

O club granate contratou dous psicólogos para mellorar o rendemento deportivo

O Pontevedra desde a mente

[Reportaxe] **Joaquín Dosil e Jesús Carballeiro** traballan dous días de media á semana cos futbolistas granates para preparalos en aspectos como a concentración, a mentalización, a activación ou a motivación de cara a optimizar os resultados no terreo de xogo

DP | **Xaime Nogueira Casás**

PONTEVEDRA | O fútbol é un estado de ánimo, din os entendidos, os analistas. Un gol, un mal pase, un roubo, un apaluso, un berro ou un asubío poden darlle a volta a un partido, facelo máis sinxelo ou máis complicado, convertelo en victoria incrible ou en derrota inesperada.

Nos anos 90 o balompé perdeu a cordura en todo o continente. O Barcelona de Cruyff remontaba e víase remontado con insospetada frecuencia. Dilapidou un 0-3 no Calderón e no Helmántico para perder 4-3 na temporada do seu último título de liga. Ese mesmo ano, o Werder Bremen remontou un 0-3 do Porto no seu campo e gañou 5-3, nun partido da Copa de Europa, no mesmo grupo do conxunto catalán. As afeccións foron capaces de axudarlle a gañar partidos ós seus rapaces e facerlles perder ós homes do equipo rival. O ambiente e o contexto condicionan a mente.

Aquela temporada 93-94, a máis tola dos últimos tempos en España, concluíu co penalti de Djukic. Un fabuloso lanzador non puido coa tensión e errou o tiro de once metros que lle debería dar o título ó Deportivo da Coruña, no último encontro do ano, diante do Valencia. A cabeza superou á técnica do balcánico.

Amparada nesa realidade incontestable entrou en escea a psicoloxía deportiva. O Pontevedra está baixo os seus efectos. Un grupo de traballo encabezado por Joaquín Dosil e completado por Jesús Carballeiro exerce agora co primeiro plantel granate para controlar os estados de ánimo, para perfeccionar a concentración dos profesionais, para mellorar o dominio emocional e mental dos futbolistas de cara a optimizar o rendemento.

“Non facemos maxia” advirte Dosil, mestre na facultade de Ciencias da Educación e profesional da psicoloxía deportiva cun amplo currículo implicado no deporte profesional.

A chegada de Dosil e Carballeiro ó

Pontevedra produciuse ó comezo da actual campaña. Nos últimos meses do curso pasado levaron a cabo unha xuntanza co director xeral do Pontevedra, Elías Espiñeira, no que expuxeron as funcións da profesión. O xerente granate realizou unha proposta para a incorporación dos psicólogos á entidade se se producía o ascenso de categoría. Non puido ser, pero o proxecto deportivo do club e o seu funcionamento interno foron argumentos dabondo para convencer a Dosil de que asinase en Segunda B. “Mostrounos a grandeza do Pontevedra como club”.

Desde entón, a presenza de Dosil e Carballeiro nos adestramentos do Pontevedra é unha constante. Semanalmente comparecen en escea dúas veces por semana, unha para analizar a situación antes dun encontro e outra para estudar o pospartido. É dicir, soen estar no primeiro e no último ou penúltimo adestramento da semana para realizar o seu traballo.

O que queren deixar claro é que a súa contratación non está implicada a ningún tipo de tolemia colectiva dentro dun vestiario, nin a enfermidades psicolóxicas, nin nada polo estilo. En fin, resume Dosil que “o psicólogo do deporte achega estratexias para que o equipo e cada un dos deportistas aumenten o rendemento. Hai unha idea social de que se traballa con tolos. O feito de que esteamos no Pontevedra non quere dicir que estean moi mal. É un club moi sano”, destaca o principal responsable da área psicolóxica do Pontevedra.

“Facemos traballo de grupo co conxunto para tratar de que mentalmente sexa máis forte, e tamén un traballo individual que se traduce en que cada deportista mellore as estratexias individuais para afrontar a competición”.

Entre as actividades que se lles pode ver levar a cabo, chama a atención cando corren cos lesionados ou cos futbolistas que están á marxe do grupo. “É normal que



No campo | Joaquín Dosil adoita acompañar a Alberto Argibay nalgunhas das sesións da semana. O psicólogo é un habitual nos terreos de xogo e á hora de vestir de curto. | DAVID FREIRE

Suso Carballeiro poida correr con algún futbolista para tratar algún tema específico dese xogador”, afirma Joaquín Dosil.

Unha das facetas sobre a que máis traballan é a concentración dos xogadores.

Cando un futbolista atravesava por un mal momento no apartado mental e iso lle repercute na mentalización sobre o céspede, os psicólogos apórtanlle mecanismos para incrementar a concentración

sobre o campo.

