

LA REVISTA DEL MUNDO DEL CABALLO

Ecuestre

25 años

www.ecuestreonline.com

GUÍA COMPRA-VENTA
ECUMERCADO

REPORTAJE

Ramplones
sin roasca

SALTOS

Éxitos españoles
en el CSIOJYR de Hagen

DOBLE
POSTER

SALTOS

Cómo mejorar
la densidad ósea del caballo



La amazona Carolina Usandizaga dirige Psicohípica

El diván de los jinetes

Érase una vez una amazona de Doma Clásica, de nombre Carolina Usandizaga, que decidió vincular su profesión, la psicología, al mundo de los caballos. Junto a Marcela Herrera han creado Psicohípica, un gabinete psicológico de ayuda a los deportistas. Son pioneras en España y prometen sofisticar los entrenamientos de jinetes y amazonas.



Ecuestre: ¿Cómo surge la idea de poner en marcha Psicohípica?

Carolina Usandizaga: "Psicohípica nace al observar que la formación física y técnica de los jinetes podíamos complementarla con herramientas psicológicas. Los entrenadores utilizan día a día técnicas de comunicación y gestión de estados emocionales, pero sin metodología ni ningún sistema estudiado: se guían por el sentido común. Nosotras queremos poner a disposición de jinetes y entrenadores las herramientas específicas para que puedan mejorar su rendimiento y al mismo tiempo continúen divirtiéndose con esa actividad."

E.: ¿Hay sensibilidad entre los jinetes españoles hacia este tipo de servicios?

C.U.: "El apoyo psicológico en los deportes es una actividad joven y no

siempre se le concede la importancia que tiene. Sin embargo, los mejores deportistas del mundo, en golf, tenis, atletismo, natación..., reciben una gran ayuda psicológica y todos coinciden en que es un parte fundamental de su entrenamiento.

La leyenda del golf, Nick Faldo, asegura que "una vez que un jugador de golf consigue el punto físico, está todo en la mente. Es cuestión de ir directamente hacia el objetivo y creer que vas a poder ejecutarlo. Conseguir la preparación física es importante, pero es todavía más lograr la mentalización apropiada". En Psicohípica nos proponemos que esta atención no esté únicamente a disposición de unos pocos deportis-

tas de elite, sino que se puedan beneficiar un número mucho más amplio de jinetes."

E.: Psicohípica es pionera en España, ¿en otros países es igual o la psicología del deporte se "cuida" más?

C.U.: "Sí, somos pioneras en España. Es importante destacar que sólo con una preparación adecuada y continuada puede llevarse a cabo la tarea de apoyo psicológico con una expectativa de obtención de resultados tangible. El psicólogo del deporte es un profesional que trabaja con el deportista como protagonista, y que puede asesorar a los entrenadores e incluso a los padres del jinete. Es importante

que trabajen todos en la misma dirección y de forma coordinada: solo así el deportista obtendrá los resultados esperados. Detectamos que países como Inglaterra, Holanda, Bélgica o Suecia poseen una red de investigación importante. No obstante la práctica está limitada bastante a las federaciones y todavía no está lo suficientemente extendida a clubes privados, pero se esta trabajando en ello."

E.: ¿Quiénes reclaman sus servicios?

C.U.: "Desde padres de jinetes preocupados por las dificultades que puedan encontrar sus hijos, hasta jinetes profesionales que desean mejorar su rendimiento. Normalmente son los entrenadores, los padres o los propios jinetes los que acuden a nosotras cuando detectan algún obstáculo a nivel psicológico dentro del entrenamiento o la competición."

El deportista con mejor técnica y mejor preparación física no logra ningún resultado si no cree en sí mismo.

