



Ha trabajado con atletas como Paquillo y en equipos como Mallorca y Betis. Ahora alterna sus casos particulares con la divulgación y participará en el IV Congreso de Mentes Brillantes (7-9 de noviembre) en Madrid.

Patricia Ramírez

“En el fútbol es fácil tener picos emocionales”

MAITE MARTÍN
LA ENTREVISTA



¿En qué consiste el Congreso de Mentes Brillantes?

—Es un encuentro entre personas punteras en su especialidad, que aportan nuevas ideas para enseñar al mundo diferentes puntos de vista. Abre la mente a otras perspectivas.

¿Y qué expondrá usted?

—Hablaré de la Psicología del Deporte y los valores que son aplicables a la vida cotidiana.

¿Psicología del Deporte?

—Abarca varios ámbitos. Yo me dedico al deporte de alto rendimiento, donde se aplican variables como emitir pensamientos que orienten al éxito, manejar emociones para competir, toma de decisiones, atribución de responsabilidad... a la ejecución de un deporte.

¿Se puede optimizar el rendimiento del deportista?

—No hay un porcentaje exacto porque cada deporte tiene su particularidad. En uno individual tiene mayor impacto que en uno de equipo. Los deportistas dicen que un 30 o 40% de su éxito depende de su cabeza, un 80% en el golf. Sólo con la Psicología del Deporte no lograrás un éxito, debe existir un talento previo, un entrenador y un preparador físico.

¿Existe más presión en el fútbol?

—Hay más en deportes con mayor visibilidad y expectativas. Cuando miles de personas esperan algo de ti, si no lo consigues puedes ser abucheado y existe una presión añadida. Los jugadores se tienen que centrar en lo que depende de ellos.

¿Y cómo se gestiona eso?

—Con concentración, atendiendo a los estímulos que suman a tu ejecución y desatendiendo a los que restan. Se trabaja la confianza y seguridad.

¿El precio de jugadores como Bale crea más presión?

—No puedo hablar de casos

que desconozco, ni de los que llevo por la Ley de Protección de Datos. Bale puede consultar a otros compañeros cómo lo gestionaron. Si todos esperan algo de mí que estoy capacitado para dar, estaré tranquilo. Debemos esperar rendimiento del jugador, no un resultado que depende del rival, el árbitro... Animarlo entre el club y la afición.

¿Qué se asimila mejor: la victoria o la derrota?

—En la derrota hay que ser muy valiente y en la victoria, muy humilde. En el fútbol es fácil tener picos emocionales y pasar de sentirte pletórico a un miserable. Es peor gestionar la derrota, que se asocia al fracaso.

¿Cómo llega usted al mundo del deporte?

—Por unos médicos del deporte. Me piden que trabaje con gente que tenían. Tras años asesorando a deportistas como Paquillo, me llamó Manzano y trabajé cinco años con él en el Mallorca. Cuando acabé, me llamó Mel. Me apasiona porque he hecho deporte, gimnasia deportiva, e incluso competí en Canarias.

¿Ser mujer causó recelo?

—Me he sentido una compañera más. Jamás he sentido una falta de respeto o una broma fuera de lugar.

Si ven que lo que transmites les es útil no tendrás la puerta cerrada, otra cosa es que les hagas perder el tiempo. Webó puso en *Twitter* desde Turquía: ‘Patricia, a esta hora estaríamos entrando en tu charla. Las echo de menos’.

¿Cómo era su día a día en el cuerpo técnico de un equipo?

—Trabajo en las concentraciones, hay una charla grupal sobre una variable y los jugadores la aplican. Además, suelo tener intervenciones individuales. A veces las pide el futbolista y otras, el cuerpo técnico.

Muchos técnicos asumen labores como la motivacional.

—Hay relación directa entre los



pensamientos y emociones con el rendimiento. Su mayor cualidad pasa por ser un buen gestor de personas. Todos intentan formarse en cómo comunicarse con los jugadores y sacar lo mejor de ellos.

—Dedica su libro ‘Entrénate para la vida’ a Miki Roqué.

—Le visitaba en el hospital y sigo llevando su pulsera, me quedé con cuatro o cinco más para cuando se me cayera. Quería mandar mi dedicatoria para que la leyera, pero él prefería hacerlo cuando estuviera publicada. Nunca llegó a verla. Fueron lecciones para la vida, él tenía la ilusión de escribir un libro para ayudar a la gente.

—¿Y su futuro?

—Sigo trabajando con deportistas, futbolistas y entrenadores, a nivel particular. La divulgación

de la Psicología me impide estar en un cuerpo técnico. Me han llegado tres propuestas de equipos este año y las rechacé porque era muy esclavo. El fútbol te hipoteca de viernes a lunes. Es muy absorbente, aunque también gratificante. Pensé que no podría vivir sin él. El año pasado di charlas a dos equipos como revulsivo. Una de ellas al Granada frente al Rayo.

—¿Es real la imagen que proyecta el futbolista de egoísta?

—Es una persona normal con su casuística del fútbol, pero la gente se comporta con ellos como si fueran diferentes. Se proyectan en ellos expectativas irreales, por eso se encierran.

—¿Es sano que sean modelos de conducta?

—Tienen una responsabilidad social. Deben comportarse según una escala de valores porque los niños les imitan, pero nadie es perfecto siempre.

—¿Con quién trabajaría?

—Me gustaría conocer a Nadal, tiene una cabeza privilegiada. Me dan ganas de sentarme con él una hora para saber cómo piensa, reacciona... Mucha gente podría aprender de su actitud.

Exigencia de la élite
“El fútbol es muy absorbente y también gratificante. Pensé que no podría vivir sin él”

Ejemplo en el deporte
“Nadal tiene una cabeza privilegiada. Me sentaría una hora con él para saber cómo piensa”