

PSICOLOGÍA DEL DEPORTE
Y DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

HISTORIAS

por

ALEXANDER T. LATINJAK

BRADU
EDITORIAL

2019

Este libro contiene un relato de ficción, fabricado con fragmentos de recuerdos y relatos diversos. Muy pocas son las experiencias que no hayan sido reales, aunque casi siempre se presentan de forma descontextualizada. Asimismo, el personaje no es real. Lo he construido a partir de mi pasado, y en este pasado he integrado lo que me gustaría ser y lo que más y mejor envidio de mis amigos y compañeros. La información referente a la psicología representa una parte del conocimiento científico actual, aunque no es, ni pretende ser, exhaustiva.

ALEXANDER T. LATINJAK es director del Grado en Psicología del Deporte y del Rendimiento y Profesor Titular de Psicología del Deporte y del Ejercicio en la Universidad de Suffolk (UK). Profesor visitante de Psicología del Deporte en la EUSES, centro adscrito a la UdG.

Alexander T. Latinjak es licenciado en Psicología por la Universidad de Barcelona (2002-2006) y doctor en Psicología por la Universidad Autónoma de Barcelona (2006-2010).

Desde septiembre de 2017 imparte clases en la Universidad de Suffolk en el área de psicología deportiva. Paralelamente, es profesor invitado en EUSES, centro adscrito a la UdG i EUSES TE, centro adscrito a la URV, miembro del consejo asesor del Centro de Investigación Olímpica de Banyoles y miembro del consejo asesor de la revista *Journal of Sport Sciences*, y editor asociado de las revistas *Journal of Sport Science and Medicine* y *Revista de Psicología del Deporte*.

Su interés investigador se centra en el área de los procesos de autorregulación cognitiva en el deporte y el ejercicio. Ha desarrollado y validado una serie de técnicas de autohabla. Otras áreas de interés son las emociones, la toma de decisiones, la motivación y las transiciones profesionales en el deporte.

También tiene experiencias relevantes en psicología aplicada al deporte, habiéndose especializado en el entrenamiento integrado de habilidades psicológicas.

Ha trabajado con diferentes clubes y academias de desarrollo de talento en tenis, fútbol, balonmano, natación y baloncesto. Además, ha trabajado individualmente con talentosos deportistas de diferentes edades, así como con deportistas profesionales.

CONTENIDO

PRÓLOGO

| | |
|---------------------------------|----|
| ¿Qué quieres ser de mayor?..... | 11 |
|---------------------------------|----|

INTRODUCCIÓN

| | |
|-------------------------------|----|
| Marta y los cinco temas | 25 |
| La iniciación deportiva | 31 |
| Las transiciones | 33 |
| La motivación..... | 34 |
| Los pensamientos..... | 36 |
| Las emociones..... | 37 |

SOBRE LA INICIACIÓN AL DEPORTE

| | |
|--|----|
| Paseando por el país de las maravillas | 41 |
| La relación entrenador-deportista | 44 |
| La relación padres-deportista..... | 50 |
| La relación entrenadores-padres | 60 |
| El clima motivacional | 62 |
| Posdata | 65 |

SOBRE LAS TRANSICIONES

| | |
|--|----|
| Transbordos | 73 |
| Transiciones a nivel deportivo..... | 76 |
| Transiciones a nivel psicológico, psicosocial, académico y financiero..... | 91 |

SOBRE LA MOTIVACIÓN

| | |
|--|-----|
| Enamorarse del juego | 105 |
| La diferencia entre motivación y esfuerzo | 106 |
| El clima motivacional: una idea compartida | 113 |
| Por qué. Una pregunta sobre autodeterminación | 114 |
| La satisfacción de las necesidades psicológicas básicas..... | 120 |
| ¿Para qué practicamos deporte?..... | 126 |
| Promover un clima de tarea y una motivación intrínseca | 128 |

SOBRE LOS PENSAMIENTOS, Y LA COGNICIÓN EN GENERAL

| | |
|--|-----|
| La caja de control..... | 137 |
| Ansiedad cognitiva, atención y concentración..... | 138 |
| Pensamientos automáticos y dirigidos..... | 142 |
| Intervenciones cognitivas: la visualización y el auto-habla estra- tégico | 150 |

