Kirolak

Valentín URRIZA
COACHING DEPORTIVO

Coach deportivo, experto en inteligencia emocional y profesor en la Escuela de Entrenadores de la Federación Navarra de Fútbol, Valentín Urriza analiza la labor de coaching que se hace con deportistas durante el presente confinamiento. Hoy por la tarde, a las 18.00, impartirá una videoconferencia bajo el título "Gestión emocional en tiempos de crisis" en la web de dicha Federación.

«Ayudamos a sobrellevar esta situación tan poco frecuente»

Natxo MATXIN



Urriza apuesta por que en la vuelta de los equipos a la preparación diaria también se trabaje el aspecto mental, una labor que se debe planificar en sesiones grupales e individuales.

¿El confinamiento ha multiplicado la labor de un coach?
En una coyuntura como esta, la gestión emocional es uno de los aspectos más destacados y ejercitados, pero no solo en deportistas, sino en general. La competición ha parado y, sin embargo, nuestro trabajo posiblemente haya aumentado a través de sesiones online.

¿Qué es lo que más demandan los deportistas durante la presente cuarentena?
Saber cómo sobrellevar esta situación tan poco frecuente sin que les afecte de manera negativa, obtener claves o consejos para manejarla sin dar cabida a la ansiedad. Los deportistas no son una excepción, todos pasamos por las mismas etapas en un momento como este.

¿Y cuáles son esas etapas?
En primer lugar, caemos en un estado de shock, no podemos creer lo que nos pasa. Después entramos en una fase de negación, pensando que ello no nos va a afectar. Más tarde, pasamos ya una etapa de aceptación, en la que somos conscientes de la situación. Finalmente, entramos en acción, ponemos los instrumentos necesarios para dar respuesta y superar nuestro estado de ánimo.

> *La competición ha parado y, sin embargo, nuestro trabajo posiblemente haya aumentado a través de sesiones online*

> *Como el físico y el táctico, también habrá que entrenar el aspecto mental en lo que parece va a ser una nueva minipretemporada*

¿Se ha encontrado con deportistas afectados por no seguir competiendo o no obtener los objetivos previstos?
Sí, claro. Se para la actividad y entramos en un momento de incertidumbre que nos puede generar obstáculos mentales. Nuestro trabajo es eliminarlos a través de un proceso de entrenamiento y aprendizaje para que pueda afrontar sus retos con garantías y que su rendimiento deportivo sea el máximo. De manera improvisada y solitaria es imposible alcanzar ese estado óptimo, debe tener un guía en diferentes procesos o fases de su vida deportiva, lo que denominamos coach.

¿Y el coach también debe tener una preparación especial para esta situación tan singular?
No gestionamos situaciones, sino estados en los que se encuentran los deportistas, que pueden deberse a la crisis sanitaria actual, o a otras causas, como la familia, educación, trabajo... Se trata de analizar el problema, ver dónde se encuentra la persona, a dónde quiere llegar y visualizar los recursos con que contamos. El protagonista es el deportista, no el coach.

Ya se ha establecido un regreso a los entrenamientos, ¿necesitarán los deportistas un apoyo especial para esta nueva etapa?
Entiendo que sí, aunque no se puede dejar todo a la reanudación de la temporada. Del mismo modo que han intentado mantenerse en forma en el aspecto físico, también es necesario en el apartado mental, no se puede esperar a situaciones anómalas para entrenarlo.

La vuelta a la competición va a estar muy vigilada a nivel sanitario y con los equipos concentrados en hoteles durante semanas, una coyuntura sin precedentes...
Volvemos a topar con la gestión emocional. Del mismo modo que resulta necesaria una especie de minipretemporada para ponerse al día en cuestiones físicas y tácticas, también habrá que entrenar el aspecto mental. Hay que planificarlo en función de cómo actúe el club y del estado en el que se encuentren los integrantes del equipo. Será necesario un planning para entrenar aspectos concretos en sesiones grupales e individuales.

Ofrece hoy una videoconferencia sobre «Gestión emocional en tiempos de crisis» en la web de la Federación Navarra de Fútbol...
Daremos pautas para entender y gestionar las emociones, así como algunas ideas para estos días de confinamiento. La Federación está realizando un magnífico trabajo, hay ideas, sensibilidad y un abanico importante de personas con talento.