No plantel hai de todo. “Os xogadores son diferentes. Hai algúns que teñen altibaxos. Intentamos regularlles o rendemento. Os que son máis constantes incluso lles pedi-

En corto

Traballo co vídeo para a mellora da actitude

“Traballamos moito co vídeo. Tratamos de adaptar situacións doutros deportes ó fútbol. Aproveitamos cousas do motociclismo, do ciclocross... Vimos aspectos da final do mundial de baloncesto que trasladamos ó noso equipo. Ademais tomamos exemplos internos. Collemos cinco minutos dunha grabación e analizamos a actitude dos futbolistas”. ■

Fran Rico, madurez en crecemento

“Existe en Pontevedra unha idea de que Fran Rico debería ser titular. Loxicamente existe iso polo corazón da afección. É un profesional que deu un salto cualitativo moi importante e está aceptando un rol dentro do equipo. É consciente de que está rodeado de futbolistas de altísimo nivel. Ten unha actitude excelente. É agresivo, intenso, bo compañeiro, sabe estar en cada momento”. ■

Gran sintonía con Alberto Argibay

“Argibay tratounos moi ben desde o primeiro momento. Díxonos que lle parecía perfecto que traballásemos ese aspecto. A partir dese momento, apoiounos e estanos apoiando en todo o momento. Calquera iniciativa que temos, estaa facilitando. Está ofrecendmo unha apertura total a esta nova actuación e nós estamos verdadeiramente encantados con el”. ■

Influencia doutros deportes no fútbol

“A actitude de Rafa Nadal nos partidos é digna de imitar. Ese ‘vamos Rafa’, ese xesto de forza e agresividade pódese trasladar a algúns xogadores do Pontevedra en particular. Temos que sacar esa garra. Pero todo depende de cada futbolista. Buscamos extrapolar a concentración que esixe o motociclismo ou o automobilismo, dando moitas voltas a gran velocidade, ó balompé”. ■

Sevilla B, o partido condicionado

“Non traballabamos daquela. Pero houbo fallos diante do porteiro. Houbo exceso de activación por querer resolver a eliminatoria canto antes e iso prexudicoulles. Despois, estivo o asunto dos penaltis. Aínda que se fale da lotería dos penaltis, pódense preparar a nivel psicolóxico. Técnicamente podes saber executalo, pero se falla o componente emocional, hai perigo. ■



Tratamiento individual | Ademais das sesións colectivas, os psicólogos granates ofrécenlle charlas individualizadas ós futbolistas para mellorar a súa concentración e o seu rendemento. | J. CERVERA

» » » Iso si, os nomes dos deportistas non se revelan. É case un segredo sumarial, como os doutores cos seus pacientes. No fondo non deixa de ser un tipo de medicina emocional aplicada ó deporte. "Cada persoa resposta ós contextos dun xeito diferente. Hainos que se motivan máis diante dun ambiente hostil mentres outros minimizan o rendemento. Intentamos que aprendan a afrontar unha pañolada, un ambiente hostil" e para iso, a axuda consiste en concentrar á persoa no seu xogo, en que se evada do exterior. "Falamos de control mental, de centrarte no que debes e non no que non debes. Se escoitas o público estás traballando mal".

Dosil explica que o Pontevedra amosa unha boa capacidade crítica. Trabállase nese aspecto para evitar que se acumulen malas series de resultados. Despois do encontro de Pasarón diante do Ourense, a grande insatisfacción xeral levou a que o bloque remontase o voo. "Contra o Ourense ningún acabou contento. O primeiro que se fai é analizar o que ocorreu e aprender das situa-

cións. E despois, búscase que cada un saque o positivo, que sexamos capaces de dicir: imos ir a Puertollano e darles un repaso, demostrar que lle podemos dar a volta a isto". Como calquera outra parte do corpo, a mente esixe unha evolución e unha educación. Por iso, e por paradoxo que poida parecer, é máis doado para os preparadores psicolóxicos do

Pontevedra que os futbolistas sexan novos que non veteranos. Os máis vellos xa teñen automatizados e adquiridos os seus propios métodos para controlar a mente, aturar a presión, render fronte a situacións tensas. A maioría de idade implica unha madurez, pero tamén uns mecanismos que non sempre son os mellores, desde a perspectiva dun psicó-

logo, para afrontar as situacións. É como intentar sacar o carnet cando xa se sabe conducir. Os vicios adquiridos teñen máis difícil cura. Con todo, se ben a mocidade non é índice de falta de madurez nin de carácter, é máis sinxelo domar as pulsacións e as sensacións cando un leva lustros facéndoo que cando é novo e inexperto. ■

[ENCORTO]

