



el Periódico Mediterráneo	Tirada: 13.888	Sección: -	
	Difusión: 11.620 (O.J.D)	Espacio (Cm_2): 221	
Comun. Valenciana General	Audiencia: 40.670	Ocupación (%): 19%	
Diaria	22/11/2009	Valor (€): 305,44	
		Valor Pág. (€): 1.556,61	
		Página: 6	Imagen: No

La rueda

La psicología en el deporte

CARLOS
Hidalgo*



La psicología aplicada al mundo del deporte ya está más que instaurada en nuestra sociedad. Día tras día, cada vez son más las instituciones deportivas que recurren a ella para mejorar el rendimiento. Uno de los propósitos que se busca es optimizar al máximo el potencial físico, atlético y técnico del deportista en cuestión.

El papel del psicólogo en el de-

porte es, principalmente, asistir a los integrantes del equipo, en consonancia con el entrenador y el preparador, para que por medio de la enseñanza de técnicas se entrenen habilidades mentales que logren mejorar la concentración, controlar la ansiedad y mejorar la autoestima.

Quique Sánchez Flores, el actual entrenador del Atlético de Madrid, confía mucho en ello y, desde este lunes, un grupo de expertos, en el ámbito antes comentado, asesorará al club rojiblanco.

Después de un desastroso comienzo de temporada, el entrenador ha convencido a los directivos del club para contar con los

servicios de El Secreto, empresa valenciana dedicada a la preparación mental, que realizará un trabajo específico con la plantilla, con el objetivo de lograr recuperar la moral perdida.

Según la doctrina de El Secreto tener las aptitudes físicas no es bastante para destacar en el plano deportivo. Realmente, no son las habilidades puramente físicas las que diferencian a un crack de un buen jugador, sino el saber responder con control en las situaciones estresantes, sin bajar el rendimiento máximo. El trabajo se lleva a cabo tanto a nivel de grupo como individual.

Los beneficios que los colcho-

neros esperan obtener serán aumentar la autoestima, desarrollar actitudes idóneas para el trabajo en grupo y programar metas a corto, medio y largo plazo.

El secreto es un libro escrito por **Rhonda Byrne** que recoge la teoría de la ley de la atracción según la cual, somos imanes de nuestras sensaciones y deseos. Es decir, podemos atraer a nuestra vida todo aquello que queramos, tener todo lo que se desee y alcanzar cualquier objetivo. Así, según esta filosofía, para que los pensamientos se convierten en realidades, únicamente hay que trabajar sobre ellos y desearlos.

Pero conviene no olvidar que *Quod natura non dat, Salmantica non praestat.* ≡

*Psicólogo clínico