

CENTRE D'ESPORTS ► ENTREVISTA A LORENA COS

## «Hay mucho desconocimiento sobre la psicología deportiva»

JORDI SÁNCHEZ

Aragonesa de Calatayud. A sus 26 años, Lorena Cos cumple su segunda temporada en el Sabadell. Esta vez integrada de pleno en el cuerpo técnico como psicóloga deportiva. Hablamos largamente con ella en el Estadi.

### ¿Cómo te defines?

Mi trayectoria es corta pero intensa. Tengo un master en psicología deportiva y alto rendimiento. Trabajé tres años en El Oliver un equipo de Tercera aragonés y me sirvió un poco de trampolín al ser la primera psicóloga deportiva en Zaragoza. Tengo el nivel 1,2 y 3 de entrenador. Justo hace un año me llamó Javi Salamero (aragonés como ella). No nos conocíamos. No me lo pensé. El año pasado venía puntualmente y el trabajo quedó un poco a medias. La valoración de Miquel Olmo y el cuerpo técnico es muy positiva y esta temporada ya estoy dentro y trabajo exclusivamente.

### La psicología en el deporte es fundamental ¿Porqué el fútbol había quedado atrás?

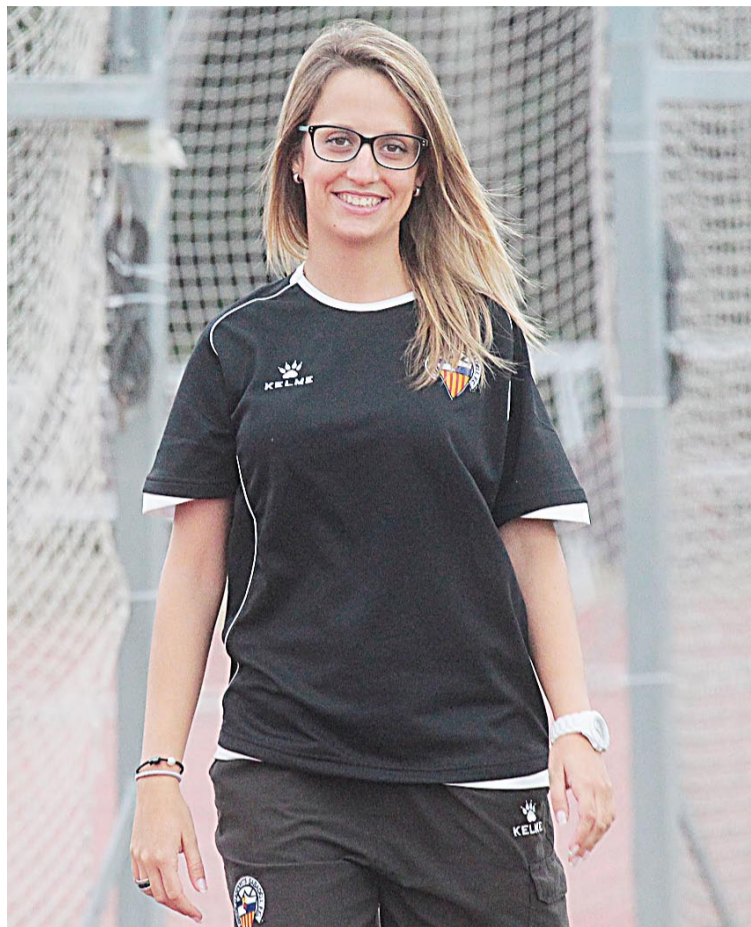
Las experiencias no fueron buenas. Muchas veces por desconocimiento. No supieron vender lo que es como aquel especialista del Real Madrid con Benito Floro y el fracaso del ejemplo de 'visualizar un limón'. No soy una psicóloga de bata blanca. Estoy a pie de campo y no en una sala. Hay mucho desconocimiento sobre la psicología deportiva.

### Poco a poco va cambiando. Luis Enrique cuenta con un psicólogo y el martes Luis Suárez ya habló de su tratamiento con un especialista.

Así parece. Los entrenadores nos van dando peso. Luis Enrique con Valdés. Se va haciendo camino y se ve como no están descaminados. Psicólogos que ya trabajan desde la etapa formativa. Yo este año también lo hago. Como mujer hay detalles que sorprenden. Más que rechazo es sorpresa. Me siento una más del cuerpo técnico y muy bien atendida. Me tratan como la princesa (ríe). Tengo muchas anécdotas para escribir uno o dos libros.

