

### **Joaquín Valdes y el rol de un psicólogo deportivo**

El español, miembro del cuerpo técnico de Luis Enrique, brindó una charla sobre la trascendencia de este tipo de profesionales en el alto rendimiento.



*-Joaquin Valdés junto a Luis Henrique en la selección española de fútbol*

#### **\*Por Matías Ezequiel Guerrero**

La labor de un psicólogo deportivo se centra en la asistencia a los deportistas de alto rendimiento, además del asesoramiento a entrenadores, profesores de educación física, árbitros y todo aquel relacionado al mundo deportivo.

Joaquín Valdés, ex psicólogo del Sporting Gijón, actualmente trabaja con la Selección Española de fútbol, explicó en su charla “BBVA aprendemos juntos”. cuáles son los roles y cómo trabajan en los diferentes aspectos cotidianos de la carrera del deportista

#### ***¿Cómo es la forma de trabajar de un psicólogo deportivo?***

-La forma de trabajar no es directamente con el jugador, sino que a través del entrenador porque es el que más influye sobre el deportista, porque de él depende que juegue o no. Observa mucho y capta todo el tipo de conductas para posterior intervenir sobre ellas y poder optimizarlas.

#### **Algunos ejemplos de los puntos que trabaja un psicólogo**

Tensión: trabaja con la tensión suficiente, ni motivación excesiva porque es malo para el deportista por el exceso de confianza ni poca porque lo limita,

busca un equilibrio. Una forma de aumentar el nivel de tensión es subir la frecuencia respiratoria porque genere sensación de tener más control, que a su vez, genera confianza en el deportista.

Situación de presión: los asesora para el pase de la vida deportiva a cuando tengan que retirarse, intenta hablar del final de su carrera, para preparar al deportista y demostrarle los años que todavía le queda en el profesionalismo. El objetivo es que hagan buenas inversiones o se desarrollen profesionalmente para otra carrera.



Joaquín en su etapa cuando acompañó a Luis Enrique en el Barcelona.

### **¿Cómo un deportista afronta la derrota?**

Valdés asegura que perder es algo que va a llegar y que a eso hay que sacarle ventaja y aprovechar la experiencia que deja. La derrota la ve como un obstáculo que hay que superar, saca lo positivo y lo toma como un reto.

Joaquín explica en la charla que, cuando algo no sale bien, pasamos por el proceso de duelo y hay que dejarle al deportista que lo transite. Por ejemplo, cuando erra un penal, que pase por las diferentes fases que implica el duelo ese pequeño momento de frustración para que llegue el punto donde pueda dar un salto de página para avanzar y buscar la motivación a base de metas. Estos objetivos tienen que ser realistas para que el deportista no vuelva a tener ese proceso de frustración.