

# Rubén Domínguez

PSICÓLOGO DEPORTIVO

## “Deportivo y entorno deben remar en la misma dirección”

### Entrevista

ZELTIA REGUEIRO A CORUÑA

Pepe Mel indicó a su llegada al Deportivo que él se preocuparía de la salud mental de los jugadores. Tras un punto de inflexión que invitaba al optimismo, el equipo y sus futbolistas se encuentran en una posición comprometida en la tabla. Una ‘depresión’ que **dxt** analiza con Rubén Domínguez, psicólogo deportivo, entrenador de baloncesto del Kemegal Cortegada (LF2) y profesor invitado en el Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad de Vigo.

#### ¿Cómo estará viviendo el Deportivo estos días?

Seguro que con mucha responsabilidad, un poco de ansiedad y probablemente con mucha presión.

#### El club no permite entrevistas a los medios de comunicación esta semana, ¿es una buena idea ‘blindar’ a la plantilla?

Creo que depende de cual sea el motivo puede ser positivo o no tan positivo. Está bien si se trata de liberar la presión que supone estar teniendo que dar explicaciones. Evitas esas situaciones y puede ser una buena medida porque al final es importante ahorrarles un poco esa distracción o evitar que se acuerden todo el rato de las actuales circunstancias. Al final cuando hablan con un periodista analizan la situación, le dan vueltas y no ser bueno. Puede ser una medida interesante para que estén más tranquilos, para centrarse en lo que es importante. Es una decisión que, aunque no cambie el ren-

dimiento, seguro que les hace estar más centrados en el día a día, no en la información que sale diariamente.

#### ¿Acierta entonces el Deportivo con la norma de silencio informativo?

Hay otra lectura. Cambiar la rutina se puede interpretar como que la semana tiene una trascendencia, algo que ellos ya saben que tiene. Lo fundamental al final es que estén centrados en lo que tienen que estar y todos juntos. Pendientes de todo lo que su entrenador les diga y les haya ido inculcando. Pepe Mel a su llegada creo que les ayudó mucho.

#### ¿Cómo afrontan los jugadores estas situaciones?

La semana que el deportista no tiene buenos resultados o no son los que espera, aparece una doble vía: cómo valoras los resultados y cómo estos se valoran en función de las expectativas que surgieron en el inicio de la campaña y que no se están cumpliendo.

#### ¿Cuál es la tarea de Pepe Mel

Un resultado cambia la forma de percibir tu realidad y tu motivación

La afición tiene que demostrarle su apoyo al equipo y no dejar que baje la cabeza



#### en la actual coyuntura que vive el plantel?

El entrenador les tiene que transmitir el mensaje que considere, es él el que trabaja con ellos y el que mejor los conoce. Tiene que conseguir que todo el mundo esté focalizado en lo mismo.

#### La afición empieza a estar, con razón, cabreada y así lo manifiesta, ¿es perjudicial?

Lo mejor que pueden hacer los seguidores es estar al lado del equipo. Estoy seguro de que todos los que van a ver al Depor cada fin de semana quieren que le vaya bien. Tienen que demostrarle ese aprecio y no dejar que baje la cabeza. Si la afición se frustra provoca más tensión, ansiedad y dudas al equipo. La hinchada quiere al Deportivo y va a ir a animarlo y empujarlo a tope hasta el final. Eso va a ayudar a que se salve y que no acabe pasando algo peor. Deportivo, entorno y afición deben remar en la misma dirección.

#### ¿Algún equipo o técnico le ha llamado para pedirle ayuda en una situación difícil?

Sí, he trabajado con entrenadores en circunstancias complicadas tratando de provocar un cambio. Al ser yo también técnico, cuando te llama otro, sientes algo que te invita a ayudarle (risas). Intento recoger la máxima información y ayudarle a tomar las mejores decisio-

Rubén Domínguez, dirigiendo un partido del Kemegal Cortegada en Riazor 2 | DXT

nes. Buscamos hacer alguna actividad en grupo, con objetivos, que provoque que todo el mundo se centre en lo que es lo importante. Incluso lo hago con mis equipos. Todos pasan momentos difíciles, o tienen un objetivo muy ambicioso y

necesitan afinar mucho. En situaciones de mucha dificultad es más complicado. También hay que saber cómo es el grupo, cómo está en ese momento, cómo es internamente, si está o no muy perjudicado, si tiene problemas o no son tantos, y que solo es que no consiguen rendir... Dependiendo del nivel de dificultad, se trata de provocar un cambio. Si este se produce e incide en el resultado ayuda a salir de ese bucle en el que te metes a veces.

#### ¿Qué puede ayudar a que salte ese resorte, a que se produzca el cambio?

Si todos se unen en la misma dirección es más fácil que ese empujón llegue y que se produzca ese cambio. Un resultado modifica la forma de percibir tu realidad y tu motivación para el siguiente. Afición, medios y entorno tienen que ser capaces de transmitir ese mensaje de apoyo y no de miedo. Los jugadores no están aislados, la gente los ve y les dice cosas. El mensaje de apoyo es el único que sirve. Lo que le sobra a los futbolistas es tensión y presión, ponerles más es tirar piedras contra el equipo. Tenemos un ejemplo cada año con el Obradoiro. Convierte el Sar cada campaña en una caldera. Sufren y sufren y al final todos los años se salvan. Todos empujan en la dirección correcta y entienden que es probable que cada año toque sufrir. ●

### TRABAJO DE CAMPO

## “Hay que buscar un objetivo grupal y compromiso”

Rubén Domínguez, con experiencia en asesorar a equipos en situaciones comprometidas, como la que vive actualmente el Deportivo, da las pautas de las actuaciones desde el punto de vista de la psicología deportiva que se suelen llevar a cabo.

#### ¿Cuál es la clave para abordar a un conjunto que pasa un momento complicado?

Parte por establecer un objetivo grupal y una idea muy concreta y que todos los jugadores se comprometan a hacer una serie de cosas. Se establecen también unos mecanismos para que cuando perciban que pasa algo, jugadores clave o incluso desde el banquillo, provoquen con su actitud algo contrario a lo que sucede otras veces. “Si pasa esto, vamos a hacer esto”. Los futbolistas cambian esa dirección de lo que está pasando porque piensan: “Si hacemos lo mismo acabaremos en el mismo sitio”. Son unas consignas que todos tienen que conocer y saber identificar para que, cuando salte la alarma, se produzca el cambio.