



El CB Tarragona quiere apurar sus últimas opciones de jugar el play off.

El conjunto azulado recibe la visita del Qalat con la obligación de ganar para seguir vivo en la competición. Para ello deberán romper la mala dinámica de los últimos partidos. **P54**

El CF Reus pierde la Copa Federación a costa del Ourense.

Los rojinegros, víctima de un mal arbitraje, no pudieron pasar del empate a uno. **P53**

ESPORTS *NÀSTIC*

ENTREVISTA | José Carrascosa Psicólogo deportivo y responsable de 'Sabercompetir.com'

'He venido a sumar. No a salvar al Nàstic'

Desde hace un mes y medio el equipo cuenta con una nueva figura. Un psicólogo que tiene como objetivo mejorar la competitividad de los jugadores. Es optimista y ve a los jugadores más fuertes

POR MIQUEL TONO

César Ferrando es un amante del diálogo, la relación directa con el jugador, el contacto con la plantilla y el trabajo basado en la motivación. Señas de identidad que el técnico mostró desde el primer día que llegó. Para reforzar el valor mental de los jugadores, y obligado por la mala marcha del equipo, el de Tavernes de Valldigna decidió contar con los servicios de un psicólogo deportivo de su confianza. José Carrascosa, un experto en la materia que descubre para el *Diari* su labor en Tarragona.

¿En qué consiste su trabajo?

Mi función en el Nàstic está enfocada en una doble vertiente. De colaboración y de asesoramiento al cuerpo técnico y de trabajo individualizado con aquellos futbolistas de la primera plantilla que lo solicitan. Incorporan el trabajo mental a su propia preparación.

Así que trabaja con aquellos futbolistas que lo desean. No con todo el grupo.

Nosotros ofrecemos la posibilidad a los jugadores de recibir esta ayuda y ellos lo usan con total libertad. Es importante que así sea, pues el futbolista debe estar receptivo y abierto a este trabajo mental.

Existen todavía muchos prejuicios.

Hay que romper el tópico de que la psicología va dirigida a deportistas que tienen problemas o están enfermos. No es así. Su demanda responde a un conocimiento de esta disciplina. Los jugadores persiguen optimizar mejor su rendimiento. De la misma forma que se preparan a nivel físico y cuidan su alimentación, también trabajan la cabeza. Y cada vez más jugadores tienen esa inquietud.

Se busca al jugador más completo posible.

Es bueno que los equipos cuenten con los mejores jugadores y que éstos trabajen todos los aspectos que permitan el rendimiento más bueno posible. En este sentido, el psicólogo deportivo hay que ver-



El psicólogo deportivo José Carrascosa es uno más en el vestuario de los equipos de fútbol. FOTO: DT

'No soy un gurú que baja al vestuario y dice cuatro tonterías. Llevamos a cabo un trabajo planificado'

lo como una ayuda más para los clubes y como un elemento de mejora. Igual que el preparador físico, el entrenador de porteros. Uno más del cuerpo técnico.

¿Qué importancia le otorga al aspecto mental en un futbolista? Es una parcela más. El rendimiento se apoya en un trípode: el talento del jugador que está relacionado con la calidad y la habilidad del futbolista para leer el partido, la preparación física y la emocional. Quizá los equipos trabajan más los dos primeros factores, pero poco

'En los últimos partidos el equipo ha dado pasos gigantescos. Está aprendiendo a competir'

a poco eso está cambiando. Algo que es muy importante.

¿Por qué en su día no se anunció su incorporación al club?

Yo no soy el protagonista. Entiendo que se vea como una novedad, pero se trata de una figura que muchos clubes ya tienen. Se debe tratar como algo normal. Además, comprendo que no se dijera nada. Tampoco se anuncia cuando un jugador va al dentista o al otorrino.

¿Cómo es el trabajo con César Ferrando?

Muy cómodo. Es un buen conocedor de la psicología del deporte. Maneja muy bien sus conceptos. Mi trabajo con los técnicos busca que ellos aprendan a transmitir la idea de saber competir al equipo, que sepan motivar a sus futbolistas y que lo hagan con total naturalidad. Y César Ferrando es muy bueno en eso.

Después de una derrota como la sufrida ante el Numancia, ¿se hace más difícil desarrollar su trabajo con los jugadores?

Las derrotas no son un problema en este sentido. Se trata de un trabajo programado, semana a semana, que cuenta con una planificación determinada que transcurre de forma paralela. Además, su efecto no es inmediato. No hay que verlo como un gurú que baja al vestuario y dice cuatro tonterías.

¿Y cómo ve al equipo?

Por mi código deontológico debo respetar el acuerdo de confidencialidad. No puedo hablar de casos individuales, pero pienso que el Nàstic está dando pasos de gi-

EL PERFIL

Un buen aval

José Carrascosa es psicólogo y pedagogo. Pertenece al Instituto de Medicina del Deporte, además de tener un máster en Psicología del Deporte y ser autor de diversas publicaciones divulgativas. Actualmente es responsable de la web www.sabercompetir.com, desde donde ofrece sus servicios como psicólogo deportivo junto a su equipo de trabajo. Ha ejercido como psicólogo en el València, el Llevant, Castelló, Rayo Vallecano y Ros Casares Básquet Godella, con buenos resultados. Colaboró con el Llevant durante su ascenso a Primera División y la permanencia en la máxima categoría nacional. Mientras que con el València consiguió una Copa del Rey, así como la clasificación para la Champions League. En el Ros Casares fue campeón de Liga.

gante. Es básico aprender a competir y en este sentido el equipo ha sabido crecer. En los últimos partidos se ha notado. Competir bien no te asegura el triunfo, pero sí marca el camino de la victoria.

¿Ha venido a salvar al equipo del descenso?

Que nadie piense eso. He venido a sumar, porque el equipo necesita un equipo de colaboradores. Creo mucho en el trabajo multidisciplinar y eso es lo que intentamos hacer en Tarragona.

¿Cambia su trabajo si se lucha por no bajar o si se lucha por subir?

Siempre adaptas el trabajo a las circunstancias reales. Tenemos experiencia en situaciones como las que sufre ahora el Nàstic. Entendemos cómo vive un jugador cuando se juega no bajar, igual que cuando está a punto de alcanzar el ascenso. En estos casos también aparecen las ansias por ganar. Que son igual de contraproducentes.

tono@diaridetarragona.com