

## Entrevista a Toñi Martos Moreno

### Psicóloga especialista en deporte y experta en resolución de conflictos

por Almer Villajos



Toñi Martos Moreno, es Psicóloga especialista en deporte y experta en resolución de conflictos. Cuenta con más de 20 años de experiencia en el sector público y privado. En el ámbito del deporte: trabajando con deportistas de elite, amateur y equipos desde 1996. En modalidades tan variadas como: atletismo, baloncesto, triatlón, billar, tenis, esquí, golf, natación, esgrima, ciclismo, etc. Ha formado parte de los equipos sanitarios médicos/psicológicos en los últimos dos Juegos Olímpicos y paralímpicos en Atenas y Beijing, actuando como profesional independiente con deportistas participantes. Actualmente, es Directora del Gabinete de Psicología “Excellence” y consultora de varias Federaciones y una parte de su tiempo lo dedica a la formación en temas relacionados con la preparación de entrenadores, talleres para padres de deportistas, cursos y charlas en federaciones, universidades, masters, etc.

#### 1.- ¿Qué es la psicología del deporte? es decir, ¿qué aportaciones desde la psicología se pueden aplicar en el ejercicio físico y el deporte?

Si pensamos en cualquier rama de la Psicología, podríamos decir que trata de ayudar a la gente a encontrar soluciones. Pues es lo mismo en el deporte, ayudar a deportistas, entrenadores, árbitros, etc a encontrar soluciones, ante aquellas situaciones que requieran de ellas.

Desde mi punto de vista, la Psicología del deporte es aquella que se centra en las personas que practican deporte y en su entorno (entrenadores, familia, árbitros, médicos, fisioterapeutas, nutricionistas, etc.) y cuyo trabajo está dirigido a la mejora del rendimiento. como yo la defino, sería algo así: “Parte de la psicología que consiste tanto en **potenciar** aquellas conductas, comportamientos, recursos necesarios adecuados al deporte; como **disminuir** aquellos que perjudiquen o interfieran en el rendimiento del deportista.

Aportaciones de la Psicología del deporte se pueden entender todas las que van dirigidas a la mejora del rendimiento sea en deporte, en la empresa o en la vida. Desde el trabajo que yo vengo realizando, las aportaciones están dirigidas a la Gestión de Uno Mismo, y todo lo que ello conlleva: Autoconocimiento, orden, planificación, planteamiento de objetivos, conocimiento de las herramientas necesarias para la consecución de su rendimiento.

#### 2.- Desde su experiencia con deportistas de elite, ¿a qué nivel diría que está La Psicología del deporte en España, tanto en el ámbito académico, investigación como profesional?

No creo que este preparada para responder a esta pregunta, a nivel académico o de investigación, no me dedico a ello y tengo pocas referencias acerca de lo que se está haciendo en

la actualidad. A pesar de asistir a cursos y leer lo que se hace, creo que el mundo donde me muevo y el de investigación, están alejados. Lo que mas conozco es el campo profesional el de acompañar y participar del día a día de la vida del deportista. o sea, entrenamiento mental, y considero que esta área si ha avanzado y esta a un nivel muy bueno, en comparación incluso con otros países

**3.- ¿Para que un deportista consiga su objetivo, además de su aptitud física y capacitación técnico-táctica, que parte les correspondería a factores psicológicos?**

*“Trata a un ser humano como es; Y seguirá siendo lo que es; Trátalo como puede llegar a ser; Y se convertirá en lo que esta llamado a ser”* (Blaise Pascal). Con esta frase podemos entender a lo que nos referimos, y si puntualizamos como bien decía el otro día Ruth Beitia (saltadora de altura, en la conferencia de “la consecución de un sueño”) se refirió a este aspecto: “puedes estar bien físicamente, que como tú cabeza no vaya, no vas. Sin embargo puedes estar mas flojo físicamente que como ella quiere, eres capaz de hacer lo mejor”. Considero que los factores psicológicos ocupan un lugar muy importante tanto en entrenamiento como en competición, en esta última mas, es mas desde mi experiencia con entrenadores y deportistas suelen comentar que en alta competición a igualdad de condiciones físicas y técnicas gana el que “afrontar y gestiona” mejor la competición y esos se debe a los factores psicológicos.

