

---

EL ESPECIALISTA LE ASISTE SOBRE CÓMO AFRONTAR SU CARRERA

## Carlos García entrena la mente gracias a un psicólogo 'on line'



“MARCA”

- El central era "muy escéptico" con el tema, pero Emery y Tapia le abrieron los ojos • Reconoce que lee libros de inteligencia emocional
- Recurre a él todos los meses

TXABI FERRERO. ALMERÍA 20/10/11 - 10:56.

El equilibrio mental también se entrena y Carlos García defiende esta realidad desde el ejemplo. El central es el único jugador del Almería, y uno de los pocos de la categoría, que tiene un psicólogo personal que costea de su bolsillo. El barcelonés trabaja el pre y post partido con técnicas de concentración, activación y visualización que le supervisa Oliver Martínez, psicólogo deportivo catalán, de forma periódica y vía Internet.

Carlos García confiesa que era "muy escéptico y no creía para nada en esta materia", aunque descubre que siempre "me ha gustado leer libros de inteligencia emocional". Recuerda que las dos temporadas de Emery al frente del Almería le empezaron a abrir los ojos: "Unai trabaja mucho el tema psicológico y recuerdo que nos escribía frases en el vestuario del tipo "el equipo está por encima de todo".

Su paso por el Betis, en la 09-10, le cambió de opinión: "Tapia trabajaba con un psicólogo y me gustó su forma de trabajar". Entró en contacto con Oliver Martínez, quien trabaja con jugadores de Primera y Segunda, y afirma: "Sus consejos me han ayudado y no sólo en momentos de bajón".

El futbolista pasa consulta con su asesor psicológico, bien de forma telefónica o por Internet, "una vez por semana o dos veces al mes, según mis necesidades", y puntualiza que no siempre éstas se producen después de una derrota. Defiende la incorporación del psicólogo en los cuadros técnicos de los clubes: "Porque los entrenadores de lo que más saben es de lo futbolístico, pero un especialista puede profundizar más y saber lo que necesita cada jugador y grupo".

Pero, con todo, el zaguero, uno de los hijos de Alcaraz, no se esconde al asegurar que también hay "un porcentaje de sugestión. Cada cual tiene que evaluar si le funciona. Que venga un psicólogo al Almería, por poner un ejemplo, no significa que vayamos a estar en Primera en diciembre", concluye.



“MARCA”