

Testimonios de entrenadores.

Introducción

Cuando hablamos del éxito en el deporte, normalmente pensamos en la condición física, la técnica y la táctica. Pero ¿qué ocurre cuando un deportista que se encuentra en su mejor estado físico simplemente no consigue rendir al máximo? Petra Rajković Vuletić, entrenadora con experiencia trabajando con jóvenes deportistas, compartió sus reflexiones sobre el papel de la salud mental en el deporte, por qué los entrenadores deben formar parte de esta conversación y cómo el proyecto MINDFit la ayudó en este ámbito.

La salud mental es tan importante como la preparación física

“Para mí, la salud mental en el deporte es tan importante como la preparación física, quizá incluso más”, afirma Petra al inicio de la entrevista. “Un deportista puede estar en una forma física perfecta, pero si su mente está llena de preocupaciones, miedo a cometer errores o sometida a una gran presión, no dará su máximo en el campo”.

Según su experiencia, la salud mental significa que un deportista tiene la capacidad de afrontar derrotas, recuperarse de la presión y mantener la motivación a largo plazo. Sin ello, Petra asegura que “acabarás perdiendo al deportista a largo plazo”.

Las organizaciones deportivas aún no otorgan la misma importancia al bienestar mental

Cuando se le preguntó si las organizaciones deportivas conceden actualmente la misma importancia al bienestar mental que al rendimiento físico, Petra fue directa: “Sinceramente, no hay ningún progreso visible. Por eso MINDFit fue un enfoque innovador, porque incluía temas que faltaban”.

Aunque cada vez se habla más del apoyo psicológico en el deporte de élite, a nivel de clubes —donde trabajan la mayoría de entrenadores— la salud mental solo se convierte en un tema cuando algo ya ha salido mal. “La salud mental solo aparece cuando algo ya ha ocurrido: cuando un deportista se derrumba o abandona”, explica Petra. “Prácticamente no existe un enfoque preventivo e independiente. Nos centramos mucho más en las lesiones físicas, pero respecto a la salud mental no contamos con herramientas ni estrategias”.

El mayor obstáculo: una cultura de silencio y estigma

Petra considera que el principal obstáculo para hablar abiertamente sobre salud mental es la propia cultura deportiva: una norma silenciosa que dicta que el entrenador debe ser fuerte, que los problemas se solucionan únicamente trabajando y que mostrar vulnerabilidad significa debilidad.

“El estigma existe tanto entre los deportistas como entre nosotros, los entrenadores”, enfatiza. “Me preocupa sonar poco convincente o equivocarme, o incluso hacer más daño que bien”. Incluso cuando quiere ayudar, Petra reconoce sentirse insegura sobre sus propias competencias: “No estoy formada para eso. No siempre sé cómo iniciar esa conversación, qué preguntar y qué no preguntar, ni cuándo es el momento adecuado para hacerlo”.

Un enfoque práctico: pequeños pasos con gran impacto

A pesar de las dificultades, Petra ha encontrado maneras de incorporar el cuidado de la salud mental en su práctica diaria como entrenadora. “Nunca será una prioridad que ocupe toda la sesión de entrenamiento, pero treinta minutos al final, o incluso uno o dos minutos, cinco minutos después del entrenamiento para alguna conversación individual... eso sí puedo hacerlo, y por eso MINDFit es muy útil”.

Su enfoque es discreto y empático: “Cuando noto algo, hablo tranquilamente sin el grupo delante, preguntando si todo está bien o si necesitan hablar con alguien”. Según explica, esto da permiso a los deportistas para no fingir que todo está bien cuando en realidad no lo está.

Petra presta especial atención a las señales de alerta en los jóvenes deportistas: mayor irritabilidad, excusas frecuentes, cambios en la comunicación o un jugador que, tras cometer un error, se aleja de sus compañeros en lugar de permanecer con ellos. “Hay muchas cosas que antes no veía claramente, pero a través de las conversaciones empiezo a comprenderlas mejor”.

¿Qué ayudaría realmente a los entrenadores?

Petra tiene claro qué es lo que necesita: materiales concretos y herramientas adaptadas al contexto deportivo. “Prácticamente no tengo materiales. No se me proporciona nada”, afirma. Más que ejercicios generales de psicología, Petra querría contenidos que aborasen situaciones específicas del deporte: cómo reaccionar cuando un jugador comete un error, cómo construir resiliencia en un equipo o cómo reconocer cuándo un deportista está teniendo dificultades.

El formato también es importante: “Vídeos cortos, algo sencillo, visualmente atractivo y adaptado, especialmente para las generaciones más jóvenes”. Este tipo de módulos facilitaría el cuidado general de la salud mental sin requerir una preparación especializada, haciéndolo más accesible que acudir directamente a un psicólogo.

“Eso facilitaría realmente la implementación de esos treinta minutos”, concluye Petra, mostrando esperanza en que proyectos como MINDFit ayuden a reducir la distancia entre las necesidades reales y la práctica diaria.

Mensajes clave para entrenadores

De la conversación con Petra emergen claramente tres mensajes fundamentales para todos los entrenadores que quieran apoyar la salud mental de sus deportistas:

La resiliencia no surge simplemente de “aguantar”, sino de una sensación de seguridad, apoyo y de la capacidad de los deportistas para ser honestos sobre cómo se sienten. Los entrenadores no necesitan ser psicólogos, pero sí pueden crear un entorno donde los deportistas se sientan cómodos pidiendo ayuda. Y, finalmente, incluso pequeños pasos — breves conversaciones, atención a cambios en el comportamiento y herramientas sencillas— pueden marcar una enorme diferencia.