SOBRE LAS EMOCIONES

| | |
|--|-----|
| El misterio cotidiano | 161 |
| A nivel situacional: emociones en el deporte | 165 |
| A nivel contextual y global: las causas de las emociones | 175 |
| La psicología positiva en el deporte: el flow | 181 |

PREGUNTAS DE DISCUSIÓN EN CLASE, REFLEXIÓN INDIVIDUAL Y PREPARACIÓN PARA LA EVALUACIÓN

| | |
|--------------------------------------|-----|
| Prólogo..... | 191 |
| Introducción | 192 |
| Sobre la iniciación al deporte | 193 |
| Sobre las transiciones..... | 197 |
| Sobre la motivación | 201 |
| Sobre los pensamientos..... | 204 |
| Sobre las emociones..... | 206 |

BIBLIOGRAFÍA

| | |
|---|-----|
| Sobre la psicología del deporte | 213 |
| Sobre la iniciación deportiva | 213 |
| Sobre las transiciones | 214 |
| Sobre la motivación | 216 |
| Sobre los pensamientos | 217 |
| Sobre las emociones | 219 |

PRÓLOGO

¿QUÉ QUIERES SER DE MAYOR?

Mi nombre es Víctor, pero muchos me conocen por el nombre de El Mago. Vais por el camino equivocado si pensáis que puedo transformar animales en objetos, levitar plumas o volar montado encima de una bruma. No soy este tipo de mago. De hecho, no soy mago sino magiar, que es uno de los nombres que reciben los pobladores de la actual Hungría. Sin embargo, un niño, demasiado popular y al mismo tiempo demasiado memo, lo confundió por el nombre que ponemos a los hechiceros, y se quedó, por desgracia.

Soy de estatura media, fuerte y de cabello moreno, lo que indica que, entre la muchedumbre, paso desapercibido. Lo más destacado en mí son mis ojos, que cambian de color entre la mañana, cuando son verdes, y la tarde, cuando son azules. Durante mi corta existencia he viajado mucho y vivido en diferentes países, por lo que hablo varios idiomas, aunque en todos ellos suelo decir las mismas sandeces.

De niño fui travieso, de chico fui trolero y de adolescente fui vándalo. Esta es una historia que os cuento para vosotros, pero en parte tiene que ver con el modo en que me convertí en este hombre, del que algunos dicen que hace milagros. Pues veréis, un hombre se define por sus convicciones, y es el estudio, el cultivo de la mente, que nos proporciona unas convicciones fuertes y arraigadas. Pero no cualquier estudio, sino el que mejor se ajusta a nuestros intereses. Así que a vosotros que coincidís conmigo en lo que nos quita el sueño, el mundo del deporte, aquí os ofrezco algunos de mis secretos.

Todos los que estamos vinculados al mundo del deporte, por el amor a jugar, sabemos que existe un factor impalpable, al que llamamos psicología o «lo mental»,¹ que juega un rol decisivo a lo largo de la vida de los deportistas.

Conceptos² como *motivación*, *concentración* y *emoción* forman parte del vocabulario del deportista, junto a términos como *físico*, *técnica* y *táctica*. Todos conocemos estas palabras y todos las usamos, con mayor o menor acierto, para explicar éxitos y fracasos, propios y ajenos.

También los conocía y usaba yo cuando era más joven. Cuando soñaba, despierto y en activo, en convertirme en tenista profesional. Día tras día, durante interminables horas de práctica, buscaba la forma de desarrollar mis destrezas para doblegar rivales en la competición.

Me torturaba y con un fin determinado. Pues necesitas un objetivo,³ una buena razón, para seguir corriendo cuando el mundo desvanece ante tus ojos.

¿El mío? Seis horas diarias, cinco días a la semana, y a lo largo de incontables ejercicios, me obligaba a aprender y a superarme a mí mismo.

O eso me decía para sofocar la sensación de que todo aquello lo hacía por otra razón. Una razón que cualquiera hubiera preferido mantener oculto. Aquello lo hacía, en gran parte, para demostrar a los demás que algún día yo también podía ser de los buenos. Demostrarles que yo también valía la pena.⁴

¿Por qué alguien iba a hacer esto? Torturarse para demostrarles a otros lo que vale. Torturarse por ese minuto de atención que te presta el entrenador. Ese minuto en el que él invierte su tiempo en ti, y no en otros, dándote alimento para seguir creyendo que eres tú en quien cree. Permitiéndote tener fe.