GUARDIOLA ANUNCIA SU RETIRADA DEFINITIVA

■ El ex futbolista del Barcelona Josep Guardiola, de 35 años, ha confirmado su retirada definitiva del mundo de fútbol y su deseo de convertirse en un futuro en entrenador. En unas declaraciones a la emisora 'RAC-1', el internacional español, cuyo último equipo fue el Dorados de Sinaloa mexicano (2006), aseguró que su cabeza "piensa una cosa" y su cuerpo le dice que ya no puede aguantar más, "que ya hay suficiente". | EFE

TAMAS, OTRA BAJA PARA EL CELTA EN EL DERBI

■ La sanción del rumano Gabriel Tamas, que ayer fue castigado con encuentro de suspensión por el Comité de Competición, eleva a seis el número de bajas con las que el Celta de Vigo afrontará el encuentro que le enfrentará el próximo domingo con el Deportivo de La Coruña en el estadio de Riazor. Bajas a las que podrían unirse las de los centrocampistas Antonio Núñez y Antonio Guayre. | EFE

EL MADRID CONFIRMA EL FICHAJE DE MARCELO

■ Ramón Calderón, presidente del Real Madrid, anunció el fichaje del lateral izquierdo brasileño de 18 años Marcelo y la renovación de Roberto Carlos por una temporada más. | EFE

Arsenio e Vázquez seguen

SANTIAGO | Arsenio Iglesias e Fernando Vázquez seguen á fronte da selección galega de fútbol. Esta foi a decisión que tomou recentemente a Federación Galega de Fútbol e que xa lles foi comunicada de forma oficial aos interesados, que non ocultaron a súa satisfacción por repetir no cargo despois da boa experiencia do ano pasado.

Foi o propio presidente da Federación Galega, Julio Meana, o encargado de comunicarlle aos adestradores que querían seguir contando con eles nese cargo e dende o principio ambos se manifestaron encantados con esa posibilidade. Fernando Vázquez xa comentara o ano pasado que ser seleccionador galego era un dos seus sonos profesionais. "A verdade é que volver a repetir nese cargo é un motivo de orgullo para min. Teño moi claro que nunca poderei esquecer a noite do 29 de decembro do ano pasado, pero confío en que este ano volvamos conseguir novos sentimentos, novas emocións e tamén unha nova exhibición do noso equipo", manifestou o técnico celeste. Pola súa parte, para Arsenio a cita é moi especial xa que o partido váise celebrar na que foi durante moito tempo a súa casa, e en plena celebración do centenario do Deportivo. ■

a Semblanza
Xaime Nogueira HQR!

Do milagre do Arosa á GP2

Joaquín Dosil comezou a súa vida profesional no mundo da psicología deportiva aplicada ó fútbol no Arosa. Chamouno Milucho, ofreceulle asesoramento telefónico e, un pouco polo enorme talento emocional do preparador vigués e outro polos coñecementos de Dosil, o bloque arlequinado foi capaz de remontar once puntos de desvantaxe e

O ascenso do Alondras e a salvación do Arosa, entre os éxitos da psicología deportiva

salvarse na penúltima xornada dun descenso que parecía seguro. Máis tarde, xa dentro dun sistema formativo, Dosil coordinou a dúas rapazas no Alondras. Nesa campaña, os cangueses lograron o ascenso de Prefe-

rente a Terceira. O sistema formativo empregado polos psicólogos da Universidade de Vigo trasladouse ó Rápido de Bouzas. O resultado foi o éxito no campionato de Terceira División por primeira vez na historia.

Máis tarde, estiveron no Cerceda, onde o bloque coruñés acadou bos resultados, se ben non puido alcanzar prazas de ascenso. Pero ademais, houbo experiencias no campionato do mundo de motociclismo, en atletismo de elite, no baloncesto ou na GP2. ■

Do 6 ao 25 de novembro de 2006

Gran Quincena do Comercio Galego

Merca no comercio tradicional galego
Nesta quincena galega os tickets de compra do comercio tradicional e convencional serán máis útiles. Juntos, mellores e máis fortes.

FEDERACION GALEGA DE COMERCIO

Sorteamos 4 coches e 50 premios de 200 €*

* PAGA AS TUAS COMPRAS COA TARKETA AMARELA DO COMERCIO GALEGO
Entreatras unha copia do ticket de compra xunto ao ticket de compra e te labor de casa. A participación termina no sábado día 25 de novembro en horario de tarde. O premio de 200 € cae en un ticket de compra de 200 € que se englobará nas próximas semanas seguintes.

FEDERACION GALEGA DE COMERCIO Apartado nº 160 27080 LUGO

MINISTERIO DE ECONOMIA FEDERACION GALEGA DE COMERCIO GALICIA CCA FEDERACION DE COMERCIO FEDERACION DE COMERCIO FEDERACION GALEGA DE COMERCIO