

EL JUEGO MENTAL

NEWSLETTER REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ESGRIMA 2023



MARÍA MARIÑO

Tiradora del equipo nacional de Florete Femenino

Número 3

EL JUEGO MENTAL

María Mariño



Como atleta y profesional de la psicología del deporte, ¿cómo has aplicado tus conocimientos en tu propia preparación y competencia?

La realidad es que a pesar de mi propia formación, también yo me apoyo en un psicólogo deportivo, ya que al final siempre es necesario contar con una perspectiva externa y con una ayuda para profundizar en el autoconocimiento.

Conozco las herramientas y esto me ayuda, pero es importante tener siempre alguien de confianza que te escuche y te ayude a ver las cosas de más formas.

La resiliencia es esencial en el deporte de alto rendimiento. ¿Cómo has desarrollado tu propia resiliencia y cómo la compartes con otros atletas?

Hay algo que siempre digo a mis deportistas y que he experimentado en mis propias carnes. Y es que, en el deporte, la realidad es que convivimos mucho más con la derrota y el error que con el éxito y la perfección. Por lo tanto, si queremos dedicarnos al deporte, no nos queda más remedio que aceptar esta parte, desestigmatizarla y aprender a sacar partido.

Aprender a hacer esto, aprender a tolerar la frustración y a aprender de los errores es entrenar la resiliencia y es el único camino posible para una carrera deportiva larga, sana y exitosa.

¿Puedes compartir alguna técnica específica de psicología deportiva que consideres especialmente efectiva en tu carrera y que otras atletas puedan aplicar?

Hay un millón de técnicas, todas ellas útiles y bastante conocidas como la respiración, el control de la activación o una buena especificación de objetivos. Pero me gustaría más compartir un par de ideas muy simples, dirigidas a nuestra percepción del deporte, ya que en ocasiones es lo más complejo de cambiar y lo que más problemas acaba generando:

- No intentes controlar aquello que no depende exclusivamente de ti.
- Acepta el fallo como parte del proceso de aprendizaje y trabaja siempre para construir tu mejor versión.

Como modelo a seguir que eres, ¿cómo fomentas la importancia de la salud mental en el deporte y cuál es tu enfoque en este aspecto?

Para mí, el deporte es un espacio muy importante en la vida de cualquier niño, es un espacio dónde podemos aprender valores que nos acompañarán toda la vida, es un espacio dónde salir de la zona de confort, un espacio de gran intensidad emocional. Para que un niño pueda sacar el mayor provecho a esta experiencia vital que es el deporte, necesita las herramientas y el asesoramiento psicológico que le permita abarcar y disfrutar todo esto de forma sana y productiva.

La autoconfianza es clave en el deporte. ¿Cómo trabajas en el desarrollo de la confianza en ti misma y cómo lo aplicas en tu competencia?

Para construir confianza necesitamos afrontar retos alcanzables, disponer de los recursos necesarios para



desenvolvemos en el ámbito deportivo y mantener un foco adecuado. Si conseguimos centrarnos en el proceso y no en el resultado, nos sentiremos capaces, con margen de actuación y poco a poco, iremos construyendo esta ansiada confianza.

¿Has notado diferencias en la aplicación de la psicología del deporte en el deporte femenino en comparación con el masculino? ¿Cómo crees que se puede promover la mentalidad deportiva en las mujeres atletas?

Como en cualquier ámbito, existen las diferencias interpersonales, cada individuo conforma sus propias creencias en base a su educación y experiencias previas y esto hace que el modo de trabajar siempre sea diferente.

A día de hoy me siento muy contenta del nivel de integración de la mujer en el deporte, creo que hemos demostrado que el deporte también es un mundo femenino y que ninguna mujer debe tener miedo de ser fuerte, competitiva y ambiciosa en su desempeño deportivo.

Como profesional de la psicología del deporte, ¿cuál es tu enfoque para ayudar a otros atletas a enfrentar los desafíos mentales en el deporte?

Creo que muchas veces la clave es simplemente considerar el entrenamiento mental como una parte más del deporte, igual que la técnica, la táctica o la preparación física. Renunciar a conocer las herramientas y los procesos mentales que nos ayudan a gestionar la propia competición y nuestro día a día como atletas, es para mí como renunciar a hacer fondos en un asalto.



La comunicación efectiva es esencial en el deporte en equipo. ¿Cómo utilizas tus habilidades en psicología para mejorar la comunicación con tus compañeras de equipo?

Efectivamente, dentro de un equipo, la comunicación es una de las bases para que las cosas funcionen. En nuestro equipo, nos hemos preocupado en generar un clima de total confianza y el recordatorio de un gran objetivo común que favorecen enormemente esta comunicación.

Estoy orgullosa de todas nosotras por lo que hemos conseguido y por mi parte, y creo que también puedo decirlo en nombre de mis compañeras, me siento libre para comunicar todo lo bueno y también las cosas que considero que en algún momento podemos mejorar y esto es una de las fortalezas que tenemos como equipo.



¿Puedes compartir una anécdota en la que hayas visto una transformación mental importante en un atleta que hayas asesorado?

No me gustaría entrar en nombres por respeto a la privacidad de los deportistas, pero la realidad es que más allá de una anécdota, lo que más me gusta de este acompañamiento a los atletas es observar el proceso de maduración que van haciendo con el tiempo, se van convirtiendo en deportistas profesionales, competitivos y que disfrutan de su experiencia deportiva y van dejando atrás el caos, la ansiedad y el sufrimiento en la pista.

¿Cuál es tu visión a largo plazo para tu carrera como atleta y profesional de la psicología del deporte y cómo planeas seguir inspirando y apoyando a otras mujeres en el deporte?

Hoy en día me siento con una gran ambición a nivel deportivo, con ganas de seguir superándome y cumpliendo metas y disfruto mucho de este proceso. También con mi equipo tenemos un proyecto muy especial y motivante.

A nivel profesional siento que tengo claro el camino que quiero seguir, es bonito poder compartir los conocimientos que tengo gracias a mi formación junto con la experiencia de todos estos años como deportista con chicos y chicas que quieren emprender su propio camino en el deporte. Para mí es un trabajo que hago con ilusión, ya que me apasiona esta parte del deporte y ver cómo estos chicos avanzan en su forma de gestionar la vida deportiva y en consecuencia, disfrutan más y se sienten mejor. Me llena mucho.

SOBRE MARÍA

Tiradora que lleva la destreza del florete femenino español al escenario internacional forjándose un camino de éxito en el mundo de la esgrima.

María no solo domina el florete, sino también la mente, equilibrando su carrera de alto rendimiento con una profesión que consigue potenciar no solo su propio camino, sino también el de otros deportistas.

Las medallas de María no solo decoran su vitrina, sino que sirven de **inspiración para próximas generaciones** de esgrimistas en toda España.

Actualmente, María no solo entrena en Italia. Vive el arte de la esgrima en su cuna. Desde las tierras italianas, perfecciona su técnica con el florete y **fusiona la elegancia española con la maestría italiana**.