Algunos hubieran dicho que me falta autoconfianza. Otros hubieran opinado que mi mente era un campo de batalla entre el sentido común y la ilusión.

Mirando hacia atrás diría que esa pregunta no era la que realmente importaba. Hoy reconozco que lo trascendental fue que me mentí a mí mismo. No me obligaba a sudar seis horas diarias, cinco días a la semana, con el fin de buscar la forma de desarrollar mis destrezas para doblegar rivales en la competición.

En realidad mi tortura no se medía en sudor o fatiga.

¿La verdad?

Mientras sudaba seis horas al día, cinco días a la semana, luchaba constantemente contra un rival más peligroso, menos previsible y más escurridizo.

Yo mismo.⁵

No importa cuál fuera la circunstancia, mi rival —el rival— siempre estuvo al otro lado del espejo. A veces mis pensamientos, mis ilusiones, mis emociones me guiaban hacia un final feliz.⁶ Muchas otras veces fueron los fríos muros de un laberinto inexpugnable cuya salida nunca iba a encontrar.⁷

Tenía oponentes, como todos los tenemos. Jugadores de carne y hueso. Algunos mejores y otros peores. Algunos se defendían y otros me hacían correr mientras atacaban. Con algunos jugaba partidos interminables donde cada punto era un paso de gigante. Otros me sacaron de mi ritmo. Fueron partidos insípidos con puntos cortos.

Recapacitando, ellos tampoco importaban. Ellos nunca fueron mi rival. Fueron meros proveedores de argumentos para mi rival de verdad.

Cada golpe que devolvieron fue una razón más para dudar, cada carrera a la que me obligaron un esfuerzo que deseaba rehusar, cada pérdida de tiempo una razón para perder el hilo, cada error arbitral una ocasión para enfadarse y cada punto que ganaron una oportunidad de oro para desistir. Cada partido perdido fue una muestra de la cruda realidad.

Nunca iba a ser nadie.⁸

Fue entonces, en estos momentos cuando aparecieron. Estas ideas. Las ideas. Mis bazas en la lucha contra mi lado oscuro. Mis armas contra el sentido común.⁹

¡Vamos, lucha hasta el final! —imploraba. *Sin motivación no se puede.*

No te enfades, respira profundo. Me lo decía mucho, antes de tirar la raqueta o antes de pegar un grito. A veces después. Demasiadas veces después, cuando veía la raqueta volar y una expresión de burla en la cara de los espectadores.¹⁰

Concéntrate —me decía otras veces. También me aleccionaba sobre cómo ganar los partidos en un intento que, siendo una película, podría haberse titulado *En búsqueda de la fórmula mágica del éxito, sin sufrimiento.*

Pocos eran los que me conocían entonces, pero cada uno de ellos sabía que demasiadas veces perdí la batalla. A veces ganaba partidos y a veces los perdía, pero casi siempre perdí mi batalla. Casi siempre deje algo en la pista que no iba a recuperar. Respeto. Dignidad. Amor propio.

Me desgastaron las batallas perdidas hasta que una lesión abrió la puerta de mi *retirada* prematura. Como el culpable pide clemencia usé molestias para despedirme sin más pena que gloria después de años de dedicación a una causa perdida.

Durante tiempo me culpaba de aquello. Demasiados días me comí el coco, acusándome de haber malgastado los esfuerzos de los demás.¹¹

Evidentemente. ¿Qué iba a pensar un chico de apenas veinte años después de haber fracasado en un proyecto vital cuya persecución había dado forma a su vida,¹² a la vida de algunos, durante más de una década?

Pensaba que era un perdedor cuyo potencial en la vida se hallaba en convertir los recursos que otros habían puesto a su alcance en anécdotas sin mayor repercusión. En historias que contar a las chicas en un bar el sábado por la noche a cambio de una mirada de admiración trivial.

Mi rival de antaño aún me persiguió años después y casi parecía que había acabado conmigo.

Pero yo iba a volver. No por deseo, sino por inercia. Quise estudiar filosofía para buscar el sentido a la vida que había perdido durante los últimos años.

Una causa honorable —me dijo mi padre— la cual deberías perseguir un día de tu vida. Algún día después de haber estudiado una materia con que ganarte la vida y haberte encontrado una pareja con la que tener hijos. Algún día, si después de haber vivido verazmente en este mundo aún te quedan fuerzas para malgastar tu tiempo en perseguir respuestas a preguntas insustanciales, buscar respuestas como el perro da vueltas persiguiendo su propia cola. Pobre de ti si aciertas una.

