Los jugadores del Sevilla celebran el empate contra el Atlético de Madrid // AFP

«Hay que entender que los jugadores no son máquinas»

- Juan Carlos Álvarez colabora como psicólogo con el primer equipo desde la llegada de Julen Lopetegui
- Destaca que el aspecto clave del buen liderazgo de un entrenador es absorber la presión y canalizarla

ANA MENCOS ÍÑIGUEZ
SEVILLA

La salud mental está comenzando a ser un tema de relevancia en el mundo del deporte. El abandono hace algo más de un año de Naomi Osaka en Roland Garros o el de Simone Biles en los Juegos Olímpicos por la incapacidad para gestionar la ansiedad trajeron a las portadas de los medios de comunicación el asunto. En el mundo del fútbol es aún un tema un poco tabú y aunque comienza a haber equipos de psicólogos no termina de ser algo indispensable en los clubes. El Sevilla F. C. tiene un Departamento de Psicología para los escalafones inferiores en el que además de tratar a los niños trabajan con los padres. Para el primer equipo recurren a especialistas externos. Uno de ellos es Juan Carlos Álvarez Campillo, psicólogo y coach deportivo que además de con futbolistas ha trabajado con deportistas de la talla de Carolina Marín. Suele trabajar en sesiones grupales pero también de manera individualizada cuando el futbolista lo solicita aunque admite que aún existe algo de tabú en lo de recurrir a la ayuda psicológica. «Hay dos tipos de perfil de futbolista. Muchos lo asocian a un problema, y dicen 'Yo estoy bien no necesito recurrir a ningún psicólogo', y hay otros, y cada vez se ve más, que lo aprovechan y lo ven como una oportunidad, 'si entreno el aspecto técnico, táctico, físico, la nutrición y el descanso, tengo la oportunidad de trabajar también el mental y el emocional que me va a ayudar a gestionar un poco esos bloqueos o eso problemas de estrés o tensión que hay' yo creo que se va a ir integrando en los entrenamientos porque está cada vez sobre la mesa esas preocupaciones esas tensiones y esas dificultades de salud mental».

Al contrario de como sucede en las terapias con no deportistas a los que se les ayuda a lidiar con aquello que le imposibilita mantener su vida de manera habitual, con los deportistas el enfoque está en el rendimiento, al menos en el caso de la terapia que lleva a cabo Álvarez Campillo. «Buscamos ayudar al jugador a que pueda sacar su mejor versión. Hay interferencias que le pueden afectar como son la presión, el entorno, las redes... lo que haces es ayudarle a que saque todo el potencial que tiene». En la gestión de esa presión a la que están sometidos depende mucho el jugador pero algo que funciona para casi todo es tratar que se enfoquen, no tanto en el resultado, sino en su preparación y su rendimiento. «Para evitar el pensar en qué se falló en un partido anterior o que hay que ganar el siguiente es importante que se centren en como pueden entrenar bien esa semana, com estar concentrados para que no estén anticipándose, porque muchas veces esa presión viene de anticiparse a cosas que pueden ocurrir, es más estar en momento presente, en el día a día. Qué puedo hacer hoy o mañana y cómo me enfoco en el rendimiento y no en el resultado, porque el resultado depende de muchos fac-

pressreader PRINTED AND DISTRIBUTED BY PRESSREADER PressReader.com +1 604 278 4604 COPYRIGHT AND PROTECTED BY APPLICABLE LAW

El impacto del Covid y la resiliencia

La pandemia de Covid ha afectado a la salud mental de toda la población donde se ha visto aumento de casos de ansiedad, depresión y otras patologías. En el caso de los futbolistas Juan Carlos Álvarez cree que a nivel mental la situación de los futbolistas ha sido incluso peor que la del resto ya que les supuso «un cambio muy grande de precauciones, medidas, test continuamente, todo ese nivel de control, que es por el bien del fútbol pero eso les perjudica porque están sometidos a un control extra». En esas circunstancias hicieron frente a la Europa League de 2020 que acabaron ganando. «Lo importante en este caso fue hacerles comprender que tenían que sacar su capacidad de resiliencia, es decir, de superación de las dificultades. Ocurra lo que ocurra no vamos a buscar excusas sino que vamos a estar preparados para afrontarlo. Estas dificultades las vemos como un reto, para superarnos para demostrar precisamente eso que dice la filosofía del Sevilla de 'Nunca se rinde'».

tores no de uno mismo», señala el especialista.

