

# SABER COMPETIR

TEXTO Alfonso Gil · FOTO Jose Andrés-ABADestudio

**J**osé Carrascosa es un especialista en psicología del deporte que desarrolla su trabajo a partir de un concepto básico: Saber competir. Su trayectoria profesional se ha fraguado a través de proyectos de seguimiento a deportistas, tanto en disciplinas individuales como en deportes de asociación, pero también en el entorno de los dirigentes y, sobre todo, en el de los conductores de grupos: Los entrenadores. En 1990 pasó por su consulta profesional un deportista valenciano que quería planificar su preparación psicológica de cara a los Juegos Olímpicos de 1992, en Barcelona. Ahí empezó la especialización de Carrascosa, quien contribuyó con su asesoramiento psicológico a la obtención de una medalla de plata. Su trabajo difiere notablemente en función de su aplicación a deportes individuales o colectivos. "Un tenista o un atleta están solos ante el éxito y ante el fracaso: no se pueden esconder. Sin embargo, en los deportes colectivos es más fácil inhibirse del grupo y de las responsabilidades compartidas". Uno de los campos que más le interesan es el del trabajo con los entrenadores: el seguimiento de su actividad con un sistema llamado "coaching" (al que pronto deberemos encontrar traducción al castellano). Consiste en colaborar con el técnico de forma regular en su trabajo de hacer crecer al grupo, de construir al equipo y de fijar claves para que los deportistas se vean motivados individual y colectivamente. Desde hace muchos años trabaja, por ejemplo, con Juande Ramos, un entrenador de fútbol que ha pasado por muchos equipos de la Comunitat Valenciana, que llevó al Sevilla a lo más alto de su historia y que ahora dirige con acierto al Tottenham Hotspur inglés. El papel del técnico es fundamental en la formación de una serie de jóvenes que llegan pronto al deporte de elite, se hacen ricos y famosos casi de golpe y se ven rodeados de dinero y de todo tipo de amistades. "En estos casos, la credibilidad del entrenador es fundamental y contribuye a que esos muchachos se integren definitivamente en su actividad, sepan asimilarla y se conviertan en verdaderos profesionales. □

## >SU DEPORTE

Es practicante de deportes desde la niñez. Su aspecto físico delata que no ha dejado la actividad física, aunque haya variado de disciplina. Es un especialista en fútbol, el deporte que más ha seguido, pero reconoce que siempre ha estado interesado por todos los deportes de pelota. Actualmente se dedica a la bicicleta de montaña y desde su residencia en Godella sale, siempre que puede, para "hacer polvo" la Calderona y la Sierra de Espadán.

## >EQUILIBRIO

Para Carrascosa, el equilibrio emocional es fundamental en los deportistas y permite completar carreras profesionales dilatadas en el tiempo como las de Raúl, Carboni, Zubizarreta o Federer. Para desarrollarlas, estos deportistas han necesitado aprender a controlarse, pero también deben tener una serie de valores personales, hacer una vida saludable en lo físico y en lo emocional y, además, ser capaces de transmitir esos mecanismos a los jóvenes que llegan. La educación y el entorno familiar también son de suma importancia.

## >IDENTIDAD PROPIA

Este especialista lanza un mensaje a los clubes de fútbol de la ciudad, el Valencia y el Levante, para que recuperen su identidad. Necesitan equilibrio en todos sus ámbitos: en la gestión o en las relaciones con su entorno. "Los grupos como tal también tienen vida propia y a veces dejan en el camino muchos heridos y personas olvidadas, sobre todo, cuando se imponen protagonismos y actitudes individuales frente a la inercia de la entidad."