

# Alex Gordillo

## Psicólogo Deportivo

**Pionero de la psicología deportiva en España con más de 40 años de experiencia. Aporta un enfoque que enfatiza la importancia de un trabajo preventivo, saludable y sostenible.**



# Perfil Profesional

## Normalización de la figura del psicólogo en el deporte

Alex Gordillo es un psicólogo deportivo reconocido como pionero de la psicología deportiva en España con más de 40 años de experiencia. Ha establecido un enfoque que enfatiza la importancia de un trabajo preventivo, saludable y sostenible.

Su filosofía profesional defiende la normalización de la figura del psicólogo en el deporte, no limitándose únicamente a momentos de crisis, sino promoviendo un acompañamiento integral que contribuya al desarrollo de un "estilo de vida saludable" a través de la autonomía y el autoconocimiento.

---

## Trayectoria Deportiva

**Alex Gordillo desarrolló su carrera como jugador profesional de baloncesto durante los años 80, una experiencia que posteriormente enriquecería su comprensión del comportamiento humano aplicado al deporte:**



### 1979-84. RCD Español

Durante cinco temporadas consecutivas, Gordillo formó parte del proyecto deportivo del RCD Español, viviendo en primera persona el proceso de ascenso a la Liga ACB. Esta experiencia le proporcionó una comprensión profunda de las dinámicas psicológicas y las adaptaciones mentales necesarias para el éxito en el deporte profesional.



### 1984-85. Bàsquet Manresa

Su paso por el Bàsquet Manresa coincidió nuevamente con un proceso de ascenso a la máxima categoría del baloncesto español.



### 1985-87. Sferic de Terrassa

Sus últimas dos temporadas como jugador profesional las desarrolló en el Sferic de Terrassa, completando así una carrera deportiva de ocho años que le proporcionó una base experiencial sólida para su posterior especialización en psicología deportiva.

**Su trayectoria deportiva ha sido fundamental en la configuración de su enfoque profesional, proporcionándole una credibilidad única y una comprensión vivencial de las presiones competitivas, las dinámicas de equipo y las exigencias del alto rendimiento.**



# Experiencia Profesional Actual

## Liderazgo en Psicología Deportiva

### **Miembro Fundador de la Asociación Catalana de Psicología del Deporte y la Actividad Física (ACPE)**

Gordillo ha desempeñado un papel fundamental en el desarrollo y consolidación de la psicología deportiva en Cataluña, siendo uno de los miembros fundadores de la ACPE, organización que ha contribuido significativamente a la profesionalización y reconocimiento de esta disciplina.

### **Especialista en Gestión del Estrés Deportivo**

Ha desarrollado metodologías específicas que ayudan a los deportistas a gestionar las presiones competitivas y a desarrollar estrategias de afrontamiento efectivas. Su enfoque preventivo busca optimizar el rendimiento mientras se mantiene el bienestar integral del atleta.

# Proyectos Deportivos Dirigidos



## Programa de Tecnificación Deportiva de la Generalitat de Catalunya (1988-1999)

Durante más de una década, Gordillo lideró la implementación de protocolos de intervención psicológica en el programa de tecnificación, trabajando con jóvenes talentos deportivos y desarrollando estrategias específicas para cada etapa del desarrollo deportivo.



## Colaboraciones con Equipos ACB

Ha desarrollado colaboraciones estratégicas como psicólogo deportivo con equipos de élite del baloncesto español, incluyendo Joventut, Manresa y FC Barcelona, aplicando sus metodologías en el contexto del baloncesto profesional de máximo nivel.



## FC Barcelona - Equipos de Base (2012-2016)

Su trabajo en La Masía del FC Barcelona durante cuatro temporadas representa uno de los períodos más significativos de su carrera, donde desarrolló programas específicos de preparación psicológica para jóvenes talentos en un entorno de máxima exigencia deportiva.



## Actel Força-Lleida (LEB Oro)

Su experiencia con el equipo de Lleida en las temporadas 2015-2016 y 2020-21 le ha permitido aplicar sus metodologías en contextos competitivos específicos, trabajando con equipos con aspiraciones de ascenso a la máxima categoría.

# Especialización en Formación y Desarrollo

Alex Gordillo se ha especializado en múltiples disciplinas de formación y desarrollo:

### Psicología Deportiva Aplicada

- Gestión del estrés competitivo y ansiedad precompetitiva
- Desarrollo de la concentración y focalización atencional
- Técnicas de relajación aplicadas al deporte
- Construcción de rutinas de preparación mental
- Optimización del rendimiento deportivo

### Formación de Entrenadores y Técnicos Deportivos

- Metodologías de comunicación efectiva con deportistas
- Desarrollo de liderazgo en el ámbito deportivo
- Gestión de grupos y dinámicas de equipo
- Integración de aspectos psicológicos en la planificación deportiva

### Desarrollo Personal y Autonomía Deportiva

- Promoción del autoconocimiento y autocontrol emocional
- Desarrollo de habilidades metacognitivas en deportistas
- Construcción de estrategias personalizadas de preparación mental
- Fomento de la independencia y responsabilidad personal

# Diversificación Multidisciplinar

## Programa Albatros - Federación Catalana de Golf (2003-2012)

Durante nueve años, Gordillo adaptó sus metodologías al contexto específico del golf, desarrollando estrategias para la gestión de la concentración, el manejo de la presión en momentos decisivos y la optimización del rendimiento en un deporte individual.