Fue aclarador. No estudié filosofía. Me fui a la psicología.

Estudié psicología siguiendo a mi último mentor en mi vida como tenista. Acabé especializándome en Psicología del Deporte.

Tampoco por deseo. También por inercia.

Mi mentor que me llevó a la psicología me dio trabajo como ayudante en un proyecto de asesoramiento psicológico a tenistas. Mi profesor de psicología del deporte durante el grado universitario me llevó a mi primer congreso de psicología del deporte para hablar del asesoramiento psicológico a tenistas. Entre la audiencia estuvo mi futuro director de la tesis quien me llevó al doctorado en psicología del deporte. Finalmente, acabando mi doctorado en psicología del deporte, a recomendación de mi director de la tesis, me reclutó el director académico de los estudios en ciencias de la actividad física y deporte en una ciudad pequeña y cercana.

Pues aquí estoy yo. Profesor de psicología del deporte. El chico que hizo prácticamente todo mal en lo que llamaba «lo mental» se había convertido en guía para futuras generaciones en aquello que peor se le da en la vida. Ahora sí que escuché a mi viejo adversario reírse con gusto.

Pero aprendí. Sorprendentemente. No sé qué día, pero finalmente aprendí. Después de haber terminado la escuela y el instituto, y después de haber superado la selectividad. Después de haberme licenciado en la universidad, y después haber conseguido mi título de doctor. Después de haber dado incontables clases en la universidad y en cursos de posgrado y máster. Después de haber dado conferencias y publicado artículos.

Aprendí. Entendí. Acabé por comprender: uno no es lo que es. Uno es en lo que se ha convertido y uno mide lo que es en los momentos en que se demuestra a sí mismo en lo que se ha convertido.

*Uno no es lo que es.*¹³ Leí que todos nacemos con una estructura genéticamente predeterminada. De forma esquemática, esta se compone de una base física, determinadas características intelectuales y factores temperamentales.¹⁴

Esta estructura facilita el desarrollo del ser humano desde que nace y a lo largo de su vida en una dirección y dificulta el desarrollo en otras direcciones. Representa una predisposición psicofisiológica para muchas cuestiones, entre ellas la personalidad¹⁵ y la adquisición de las habilidades motoras.

En el tema de la personalidad, para poner un ejemplo genérico extradeportivo, nuestra predisposición nos facilita adquirir un carácter y nos dificulta adquirir otro.

La ciencia nos ha mostrado que un niño con una activación neuronal alta tiene mayores probabilidades para convertirse en una persona introvertida mientras que otro niño que fue equipado genéticamente con una predisposición a una activación neuronal más baja tendencialmente se inclinará por una forma más extrovertida de ser.

¿Eso quiere decir que todos los niños con una activación neuronal alta acaban siendo introvertidos?¹⁶ —No.

¿Eso quiere decir que los niños con una activación neuronal alta que han acabado siendo introvertidos siempre son introvertidos? —Tampoco.

Significa, simplemente, que a un niño o una niña con una activación neuronal alta le va a costar un poco más que a otros niños establecer interacciones sociales. Y que en algunos contextos prefiera tener menos amigos y amigas y jugar solo de vez en cuando.

*Uno es en lo que se convierte.*¹⁷ ¿Los niños y las niñas nacen siendo estrellas deportistas? —No.

A algunos niños les va a costar más aprender y a algunos menos. Pero ni el que ha nacido con predisposición para un deporte se convertirá en experto por arte de magia ni aquel que ha nacido con menos predisposición se queda sin opciones.

El *talento*¹⁸ —como comúnmente se denomina a esta predisposición que aparentemente diferencia a pocos del resto— no es más que un facilitador.

Facilita el aprendizaje. Luego viene el trabajo, y con el trabajo vienen momentos en los que los menos talentosos habrán trabajado lo suficiente para superar a los más talentosos.

Uno mide lo que es en momentos en que puede demostrarse a sí mismo en lo que se ha convertido.

Finalmente, llega el momento que cuenta. Es en este instante en el que nos mostramos a nosotros en quién nos hemos convertido. La competición en la que supero o no a mi rival, el partido en el que me hago o no un nombre o la exhibición en la que demuestro o no mi potencial.