### ¿Cuál es tu labor día a día?

Ahora es más continuado. Gran parte del trabajo del psicólogo es la observación. Soy partícipe activa del entrenamiento. Interactuo como una más. Veo los días buenos y los malos.



LLUÍS FRANCO

La psicóloga Lorena Cos durante el entrenamiento de ayer

### ¿Cuáles son las claves para el éxito a nivel psicológico?

El deportista individual ya sabe lo que quiere y lo que necesita. El trabajo es más directo. Aquí a veces el jugador quiere hablar contigo o tu intervienes pero las variables psicológicas son las mismas: motivación, autoestima, confianza en las posibilidades. Cosas positivas o negativas: tensión, stress etc. Variables del rendimiento independientemente del deporte que sean.

### ¿Cómo afecta 'el caso Murcia' a la plantilla?

Seguimos trabajando igual. Este foco de atención nos ha quitado presión de empezar con el Betis. El foco principal no ha estado puesto. Se trabajó bien a buen ritmo. Es un buen partido para empezar.

### ¿Que importancia tiene el factor mental en algunas lesiones?

De entrada el jugador requiere respuesta para saber cuando volverá a jugar pero no es lo adecuado. En el día a día hay que trabajar en lo positivo en la confianza. Una lesión igual es un 20% de molestia y el 80% el resto. Se pone más el pensamiento en lo negativo sin valorar lo positivo. Es muy importante focalizar lo positivo. Igual si te dicen un tiempo de recuperación pero tu mente está en negativo tardas más. O luego si vuelves con miedo

a romperte aún es peor para el futbolista.

### ¿Se habla demasiado de ansiedad o de actitud?

Se explotan algunas palabras en demasía. Ansiedad, actitud, coaching. Cuando los resultados no llegan se cargan el tema psicológico ¿Cómo evaluas esa actitud? ¿A que viene esa ansiedad? Es mucho más complicado respecto a la realidad. En general es necesario un ejercicio de positivismo para el vestuario. Estar cómodos y estar a gusto.

### Miquel Olmo trasmite pausa se gane o se pierda. ¿Cómo valoras su labor?

Trabajar con él es un regalo. Hay una buena comunicación. Es muy receptivo a mi trabajo. Es clave tener la confianza y la disposición para trabajar y plantear cualquier metodología. Miquel tiene habilidades natas como comunicador. Trasmite pausa, tranquilidad, confianza, serenidad tanto para bueno como para malo. Ni estar alterado ni dramático. Importante de cara al grupo.

### Una pretemporada diferente. Se subió a la Mola y se trabajó en la playa ¿Motivaciones?

Trabajamos la cohesión de grupo tanto de ir a la Mola como a la playa. La clave del éxito... Trabajar todos unidos.

Gracias Lorenacos.com ■



Gemma Abant ganó con autoridad en Òdena

BIKETRIAL ► CAMPEONATO DEL MUNDO

## Gemma Abant roza su undécimo título mundial

J.S.

Gemma Abant volvió a ganar en la segunda prueba del Campeonato del Mundo de BikeTrial celebrada en Òdena. A falta de una sola prueba, sólo participando en la última, Gemma se proclamará campeona del mundo por 11ª vez en una categoría femenina absoluta.

Gemma no comenzó muy bien la competición, ya que realizó dos cincos seguidos en las dos primeras zonas. Pero a partir de la tercera ya empezó a sacar zonas, caracterizadas por su gran dificultad técnica y larga longitud. En la primera vuelta Gemma terminaba con 26 puntos, por delante de la eslovaca Erika Hlavata con 34 y la catalana Lúa Vizcaino con 36.

En la segunda vuelta todas las chicas mejoraron sus pun-

tuciones pero no pudieron atrapar la sabadellense que ganó con con 46, Erika, 63 y Lúa con 70.

Abant va primera en la clasificación general con 50 puntos, Erika y Lúa son segundas. Así pues, Gemma se proclamará Campeona del Mundo de BikeTrial 2014 sólo participando en la tercera y última prueba este fin de semana en Tanvald, en la República Checa

La selección catalana también volvió a ganar en la categoría de Naciones, con 4 victorias en las 8 categorías que hay, y dejando bien encaminado el título para este 2014.

En el acto de clausura de la prueba del Mundial, la BUC, Unión Catalana de BikeTrial, hizo un reconocimiento a Mireia Abant por su trayectoria deportiva y los 5 títulos Mundiales ■



Mireia Abant, César Cañas y Dani Comas fueron premiados