Dos jóvenes profesionales

> Carolina Usandizaga y Marcela Herrera forman un equipo completo y profesional. Carolina es psicóloga y Master de Psicología del Deporte. Monta con Beatriz Ferrer-Salat desde hace siete años y compite en Gran Premio desde hace dos. "A lo largo de mi carrera deportiva había intuido siempre lo decisivo que era el tener el autocontrol y la fuerza psicológica para sentirte ganador y ser ganador", asegura. Así que, tras completar sus estudios de psicología, combinó las técnicas aprendidas con su experiencia personal en competición para ofrecer una ayuda eficaz a otros jinetes. Marcela Herrera es psicóloga del rendimiento humano,

Máster en Psicología del Deporte y coordinadora en España de la European Network of Young Sport Psychology. Desde hace más de diez años forma y orienta a deportistas. "Creo en el aprendizaje permanente y que, en nuestro día a día, podemos identificar nuevas oportunidades para encontrar nuevos caminos. La asesoría que realizamos puede potenciar esa búsqueda, ya que nuestra metodología apunta a que el jinete logre sentir, entender, controlar y modificar aquellas emociones y situaciones a nivel competitivo en las que no encuentra una salida o se reitera el mismo patrón", explica.





2



3 **1 Psicohípica, dirigida por Carolina Usandizaga y Marcela Herrera, es pionera en España.** Jinete, padres o entrenadores son sus principales clientes.

2 El apoyo psicológico en los deportes es una actividad joven y no siempre se le concede la importancia que tiene.

3 Carolina Usandizaga presenta un proyecto novedoso de ayuda psicológica a jinetes. La Doma es su principal campo de acción.

E.: ¿Cuál es el problema mas común que han detectado?

C.U.: "Los problemas que hemos detectado son similares a los de muchas otras disciplinas deportivas: falta de confianza, pensamientos negativos (del tipo "no seré capaz"), y exceso de autoexigencia que puede derivar en una baja percepción de uno mismo. Eso se convierte en una dificultad cada vez mayor para la obtención de resultados."

E.: ¿Qué porcentaje ocupa en el triunfo la estabilidad emocional del jinete?

C.U.: "Enorme. El deportista con mejor técnica y mejor preparación física no logra ningún resultado si no cree en si mismo. Un deportista dijo después de ganar que "si tienes miedo a perder nunca vas a ganar". También influye mucho el momento de formación en que esté el jinete: si está comenzando, sus valoraciones sobre un triunfo o una derrota deberán ser guiadas para aumentar la autoestima y su autoconfianza; en cambio, si se trata de un jinete de alto nivel, el grado de responsabilidad sobre un triunfo y su atribución interna será fundamental para su programa posterior."

E.- Desde un punto de vista emocional, ¿cuáles son las cualidades del jinete perfecto?

C.U.: "Emocionalmente debería saber gestionar sus estados internos y saber potenciar sus fortalezas, persiguiendo objetivos y manteniendo un diálogo interno que posibilite realizar los cambios necesarios para maximizar, en todo momento, sus posibilidades de éxito."

E.: ¿En que consiste exactamente su trabajo?

C.U.: "Psicohípica se dedica tanto al asesoramiento individual de los jinetes como a dar cursos de formación y seminarios en psicología del deporte aplicada a la hípica.

En el asesoramiento individual, nuestro trabajo consiste en encontrar qué impide al jinete rendir al máximo de sus posibilidades. Posteriormente, elaboramos un programa de intervención sobre la dificultad específica del jinete. Por último, se hace un seguimiento de la progresión de los resultados obtenidos en competición y de la calidad de los entrenamientos. Nuestro objetivo es que el jinete, cuando acabe el asesoramiento, tenga las herramientas psicológicas suficientes para sobreponerse a las dificultades que toda carrera deportiva conlleva (controlar la presión, alimentar la motivación, superar periodos de lesión, dominar el autocontrol, tener confianza, asumir la retirada de la competición...)."

E.: ¿Sólo trabajan en Barcelona?

R.E.: "Actualmente nuestro centro de trabajo está en Barcelona, pero es importante destacar que hacemos coaching (asesoramiento individual) a distancia, mediante videoconferencia (web cam-msn o skype). Esto nos permite poder hacer un seguimiento semanal de jinetes que nos consultan desde otros lugares de España. Los seminarios y cursos de formación también los hacemos en cualquier punto del país."

s.o.

THE SADDLE OF CHAMPIONS



MEREDITH D



DOGE



VERSAILLES

Prestige®
ITALIA

www.prestigeitaly.com - infoline +39 0445 490300

GUARANTEE: Lifetime guarantee on our saddle trees; except in case of damage as a result of accident - The leather and the stitching are guaranteed for two years. INFO: the sizes of all the Prestige saddles can be changed by altering the tree width.