

JOSÉ CARRASCOSA PSICÓLOGO DEPORTIVO

“El rendimiento es un estado de ánimo”

Desde hace un tiempo trabaja para el Valencia y el Levante, además de colaborar con otros deportistas de élite. Fiel a sus principios, insiste mucho en el secreto profesional

JORDI GIMÉNEZ ■ VALENCIA

Usted es psicólogo deportivo. ¿Pero qué hace realmente un psicólogo deportivo?

—Resumidamente, ayudar al deportista a que rinda al máximo nivel y colaborar a que exista un auténtico espíritu de grupo. Yo soy de la opinión de que el rendimiento es un estado de ánimo.

—Hay gente que se toma poco en serio la figura del psicólogo en el mundo del deporte. ¿Qué opina?

—Es algo que se viene haciendo desde hace tiempo en muchos deportes y que cada vez tiene una mayor demanda, por parte de jugadores entrenadores y clubes. No cuidar el aspecto emocional sería como no cuidar el cuerpo. A nadie le cabe en la cabeza descuidar la preparación física. Algo parecido ocurre en este caso. Yo diría que es un complemento al resto de preparación.

—¿Por qué cree que todavía hoy en día, no sólo en el deporte sino en la vida, se evita reconocer que uno visita a un psicólogo, como si fuera algo para avergonzarse?

—Yo no lo vivo así. Esos prejuicios han caído. Simplemente creo que la gente no va por ahí pregonando su intimidad. Mucha gente acude hoy en día, por ejemplo, a la cirugía plástica y no tiene por qué decirlo.

—¿Cómo le dio a usted por dedicarse a esto?

—En el 90 me vino a mi consulta una atleta que preparaba las olimpiadas de Barcelona. Hice mi trabajo. Las cosas salieron bien, fue medalla de plata y...

—¿Quién era?

—No, eso no puedo desvelarlo.

—Siga, siga.

“Un ejemplo de deportista muy fuerte mentalmente era Miguel Indurain. Ese se dedicaba a dar clases a los psicólogos”

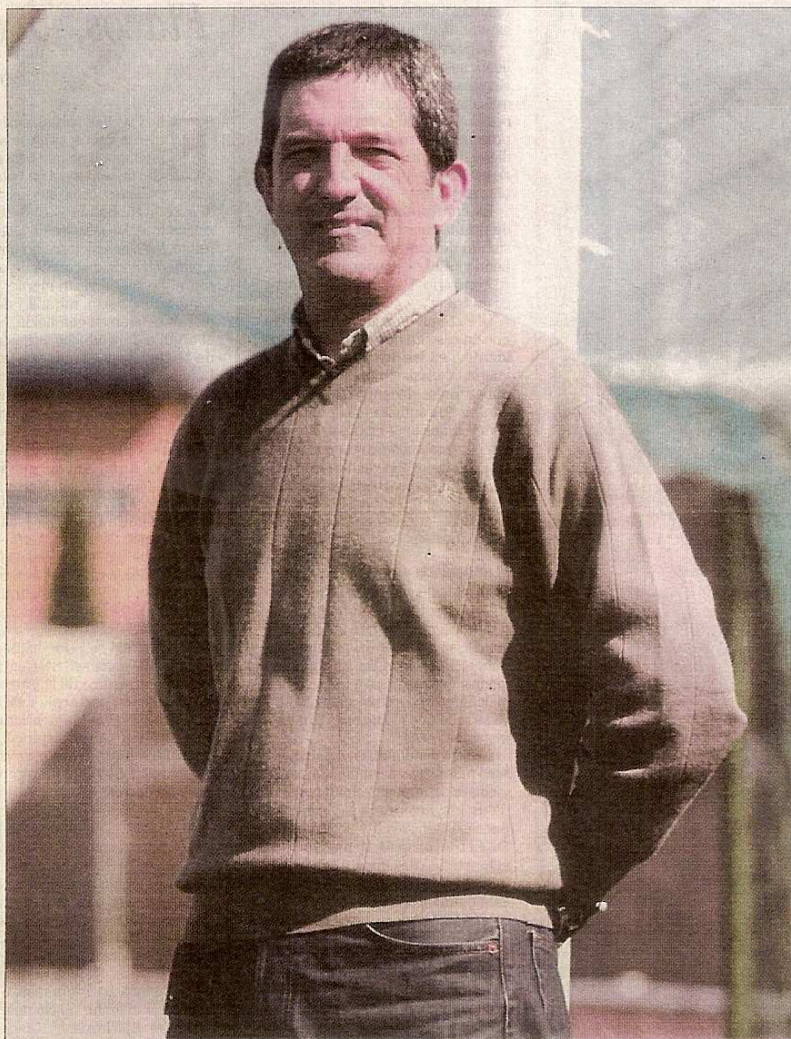
—Fui especializándome, porque se trata de una disciplina con formación propia. Hice varios Masters, no he dejado de formarme y poco a poco me ido metiendo. —Y actualmente usted trabaja para el Valencia y el Levante. ¿Cómo ve a ambos equipos en el plano psicológico?