Nos enseñan a practicar deporte en condiciones sesgadas.¹⁹ Sesgadas hacia el éxito. Muchos entrenadores y entrenadoras tienden a diseñar situaciones en el entrenamiento que favorecen, a parte del aprendizaje, el rendimiento.

Muchos entrenadores se sienten realizados cuando sus discípulos se esfuerzan y rinden satisfactoriamente.²⁰ Así lo hacen aún cuando, pensándolo bien, el bienestar del entrenador debería ir desligado del rendimiento del deportista, por el bien de ambos.

Aquellos deportistas que entrenan en condiciones demasiado sesgadas se desarrollan muchas veces de forma descompensada. Para reconocer el sesgo nos hemos de fijar en el diseño de los ejercicios del entrenamiento.²¹

Muchos ejercicios están diseñados para que el deportista se muestre y para que demuestre lo que ya sabe hacer. El deportista se siente realizado y se divierte y el entrenador queda bien delante de terceros.

Algunos ejercicios están diseñados para potenciar aquellos puntos débiles que el deportista reconoce y que quiere mejorar. Es un esfuerzo pero que se suele interpretar como gratificante.

Pocos ejercicios están diseñados para potenciar aquellos puntos débiles que el deportista reconoce pero que no quiere mejorar. Forzar al deportista a sudar algo más de lo que él quisiera justifica a ambos, entrenadores y deportistas.

Finalmente, se podrían crear ejercicios para fortalecer puntos débiles del deportista que este no reconoce. Pero estos ejercicios los diseñan muy pocos.

Estos ejercicios se relacionan muchas veces con aspectos psicológicos del deportista: con su falta de concentración, su falta de control emocional, su falta de autoestima, su falta de autoeficacia y su falta de voluntad.

*Son cuestiones de actitud*²² —escucho a menudo. *Algunos tienen la actitud y otros no la tienen.* Error. Un error recurrente y prejudicial para muchos deportistas.

Bien diseñados, este último grupo de ejercicios pueden cumplir dos funciones. Primero, que se dé cuenta el deportista de sus puntos débiles y, segundo, que trabaje para mejorarlos.

En la línea de lo argumentado, podemos hallar tres tipos de deportistas.

Unos cuyos puntos débiles han sido entrenados. Esto suele ser el caso cuando los puntos débiles fueron físicos o técnicos. Se trata de deportistas que por predisposición tienen facilidad en lo psicológico. Los llamamos *ganadores natos* porque tienen todo para mostrar quién son cuando más importa.

Unos segundos, cuyos puntos débiles no han sido reconocidos. No tienen facilidad en lo psicológico. *Reyes del entrenamiento*²³ y *les falta actitud competitiva*, son dos descriptores usados repetidamente.

Finalmente, otros sin facilidad en lo psicológico cuyos puntos débiles han sido identificados y que se han entrenado. Los llamamos *ganadores natos*, y ellos sonríen porque saben que de innato hay poco.

Sonríen porque han medido lo que son en momentos en que debían demostrar en lo que se han convertido.

Al final aprendí que «lo mental» sigue las mismas normas que lo táctico o lo físico. Uno no es un ganador nato. Uno no es incansable. Uno no tiene una mente de metal. Algunos tienen facilidades de convertirse en ganadores, en incansables o en fuertes mentalmente. Otros no tienen estas facilidades.

¿Eso quiere decir que yo —igual que otros que tienen dificultades— no valemos? —No.

Con esfuerzo nos podemos convertir en aquel o en aquella que se parece a lo que queremos. Aquí entra en juego el trabajo, y con este trabajo vendrán momentos en los que nosotros, los menos talentosos, superaremos a los más talentosos que han trabajado menos que nosotros.

En definitiva, aprendí que no era un perdedor cuyo potencial en la vida se hallaba en convertir recursos en intentos fallidos. Simplemente no trabajé en aquello para lo que menos talento tuve.

Cuando me dije *motívate, no te enfades, o concéntrate* hice lo mismo que aquella persona sentada en el sofá pensando que debería salir a hacer ejercicio físico y que acaba siguiendo sentada en el sofá enfadándose consigo mismo por no haber salido a hacer ejercicio físico. Quise, pero no hice nada por conseguirlo.