**4.- La Psicología de este ámbito, ¿también se aplica con el deporte educativo o de recreación?**

Si en el ámbito del deporte de recreación o como se definen los deportistas populares, en el caso del ámbito de educativo no llega a desarrollarse y considero que es en este grupo en el que deberíamos de incidir.

**5.- ¿Qué estrategias debe utilizar un deportista ante una competición? ¿El estado de ánimo, es importante?**

Las estrategias que debe utilizar va a depender mucho del deportista (su edad, madurez, nivel de rendimiento...) del momento de la temporada y de los objetivos que se hayan propuesto. Y una vez dicho esto, las estrategias a utilizar serán aquellas que se hayan estado entrenando, como parte de la preparación para dicha competición, entre las que destacamos pueden estar: - las utilizadas tiempo antes de la competición (hablamos de años, meses, semanas): visualizaciones, relajación, entrenamiento en autocontrol, etc. - Trabajo días previos a la competición: orden, distracciones, descanso... - trabajo en el día de la competición: preparación de la competición (trabajo que se utiliza horas antes), visualización, planteamiento y realización de objetivos intermedios, pensamiento adecuado, control de la situación, etc. El estado de ánimo, las emociones juegan un papel fundamental en las actuaciones de los deportistas, dentro de las estrategias de entrenamiento, este tema ocupa una parte importante de ese entrenamiento psicológico.

**6.- Cuando una persona, que no está acostumbrada hacer ejercicio físico, decide hacer alguna actividad deportiva ¿Se podría o debería intervenir profesionalmente para**

### **fomentar su motivación?**

En esta situación es muy ventajoso el poder contar con un profesional que no solo va a fomentar la motivación, si no que además nos va a ayudar a fortalecer aquellas pautas necesarias para la continuidad y mantenimiento en la actividad física, así como una planificación de objetivos acordes con la persona ayudará para fortalecer las estrategias que le permitan desarrollarlo sin tanto esfuerzo.

### **7.- ¿En qué consiste el entrenamiento mental o psicológico?, ¿es necesario para planificar una competición?**

El entrenamiento mental consiste en ir desarrollando y trabajando, a la par que el físico y el técnico; aquellas variables correspondientes al entrenamiento mental como pueden ser la confianza, concentración, ansiedad, stress, motivación, autocontrol. En definitiva, el entrenamiento mental va ligado a la “gestión de uno mismo”, es decir; entrenamiento ligado a potenciar aquellas conductas, comportamientos y recursos necesarios adecuados al deporte; como disminuir aquellos que perjudiquen o interfieran en el rendimiento, todo ello en función de las necesidades y el desarrollo del deportista, así como la naturaleza del propio deporte, etc. En cuanto a Planificar las competiciones, si hablamos de alto rendimiento, se planifican y trabajan a largo plazo. (Hay un pequeño resumen en la pregunta 5).

### **8.- Además de los entrenadores como tal (*coachs* en inglés), en el deporte a veces dicen intervenir lo que se autodenominan “*Coachs mentales*”, ¿Qué podemos hacer ante este fenómeno?**

Considero que el *coach* puede tener su participación en el deporte, pero con cautela y centrándonos en lo que su formación le permite, yo debo resaltar que utilizo las herramientas del coaching, pero destacando que estas ocupan un 10 o un 15 % el resto del trabajo que realizo viene de la formación y experiencia acumulada desde la carrera de Psicología. Y que podemos hacer, partiendo de la base que la mayoría de los cursos y titulaciones las están llevando a cabo los propios psicólogos y en ocasiones desde los colegios profesionales. Hacer (grupos de trabajo, intervenciones en prensa, regular la titulación, exponer claramente las diferencias, etc.) considero que desde el Colegio de la Psicología es el único que tiene la fuerza para poder resolver este fenómeno.

### **9.- Por último, ¿Qué le parece el que se pueda formalizar la especialidad acreditándola como tal desde los colegios profesionales y –en su momento- por el Estado?**

Considero que la formación debe de realizarse desde los Colegios, entendiendo que en ellos están los profesionales mas a fin con cada una de las especialidades. Me parece que tanto de los Colegios como desde el Estado se puede hacer una buena labor, eso si siempre y cuando se seleccionen los mejores preparados y que estos se encuentren actualizados.

### **10.- ¿Desearía añadir alguna puntualización más?**

Quiero hacer un inciso para comentar que la cita de la deportista a la que hago alusión, cuento con su permiso para ello.