—La verdad, ahí no quiero entrar. Lo mío es el trabajo. Ese análisis lo deben hacer los entrenadores.

—Pero hombre, dígame algo, así, sin entrar en detalles.

—Los que me conocen saben que mi trabajo es totalmente confidencial. Ni los mismos compañeros de aquellos con los que trato lo saben. Nuestra labor debe notarse en el rendimiento, pero no tiene que verse.

—Para hacernos una idea. Sin decir



José Carrascosa posa apoyado en la portería de uno de los campos de la Ciudad Deportiva de Paterna. /JAVIER PEIRÓ

nombres, cuantos futbolistas del Valencia y del Levante acuden a usted habitualmente?

—No comment.

—Pues nada, ¿cuál es su forma de trabajar con los equipos? ¿Da charlas para motivar o cómo lo hace?

—Hay dos vertientes del trabajo: el asesoramiento al entrenador y el cuerpo técnico para construir la cohesión. Yo no hago nada con toda la plantilla. Eso es siempre a través del entrenador. Él es el líder y hay que ayudarle a que lo sea y a reforzar su figura. Además, trabajo individualmente con el jugador que cree que debe incorporar este aspecto a su entrenamiento.

—¿Cómo trabaja usted con los deportistas? ¿En que índice?

—Trabajamos sobre varias cuestiones: la focalización de la atención, el control de los pensamientos para liberarse de la presión, la autoconfianza o el control de la ansiedad. Cuando ya maneja estas estrategias se le enseña una rutina para preparar la competición. Es como una especie de calentamiento mental.

—¿Y se aprecian cambios más o menos inmediatos?

—Pues mira, se da con frecuencia que gente que no estaba jugando, después del trabajo, acaba haciéndolo regularmente y con un buen rendimiento. No es que me atribuya

nada. Sólo creo que es un aspecto que suma al resto de preparación.

—¿Se trabaja igual con cualquier tipo de deportista?

—Yo diferenciaría entre deportes individuales y colectivos. El equipo permite que uno se esconda. En los individuales, uno está solo ante el éxito o el fracaso. Pero en los deportes de grupo es todo más complejo, entran ya muchas más variables e intereses. Para un psicólogo es un reto, tal vez, más atractivo.

—¿Y qué hay del trabajo del psicólogo en los más jóvenes?

—Es clave para que empiece a formarse para saber convivir con la presión. Nuestra misión es la de

PERFIL

● José Carrascosa Oltra. Tiene 50 años. Nacido en Valencia, casado y con dos hijas. Cuando tiene tiempo libre practica bicicleta de montaña en la Calderona y la Serra d'Espadà. Actualmente compagina sus tareas como psicólogo del Levante y del Valencia con el trabajo en Centro Deportivo y Cultural La Petrina. Anteriormente también estuvo en el Rayo, el Castellón y el Ros.

dotarles de recursos para resolver esas situaciones.

—Por cierto, ¿Cómo se lleva eso de trabajar al mismo tiempo para el Valencia y para el Levante?

—Sin ningún problema. Yo soy un profesional de esto.

—Pero usted también tendrá sus colores dentro del corazón.

—Ahí no me pronuncio, mi color es el fútbol y el trabajo bien hecho.

—¿Por qué se fue del Levante?

—Simplemente, tenía proyectos profesionales interesantes y no continuamos, pero ahora he vuelto. Yo hacia el Levante sólo puedo estar agradecido. Siempre estaré en deuda.

“Nunca hablaré de los jugadores con los que trabajo. Nuestra labor se debe notar en el campo, pero no se tiene que ver”

—Usted vivió el ascenso con el Levante. ¿Cómo era ese grupo?

—Los jugadores siempre supieron estar en los momentos difíciles. Y Mané es un técnico con mucha experiencia, que sabe vivir en las situaciones de máxima exigencia.

—Sin ser nadie que haya tratado, póngame algún ejemplo deportista fuerte psicológicamente.

—A veces tiene que ver mucho con la idiosincrasia del país. Italianos, alemanes o argentinos son grandes competidores. ¿Un ejemplo concreto? Indurain era una máquina en esto. Él daba clases a los psicólogos.

—Hace poco, Carme Lluvera decía que para ella era más fácil dirigir a hombres que a mujeres. Usted trabajó en el Ros. ¿Qué opina?

—Existen diferencias, pero no creo que sea más fácil o difícil. En general, los hombres son más competitivos y las chicas son, más gregarias, más solidarias, hacen más grupo.

—Consulta propia, trabaja para Levante y Valencia, acuden a usted deportistas y ha escrito libros. ¿Cómo compagina todo ello?

—El secreto no es otro que echarle horas y tener la suerte de disfrutar haciendo lo que te gusta.