Con otras palabras, la motivación, el control de las emociones y la concentración no es cuestión de voluntad o actitud. Es cuestión de trabajo.²⁴ Un trabajo que no estuvo a mi alcance cuando era más joven. Un trabajo que me hubiera ayudado a vencer a mi rival, a conservar el respeto de los demás, mi dignidad y mi amor propio.

Pero he vuelto. Soy uno de los que luchamos para que los jóvenes deportistas tengan a su disposición un entrenamiento que incluye el trabajo en aspectos como la motivación, las emociones y la concentración.

Soy uno de los que decimos a los deportistas que, sean como sean, pueden entrenarse para convertirse en aquel o aquella versión de sí mismo que se parece a lo que quieren ser.

Soy uno de los que enseñamos cómo motivar, cómo controlar las emociones y cómo concentrarse.

Soy uno de los que ayuda a vencer al rival peligroso, imprevisible y escurridizo al otro lado del espejo. Por esto dicen que hago milagros.

Asimismo, hoy trabajo para aproximar a jóvenes entrenadores y preparadores físicos en formación a la psicología para que algún día trabajen con sus deportistas desde una perspectiva multidisciplinar que permita aprovechar todos los talentos de las personas y entrenar todos los puntos débiles.

Soy psicólogo del deporte.²⁵ Eso viene a decir algo parecido a ser un tipo de psicólogo que se ha especializado en aquello que se relaciona con la psique de personas que practican deporte y actividad física.

Para muchos,²⁶ ser psicólogo es un primer paso para poder ser psicólogo del deporte. No obstante, este pensamiento limita las posibilidades a profesionales de otras áreas a desempeñar funciones del psicólogo del deporte.

Hay una verdad que no se ajusta del todo a esta imagen de superioridad de los psicólogos en cuanto a la psicología del deporte.

Por muchos esfuerzos que se hagan en diferentes facultades de psicología, el número de estudiantes que cursan módulos relacionados con la psicología del deporte es limitado. En muy pocas facultades de psicología el estudio de las personas cuando practican deporte es considerado materia básica por lo que queda relegado a la oferta de asignaturas optativas.

En muchas de las facultades de ciencias de la actividad física del deporte y en muchos de los cursos más avanzados para entrenadores, en cambio, la psicología del deporte constituye una parte esencial de la formación de los estudiantes. Por esto encuentro muchos más compañeros en los estudios de ciencias del deporte que me ayudan en mi empeño a integrar la formación de aspectos psicológicos en el entrenamiento de los deportistas.

Consecuentemente, mis esfuerzos en el día a día van dirigidos a despertar un interés por la psicología en aquellos estudiantes que algún día iniciarán a niños y niñas en el deporte, que

formarán a los chicos y chicas y los acompañarán en la competición y que se convertirán en amigos y familia de deportistas de élite compartiendo su vida con ellos, tanto en el éxito como en el fracaso.

Muchos que han visto frustradas sus aspiraciones en su carrera deportiva y que recapacitan ahora estarán de acuerdo conmigo que lo que entonces nos faltó no fue un psicólogo del deporte. Lo que nos faltó fue un entrenamiento de nuestras habilidades psicológicas.

A mí me faltó un entrenador que dejara de decir *concéntrate* para empezar a enseñarme cómo concentrarme, y cómo concentrarme cuando a los demás la concentración se les acaba. Al igual que un preparador físico que te prepara para seguir corriendo cuando los demás se paran, necesitaba alguien que me enseñara a seguir motivado cuando parecía que no quedaba nada más en qué creer.

Sea quien sea, muchos de nosotros necesitábamos a alguien que nos entrenara. Sea quien sea, los chicos y las chicas de hoy necesitan a alguien que les entrene. Y si pocos psicólogos se interesan por la psicología del deporte, entonces que sean entrenadores y preparadores físicos quienes hagan esta labor.

Me veo obligado a hacer un breve punto y aparte a estas alturas. Un entrenador, ya sea licenciado por la universidad o diplomado en cursos para entrenadores, necesita una formación suplementaria en psicología del deporte para poder aprovechar al máximo el margen de mejora que el trabajo con la psicología ofrece a sus deportistas.

Es decir, necesita cursar uno de los múltiples cursos de posgrado y de máster que se ofrecen en diversas universidades nacionales e internacionales.

En estos cursos, se le enseñarán técnicas para el entrenamiento de habilidades psicológicas, fundamentadas en sus esquemas teóricos subyacentes.