Empezó a colaborar con el equipo de Nervión con la llegada de Julen Lopetegui al banquillo, con el que ya había trabajado en la selección. En una entrevista reciente a ABC de Sevilla y Orgullo de Nervión, cuestionado sobre la críticas, el preparador aseguraba que prefería que se centrasen en su persona en lugar de los jugadores algo que el psicólogo cataloga como «un aspecto clave de la capacidad de liderazgo del entrenador ya que debe ser capaz de absorber la presión y luego canalizarla —porque el jugador tiene que tener algo de presión, pero un punto intermedio— pero desviarla de los jugadores hacia él porque de esa manera les protege, les hace estar más tranquilos».

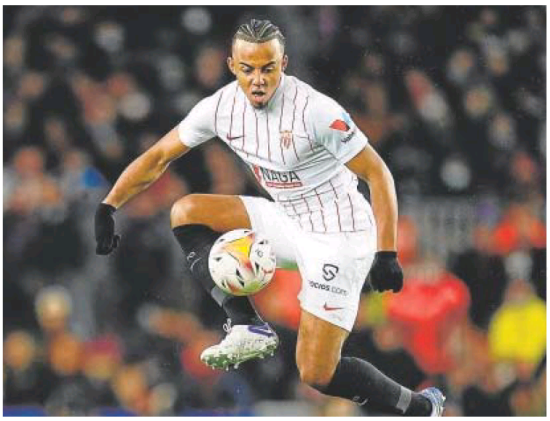
El lema del Sevilla FC es «Nunca se rinde» algo que muchos podrían pensar que ejerce una presión extra al que llega a las filas nervionenses, pero para Juan Carlos Álvarez es muy positivo porque considera que «el ABC del fútbol es luchar y correr, porque aunque tengas mucha técnica o mucha calidad, pero no has entrenado bien, no te has esforzado, no luchas, no vas a conseguir nada. Así que si el jugador sabe desde que llega que esa es la filosofía del club ya sé lo que tengo que hacer, luchar de principio a fin y eso le hace crecer y superarse».

El psicólogo Juan Carlos Álvarez Campillo // ABC

Fichajes y adaptación

Durante este mercado de fichajes se espera que haya movimientos en la plantilla sevillista y una de las claves para el rendimiento de un jugador es la adaptación que, aunque cada club tiene sus protocolos a seguir, también hay un aspecto psicológico a tener en cuenta ya que aunque hay algunos jugadores que se adaptan sin problemas hay algún caso en el que el clima, la comida les puede afectar y eso hace que se aíslen un poco y ahí lo que hay que trabajar es el «qué jugador quieres ser tú para el equipo no sólo lo que te da el equipo a ti y el club si no tú qué es lo que le quieres dar para integrarte lo más rápido o para esforzarte en hablar con los compañeros».

