

ENTORNO

Pascual (Making Talent Happen): “El deportista debe trabajar desde el fallo para lograr buenos resultados”

La *coach* deportiva asegura que torneos como el Mundial de Fútbol, que se disputan cada cuatro años, generan una presión adicional en los jugadores que puede provocar un efecto bloqueo. “Reflexionar sobre el proceso es más importante que focalizar la atención en el resultado final”, considera.

Patricia López
14 jun 2018 - 04:58

Mónica Pascual: “Si sólo se pone el foco en el resultado no podrás entender qué te ha lle

Hoy da el pistoletazo de salida el Mundial de Fútbol y, con él, llega uno de los momentos más importantes de la carrera de los 736 jugadores que se citan en Rusia: convertirse en campeones del mundo, una de las citas deportivas más seguidas, con permiso de los Juegos Olímpicos. Llegar a la cita en óptimas condiciones físicas es uno de los objetivos pero, sobre el terreno de juego, ¿qué rol juega el aspecto mental?

“Jugar un campeonato tan importante y cada cuatro años puede generar un enorme peso en los deportistas, que deben gestionar esta ansiedad para no desaprovechar su oportunidad”, explica Mónica Pascual, *coach* e impulsora de Making Talent Happen. Entre los deportistas con los que ha trabajado destacan el atleta del FC Barcelona, Guillermo Rojo, la jugadora de rugby Patricia García.

La especialista ha trabajado junto a deportistas de élite, como atletas, nadadores y jugadores de rugby de la Selección, a quienes la presión les impide mejorar sus resultados deportivos. “Sobreponerse a los bloqueos mentales que les limitan es imprescindible para obtener buenos resultados”, defiende. Un consejo más importante si cabe para la Selección, que este fin de semana debuta en el Mundial.

Cuando trabaja con deportistas que sucumben a la presión, ¿cuáles son los problemas que suelen presentar?

El principal es el bloqueo en competición. Se trata de atletas que entrenan muy bien y

consiguen buenas marcas cuando no compiten, pero que, al hacerlo, no son capaces de dar ese máximo, de reproducir lo que consiguen en los entrenamientos. Cuando a un deportista le pasa de manera regular, le lleva a pensar que es algo que hay que trabajar porque no es cosa de un día.

Mónica Pascual: “Si sólo se pone el foco en el resultado no podrás entender qué te ha llevado a ganar o perder”

¿Y cómo se trabaja para superar ese bloqueo?

Hay que investigar qué hay detrás. Lo que hacemos es ver lo que le está bloqueando. Puede ser que tenga miedo al fallo y, a partir de ahí, que entre en un bucle que no le permite remontar ese pensamiento. En estas situaciones, se trabaja la toma de conciencia y autoconocimiento para que sepan qué les pasa y aprendan qué les frena. Es a partir del autoconocimiento como descubren el origen de su limitación. En muchas ocasiones se debe a cuestiones emocionales, como cuando tienen un pico de adrenalina antes de competir. Si no se gestiona bien, genera cansancio y el rendimiento decae. Pero si se trabaja esa adrenalina se puede transformar en algo positivo.

¿Cómo lo hace?

Con la automotivación. Se parte del reconocimiento y la aceptación de que la emoción y la adrenalina están ahí; después, el deportista debe enfocarse en su objetivo más inmediato, que puede ser correr una carrera, por ejemplo. Centrarse en retos inmediatos puede ayudar a canalizar la presión.

¿Cómo se trabaja con deportistas de élite en los que la exigencia es máxima y el margen de error pequeño?

Es vital identificar a qué tipo de presión está sometido, porque es esa tensión la que le hace fallar. De ahí la importancia de trabajar desde el fallo. Con los atletas no hablamos tanto desde la exigencia de “tengo que conseguir estos resultados”, sino que nos enfocamos en el proceso, en el aprendizaje.

No debe ser sencillo, teniendo en cuenta que los deportistas están muy orientados al resultado...

No lo es. El deportista debe estar preparado para la derrota pero, en cuestiones de entrenamiento mental para un atleta que tiene un bloqueo, es más importante focalizar la atención en la reflexión durante el proceso. Porque si se enfocan en el resultado, en

si lo han conseguido o no, su cerebro sólo se queda con un sí o con un no. Si pones el foco en el resultado no podrás entender qué te ha llevado a ganar o perder, y además la presión es mucho mayor. Hay muchos modos de alcanzar el resultado, pero si pones el foco en el resultado el único camino que existe es ganar. Y la realidad es que lograr el objetivo no depende al 100% de sí mismos, porque compiten contra otros. Dado que hacer pódium no depende al completo del atleta, se deben trazar objetivos realistas.

