje hay que prepararse para pruebas cortas e intensas, en esquí de fondo por su parte, pueden durar una hora y en lucha, la preparación previa tiene períodos muy largos y exigentes para dar el peso. Cuando vas al límite, el desgaste psicológico es tremendo. Por eso hay que saber llevarlo sin que eso te genere ansiedad" explicó Alfredo Úriz.

### Trabajo de base

El proyecto de la Fundación Miguel Induráin y el Colegio de psicólogos de Navarra valora la opción de seguir adelante si la demanda sigue siendo tan favorable, cosa que Astráin y Úriz ven importante. "Los deportistas empiezan una rutina que no puede ser muy favorable que corten de golpe. Además, si en el futuro la idea es empezar a trabajar con jóvenes, estos pueden ir adquiriendo una base y unas habilidades que hasta ahora obtenían según cada entrenador o si el deportista por su cuenta se preocupaba por ello. Ahora que nos hemos concienciado de la importancia del aspecto mental, hay que mantenerlo", finalizó Astráin.