Otro de los momentos en los que el trabajo del psicólogo puede ser fundamental es cuando llegan las temidas lesiones y en la pasada temporada el Sevilla tuvo que lidiar con bastantes. El aspecto anímico puede llegar a influir incluso en la recuperación de una lesión. Cuando un futbolista se lesiona, qué pasará en algún momento, «les afecta mucho, por empiezan a ver los fantasmas de 'y si no me recupero bien' por lo que se trata de alejar los pensamientos negativos y que visualice una buena recuperación. Los pensamiento generan química, si pensamos de forma negativa no favorece a la recuperación, les ayudamos a que los pensamiento no sean de ese tipo porque si no a veces se hunden un poquito». Además de las lesiones, a algunos jugadores durante ese momento de menor rendimiento se les acusó de apatía algo sobre lo que el psicólogo señala hay que entender «que los jugadores no son máquinas y la regularidad no se puede mantener eternamente, afectan las lesiones, el cansancio, cuando eso no se entiende por parte del aficionado o la prensa, es presión que se le pone al jugador que de por sí está cansado de tanto partido, ritmo esfuerzo de conseguir resultados y parece que ahora ya un empate es malo. Todo eso le afecta. Ahí se intenta es aislar al jugador. Se trabaja visualizaciones, alguna relajación, mindfulness, estar en el aquí y ahora, no pensar en el siguiente partido. «Me gusta poner el foco en que los chicos son personas, y tienen sus problemas y eso les afecta y hay que entender que no podemos pretender que sea todo igual y previsible».



Koundé intercepta un balón en un partido esta temporada // SFC

El Chelsea mira a De Ligt ante las dudas del Sevilla y Koundé

▸ El Barcelona se posiciona por el jugador pese a las trabas económicas

ABC
SEVILLA

Sigue enredándose el culebrón del verano por Jules Koundé. Cuando todo el mundo pensaba que la marcha del central francés era un hecho consumado, de nuevo la cuestión económica y la entrada en escena de otros pretendientes enredan la situación en las filas del Sevilla FC.

Las últimas informaciones que llegan desde Londres apuntan a que el defensa sevillista habría abandonado la primera posición en la lista de deseos del entrenador Thomas Tuchel y ahora el preferido sería Matthijs De Ligt, que milita en la Juventus. Y es que los *Blues* no están dispuestos ha responder a las exigencias económicas de la entidad nervionense. El Sevilla espera que el Chelsea eleve su oferta del pasado verano, 55 millones de euro, pero no parece que eso vaya a suceder. Al club italiano le han ofrecido 30 millones más Timo Werner para hacerse con los servicios del neerlandés que tiene una cláusula de 120 euros.

El Barcelona ve este paso a segundo plano en el Chelsea la gran oportunidad para hacerse con el internacional francés aunque aún queda por resover la cuestión económica. Desde la ciudad condal aseguran que el jugador se siente atraído por el proyecto de Xavi Hernández. Además creen que todo quedará resuelto en la primera quincena de julio.

Tuchel ahora prefiere al neerlandés de la Juventus Matthijs De Ligt que tiene una cláusula de 120 millones de euros

Fuera de LaLiga Promises

El Sevilla FC ha caído en los cuartos de final de LaLiga Promises en la tanda de penaltis contra el Real Madrid. Los sub-12 blanquirrojos tuvieron que disparar tres penas máximas más después de las reglamentarias para caer en el ESPN Wide World of Sports de Orlando. Pasados los 24 minutos de encuentro ni sevillistas y madridistas fueren capaces de inaugurar el marcador, si bien los de Nervión obligaron al arquero madrileño a intervenir en varias ocasiones de manera solvente para evitar el tanto del Sevilla FC.

Ya en los lanzamientos de penalti, tanto unos como otros fallaban su tercer penalti reglamentario, llegando a la muerte súbita definitiva. Aitor, guardameta sevillista, salvaba hasta en dos ocasiones a los suyos para frenar a los de la capital, pero finalmente a la tercera fue la vencida y el Real Madrid aprovechó el fallo de los nervionenses.

Cabe recordar que el conjunto blanquirrojo accedía a los cuartos de final después de vencer ayer al FC Dallas (2-0) y de caer este mismo sábado frente al Villarreal CF (1-2) en el segundo partido del Grupo B, y de esta manera se medían a los blancos, líder del Grupo A, entre los ocho mejores del torneo.

pressreader PRINTED AND DISTRIBUTED BY PRESSREADER PressReader.com +1 604 278 4604 COPYRIGHT AND PROTECTED BY APPLICABLE LAW