Pascual: “Muchas lesiones se provocan por el miedo, de ahí que trabajar la parte mental es tan importante”

Cada vez llegan a la élite deportistas más jóvenes. ¿Cómo considera que se les debe preparar para procesar su éxito sin perder el norte?

Creo que el trabajo continuado desde la base es clave. Del mismo modo que un futbolista tiene un entrenador desde que se empieza a jugar hasta que despunta, debería contar con un entrenador mental que les acompañe en paralelo para que, cuando llegue el momento de dar el salto, esté listo. Estoy trabajando con deportistas muy jóvenes, y eso indica que el entrenamiento mental está ganando importancia.

¿Qué impacto tiene el aspecto mental a la hora de recuperarse de una lesión y no decaer?

Tiene un impacto muy alto. Muchas de las lesiones, por lo que he visto con los deportistas que llevo, está en el miedo. A veces ellos no son conscientes de ese miedo, y eso provoca que vayan con más cuidado y hagan movimientos poco naturales que provocan lesiones. Y puede ocurrir que durante la fase de recuperación sólo se centren en la parte física. Encontrarse bien emocionalmente es vital para que esa recuperación se produzca, pero también ayuda a reactivar el cuerpo.

Antes ha comentado que reflexionar es vital para saber cuál es el origen del bloqueo de un deportista. ¿Ocurre igual en los procesos de recuperación?

Así es. Reflexionar sobre por qué un jugador se ha lesionado le lleva a conocer los motivos, a tomar conciencia de ellos, a prevenir futuras lesiones y a superar ese miedo. También ayuda a volver de la lesión más fuerte mentalmente.

¿Qué aspectos debe trabajar un deportista retirado para que su adiós de la competición no le afecte negativamente?

Para tratar este tema, lo que hacemos es preparar su próxima etapa post-deportiva

con tiempo suficiente. Ahora estoy trabajando con un deportista que se retirará en Tokio 2020 para que no sea un paso dramático, sino planificado, y sobre todo para encontrar aquello que le motive hacer cuando ya no compita.

Pascual: “Trabajar el aspecto mental en el deporte base ayuda a que los deportistas estén listos para dar el salto profesional”

Los deportistas suelen trabajar especialmente la parte física, pero la mentalidad también juega un papel importante. ¿Se está cambiando la tendencia y cada vez más se entrena el factor mental?

Creo que cada vez más hay mayor conciencia de que un entrenamiento es algo más holístico. Hay diferentes aspectos que hay que cuidar. Antes no existía la figura que trabajaba aspectos de nutrición junto con los deportistas, y ahora cada vez hay más figuras especializadas que le acompañan. La conciencia va creciendo y el acompañamiento es vital para permitir la mejora continua.

En cuestiones de **coaching**, ¿puede entrenar igual a un directivo que a un deportista de élite?

Sí, porque hablamos de personas, al margen de si es deportista o directivo, y la metodología de **coaching** la puedes aplicar tanto a uno como a otro. La diferencia depende del objetivo que tenga, y en base a esa variable se opta por un método y unas herramientas. Es decir, que la diferencia fundamental está en el tipo de objetivo que quiere trabajar. Los retos del primero van enfocados a los resultados deportivos, y el segundo es desarrollar habilidades y competencias para un ascenso, o para gestionar equipos, o equipos deslocalizados, por ejemplo. A partir de ahí, se emplean diferentes metodología y herramientas.

El éxito a menudo depende de la buena sintonía que el líder, sea entrenador o directivo de una empresa, tiene con su equipo. ¿Cuáles son las claves para tejer una buena relación y fidelizar el talento interno?

Creo que hay que tener muy claro que dentro de cada equipo existen diferentes roles y personas que tienen distintas competencias. Una de las cosas más importante es definir los roles y, por otro lado, que el líder le dé la responsabilidad al equipo de que pueda decidir. Empoderar, delegar y escuchar genera confianza en el equipo, y eso es algo que afecta de manera directa al grado de compromiso, involucración y a la fidelización de los empleados.