## Departamento de Arbitraje ACB (2005-2012)

Pionero en la aplicación de la psicología deportiva al ámbito del arbitraje, desarrolló protocolos específicos para la gestión de la presión, toma de decisiones bajo estrés y manejo de situaciones conflictivas durante la competición.

## Plan de Tecnificación de Doma - Real Federación Española de Hípica (2010-2022)

Su trabajo en el mundo ecuestre durante doce años le permitió explorar las particularidades psicológicas de deportes que involucran la interacción entre el deportista y el animal, desarrollando estrategias específicas para la optimización de esta relación.

## Balonmano División de Honor (1998-99)

Su experiencia en balonmano amplió su comprensión de las dinámicas psicológicas en deportes de equipo con características específicas diferentes al baloncesto.

# Formación Académica y Profesional

## Desarrollo Académico

### Licenciado en Psicología - Universidad Autónoma de Barcelona (UAB)

Su formación base en Psicología le proporcionó los fundamentos teóricos necesarios para su posterior especialización en el ámbito deportivo.

### Máster en Psicología del Deporte - UAB

Completó su especialización académica con un máster específico en psicología deportiva, consolidando sus conocimientos teóricos y metodológicos en esta disciplina.

## Especialización Docente

### 📄 Profesor Titular INEFC Lleida (1984-2023)

Durante casi cuatro décadas, desarrolló su carrera docente como Profesor Titular de "Aprendizaje y Desarrollo Motor" en el Instituto Nacional de Educación Física de Cataluña, formando a múltiples generaciones de profesionales del deporte y la actividad física.

## Formación de Especialistas en Psicología Deportiva

- Profesor del Máster de Psicología del Deporte (UAB-INEFC)
- Profesor del Posgrado de Psicología del Deporte y Coaching (COPC)
- Profesor del Máster de Psicología del Deporte (COPCV)

## Formación Federativa Multidisciplinar

Ha impartido formación especializada en psicología del deporte a técnicos y entrenadores de múltiples federaciones: natación, fútbol, tenis, esquí, patinaje, balonmano, gimnasia deportiva y baloncesto, demostrando la versatilidad y aplicabilidad de sus metodologías.

# Colaboraciones Destacadas

Alex Gordillo ha desarrollado colaboraciones estratégicas con diversos profesionales y organizaciones a lo largo de su carrera:

## Instituciones Deportivas de Élite

- FC Barcelona (La Masía y equipos base)
- Liga ACB (Departamento de Arbitraje)
- Real Federación Española de Hípica
- Federación Catalana de Golf
- Generalitat de Catalunya (Programa de Tecnificación)

## Instituciones Académicas

- Universidad Autónoma de Barcelona (UAB)
- Instituto Nacional de Educación Física de Cataluña (INEFC)
- Colegio Oficial de Psicólogos de Cataluña (COPC)
- Colegio Oficial de Psicólogos de la Comunidad Valenciana (COPCV)

## Proyectos de Desarrollo Profesional

Su trabajo actual como asesor especializado se extiende a entrenadores y deportistas en baloncesto y deportes de equitación, proporcionando consultoría personalizada basada en décadas de experiencia práctica y académica.

---

# Impacto y Legado

La trayectoria de Alex Gordillo representa una síntesis única entre el alto rendimiento deportivo y el desarrollo científico-académico en psicología deportiva. Su experiencia como deportista profesional, combinada con décadas de formación académica y aplicación práctica, le ha permitido integrar el bienestar físico, emocional y mental para optimizar el rendimiento en diversos contextos deportivos.

Su trabajo trasciende el ámbito deportivo tradicional, contribuyendo significativamente al desarrollo de la psicología deportiva como disciplina científica y profesional en España. Su enfoque preventivo y sostenible ha influido en la formación de múltiples generaciones de profesionales, estableciendo estándares de excelencia en la intervención psicológica deportiva.

**Como pionero en la normalización de la figura del psicólogo deportivo, Gordillo ha contribuido a la profesionalización del sector y al reconocimiento de la importancia de los aspectos psicológicos en el rendimiento deportivo.**

Su legado se extiende a través de los cientos de profesionales que ha formado y los miles de deportistas que han beneficiado de sus metodologías a lo largo de más de cuatro décadas de dedicación al deporte y la formación.

Su filosofía de trabajo, centrada en el desarrollo de la autonomía y el autoconocimiento, ha establecido un modelo de intervención que prioriza el crecimiento integral de la persona por encima del rendimiento deportivo inmediato, contribuyendo así a la formación de deportistas más conscientes, equilibrados y efectivos en múltiples aspectos de su vida.