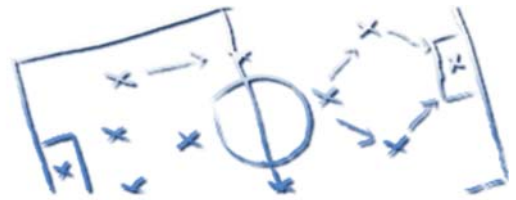




**LUCAS ALCARAZ**  
Entrenador profesional de fútbol



INICIO NOTICIAS TRAYECTORIA PRENSA MULTIMEDIA BLOG

## ¿Quién entrena al entrenador?



**Zoraida Rodríguez - La labor del psicólogo deportivo**

El día a día de un entrenador es una montaña rusa: entrenamientos, ruedas de prensa, hablar con alguno de los deportistas que parece que está más descentrado, felicitar al pichichi pero que no se le suba demasiado a la cabeza, aplicar una sanción al que pillaron saliendo de fiesta, tratar con la directiva o con algún padre, familiar o aficionado que le echa en cara porque no saca más a tal jugador... Y seguir haciéndolo bien para no poner en juego su cabeza... Lo dicho: una auténtica montaña rusa.

Cada día se conoce más el papel del psicólogo deportivo como un profesional más del cuerpo técnico que aporta su granito de arena para que el equipo o el deportista individual alcancen sus objetivos. Sin embargo... ¿quién ayuda al entrenador?

Grandes directivos y personalidades utilizan la figura del coach para lograr sus metas y ser mejores profesionales. El psicólogo deportivo, ejerce la misma labor; sirve de coach, de entrenador, para el entrenador. Es la figura que le ayudará a desarrollar todo su potencial y a sacar los mejores resultados de aquellos deportistas que tiene a su cargo.

¿Un mito? Para acudir al psicólogo hay que estar enfermo o las cosas me tienen que ir mal. ¿Mi respuesta al mito? Me encanta esta frase: "la perfección no existe, solo la tendencia a mejorar". Así que vamos a hacer un repaso en qué aspectos un psicólogo deportivo puede contribuir a hacer que un entrenador brille con todo su potencial:

- Liderazgo:** el entrenador es el líder formal del grupo, es la persona que ha sido designada para llevar a este grupo o a este deportista. Sin embargo, todos sabemos que porque nos impongan a alguien no creemos necesariamente en él. Y si no creemos en aquella persona que nos lidera, probablemente ni demos el cien por cien ni pensemos que nos ayudará a conseguir lo que deseamos. Un entrenador debe convertirse en líder de su grupo o de sus deportistas por méritos propios. Los deportistas depositan su vida, sus horas de entreno y por tanto, su carrera, en manos de alguien en el que deben creer ciegamente, porque están seguros que los va a guiar en su camino hacia el éxito, que sacará lo mejor de ellos. Pero liderar es difícil. No todos queremos que nos dirijan de la misma manera, no nos motiva lo mismo, ni necesitamos lo mismo en diferentes momentos. El entrenador, con ayuda del psicólogo deportivo, ha de convertirse en una "bola de cristal" que sepa ayudar a cada uno, y en cada momento, de la forma más adecuada, convirtiéndose en un referente para sus deportistas.
- Comunicación verbal y no verbal:** como entrenadores somos la cara de un equipo y el referente para nuestros jugadores. La psicología deportiva puede dotar al entrenador de aquellos recursos necesarios que le permitan comunicarse de forma eficaz con prensa, deportistas, o directiva; de forma que su comunicación no verbal (sus gestos, su mirada, su postura...) diga lo mismo que sus palabras, o que ésta primera no delate aspectos que deseamos disimular



habilidades de forma rápida y duradera, cómo deben reconocer las diferencias individuales entre sus alumnos y adaptarse a ellos, cómo mantener la atención, cómo reforzar o castigar determinados comportamientos, los entrenadores pueden adquirir también estas habilidades. No es mejor entrenador el que más sabe, sino el que mejor sabe transmitir aquello que sabe.

**8. Ser un auténtico Pigmalión positivo** que sabe sacar lo mejor de sus jugadores o deportistas, sin dejarse llevar por prejuicios o falsas impresiones.

**9. Relaciones con los demás:** como entrenadores somos una figura pública que los demás observan y que no deja de relacionarse con multitud de gente: afición, prensa, directiva, patrocinadores, posibles nuevos equipos... Y cuando no estamos en 1ª División... hay que ponerse el mono de trabajo y conseguir muchas cosas para nuestros deportistas: qué fisio hay en el barrio que nos eche una mano, a ver si ayudamos a este futbolista a encontrar trabajillo que con lo poco que le paga el club no llega, poner de acuerdo a padres y madres... ¡Un auténtico mago de las relaciones sociales!

**10. Confianza en uno mismo:** y por último, los entrenadores, son ¡personas! Con sus miedos e inseguridades, con sus dudas y dilemas que necesitan también de un apoyo para subir a la cima de la montaña.

Los psicólogos deportivos no tenemos una varita mágica, con un solo "clic" no está todo arreglado, pero podemos trabajar en estas facetas y muchas más para ser un apoyo y una herramienta más **para convertir a buenos entrenadores en GRANDES entrenadores.**

**Zoraida Rodríguez es socia del Centro de Psicología y Neuropsicología RamirezCaracuel. Una de las especialidades más reconocidas de dicho centro es la psicología deportiva.**

**Twitter: @ZoriPsicóloga**

Me gusta

Te gusta esto.

0

Twitter

0