No obstante, por buena que sea la formación en estos cursos de psicología del deporte, no sustituye, ni de lejos, unos estudios de psicología.

Consecuentemente, ciertos problemas relacionados con la psique de los deportistas quedan fuera del alcance de las técnicas que se enseñan en estos cursos.

Problemas que llamamos *clínicos* siguen reservados para psicólogos especializados en deportistas, y así debe seguir siendo. Problemas como los trastornos alimentarios y cuadros clínicos de ansiedad requieren una preparación diferente de la que se ofrece en cursos de psicología del deporte.

Pero problemas como los trastornos alimentarios y cuadros clínicos de ansiedad los sufren, por suerte, pocos deportistas y solo en momentos específicos de su carrera. La falta de prepara-

ción —la falta de talento para las destrezas psicológicas— las sufren miles de deportistas, durante toda su carrera, y en algunos casos, más allá de esta.

Los deportistas necesitan la ayuda de sus entrenadores. Asimismo, los entrenadores quieren ayudar a sus deportistas. Algunos entrenadores tienen un talento para ayudar a los deportistas. Una forma para llamar a estos entrenadores es *gurús*.

Pero la mayoría de los entrenadores carecen de este talento.²⁷ La mayoría de mis estudiantes carecen de este talento. Yo carezco de este talento.

¿Un problema? No —una dificultad tal vez. Un obstáculo, como muchos otros.

No somos quienes somos. Somos en quienes nos convertimos. Si no te da la gana quedarte con los brazos cruzados, puedes trabajar para convertirte en aquella versión de ti mismo que se parece a lo que quieres ser. Si trabajas te puedes parecer a un *gurú*. Si no lo eres, conviértete en uno.

Mi trabajo es ayudar a futuros entrenadores en su desarrollo. Mi trabajo es entrenar a entrenadores. Así cumplo con una de las funciones de los psicólogos del deporte. Formo a entrenadores para que se conviertan en *gurús* para sus deportistas.

Diseño este libro, os explico esta historia, como una herramienta que uso para mi trabajo de formador. Este libro narra un viaje pensado para acercar a estudiantes de ciencias de la actividad física y del deporte a la psicología del deporte. Un viaje en el cuál discutimos sobre el deporte desde un punto de vista psicológico y sobre conceptos de la psicología y cómo trabajarlos en la práctica del deporte.

Quiero destacar, brevemente, lo que quiero que este libro sea y lo que nunca será.

Escribo este libro pensando en mis estudiantes de primero de carrera de ciencias de la actividad física y del deporte, que nada más entrar en la universidad se ven enfrentados con la asignatura de psicología del deporte.

Escribo este libro pensando en mis amigos y amigas estudiantes de grados próximos a las ciencias del deporte, como magisterio de educación física, y que reciben poca formación en psicología del deporte. Escribo este libro como complemento a las *clases con café* en los bares de la universidad.

Escribo este libro para mis amigos y amigas que entrenan a todo tipo de deportistas y que agradecen hasta la más mínima ayuda en su labor. No solo hacen, por poco a cambio, lo que muchos no sabríamos hacer, ni por todo el dinero del mundo, sino que les quedan suficientes recursos para seguir formándose para dar más de sí cada día.

Siendo así, espero que el libro sea una lectura ligera que introduzca a la psicología a estudiantes y profesionales del deporte, que no han obtenido una formación completa.

Para ello he elegido unos temas que me parecen relevantes porque describen al deportista desde diferentes perspectivas.²⁸

Desde una perspectiva *global*, teniendo en cuenta su carrera deportiva.

Desde una perspectiva *contextual*, considerando aspectos fundamentales del clima de equipo y de la dirección motivacional que se dan en un periodo concreto de la carrera.

Desde una perspectiva *situacional*, focalizando en el deportista en un instante concreto en el que practica deporte.

Este libro no pretende ser más que esto. Una muestra selecta de una temática imponente. Un vistazo al recibidor de un castillo inmenso.

Esto no es un manual. Este libro no es un relato exhaustivo. Hay muchos más temas que faltan de los que están.

Este libro no contiene lo que hay que saber. Este libro contiene lo que se necesita para empezar a leer.

Este libro no contiene toda la verdad. Contiene aquella verdad que creo que es necesaria para poder seguir leyendo, estudiando y creciendo.