

Futbol-Tactico

Revista profesional de fútbol y fútbol sala

INTRODUCCIÓN A LA PSICOLOGÍA DEL FUTBOL

HACIA UNA PSICOLOGÍA DEL FÚTBOL



Javier Garrido Posada

“El deporte no construye el carácter, lo revela”

Heywood Hale (Periodista Deportivo)

Todo contexto demanda algún tipo de reacción o respuesta por parte de la persona o personas que interactúan con esa situación concreta.

Ante la misma situación específica las reacciones o actuaciones comportamentales pueden ser innumerables, dado que ciertos rasgos individualizan a una persona de otra y la hacen intrínsecamente diferente a los demás. Estos rasgos constituyen lo que desde el punto de vista psicológico llamamos carácter

Podemos definir el carácter como el estilo, la respuesta, el tipo de reacción afectiva más o menos permanente que un individuo establece con su entorno. Y a pesar de su dependencia de lo físico, el carácter no es innato o inmutable, sino que va constituyéndose a partir de la interacción con el medio, la educación y la experiencia. Por todo esto cabe preguntarse si Heywood Hale estaba en lo cierto, puesto que en el contexto deportivo, como en casi todo momento en la vida cotidiana de una persona, ya sea trabajo o un simple encuentro lúdico, esta tiene que responder e interactuar de una forma u otra ante las demandas del medio. Esta forma de responder concreta será el resultado de la experiencia y del aprendizaje del propio individuo no sólo en ese contexto y ante esa tarea, sino también a través de la generalización de unos patrones de respuesta a los que la persona está acostumbrada, de una forma de enfrentarse a los problemas que el individuo tiene interiorizada.

Por lo tanto cabe tener en cuenta que el deporte, como otro aspecto de la vida de las personas, no está exento de la influencia de las pautas de funcionamiento general e integrado de la persona, es decir, de sus procesos cognitivos y habilidades psicológicas generales.



¿Por qué la psicología en el deporte?

Rara es la vez que tras un evento deportivo, una competición, un campeonato o en nuestro caso, un partido de fútbol que concluye con un mal resultado no se escuchan frases como: “Estaba muy nervioso”, “Perdimos la concentración”, “Las piernas no me respondían”, “Salimos sin confianza”. Mientras que las expresiones de los ganadores reflejan un funcionamiento psicológico diferente: “Estábamos muy motivados”, “Sentía que podía con todo”, “Mi cuerpo y mi mente eran uno”.

Muchas veces el tener las habilidades físicas necesarias y estar bien preparado y en forma no es sinónimo de éxito. Cada vez más los atletas de alto nivel tienen en cuenta la necesidad de estar en forma tanto física como psicológicamente. Hay que tener claro que la competición es mucho más que dominar y aprender las habilidades físicas necesarias, sino también saber demostrarlo. Rendir bajo condiciones de competición, evitando la ansiedad y los nervios, conservando la calma y la concentración.

Los buenos deportistas se entrenan para rendir al máximo, para estar al 100%. Se preparan física y mentalmente, trabajan interdisciplinariamente, teniendo en cuenta que se debe entrenar también la táctica, la técnica y cuidar su alimentación .

Parece cada vez más claro, y así se tiene en cuenta cada vez más por entrenadores, deportistas y profesionales del deporte, la necesidad de trabajar sobre el funcionamiento psicológico para poder rendir y jugar al 100% en todo momento. A veces la diferencia entre éxito y fracaso puede ser un segundo de pérdida de atención, unas milésimas de pérdida de concentración.

Desde el ámbito de la psicología deportiva se trabaja para evitar esta variación en el rendimiento, para lograr la máxima “fuerza mental”, para que el deportista este siempre al 100% de sus posibilidades, sean cuales sean éstas.

Podemos definir el entrenamiento psicológico como la aplicación de una serie de teorías y técnicas procedentes de la psicología, con el fin de lograr que los deportistas adquieran y mejoren las habilidades psicológicas necesarias para hacer frente a las distintas situaciones deportivas, de forma que permita mejorar o mantener el rendimiento deportivo, así como ayudar en el crecimiento y bienestar personal de los deportistas. Por lo tanto, los deportistas pueden adquirir, mejorar o mantener sus habilidades psicológicas a través del entrenamiento





La psicología en el fútbol

El ámbito que nos ocupa en este caso es el fútbol por lo que cabe preguntarse qué características psicológicas debe poseer un jugador para adaptarse y ser competitivo en el deporte del fútbol y sobre que situaciones específicas de este deporte podemos actuar mediante el entrenamiento psicológico.

Torpe Bunker y Almond, psicólogos, definieron de la siguiente forma el fútbol allá por 1986: “Una lucha por el dominio territorial dentro de un marco de reglas que incluyen aspectos estratégicos y técnicos, entre los que destaca la anticipación. La contienda por la posesión territorial se decide mediante un sistema de tanteo que simboliza la amplitud de la victoria. El código de las reglas permite identificar el problema y asegura que ambos equipos y los jugadores tomados individualmente se hallen en la misma base”.

Debemos entender que como todo deporte, el fútbol se enmarca dentro de unas reglas específicas y de forma intuitiva podemos decir que separado en momentos temporales concretos que podemos diferenciar a lo largo del partido. A la vez consideraremos el momento que vive este deporte, su gran impacto social y económico que crea la necesidad de definir psicológicamente a otros agentes del contexto futbolístico diferentes al propio futbolista, como pueden ser los padres, entrenadores, directivos, árbitros, espectadores...

Suponiendo por tanto la existencia de una psicología específica del fútbol, se hace necesario definir las áreas de trabajo y las necesidades básicas del trabajo con los futbolistas y su entorno. Cabría empezar por analizar los procesos cognitivos implicados en el fútbol, detectar, seleccionar y promover los posibles talentos, clarificar las interacciones entre el conocimiento base, las habilidades técnicas y las situaciones del juego y desarrollar y aplicar herramientas específicas de intervención en cada situación específica.



La psicología del futbolista

El buen futbolista esta preparado físicamente, tiene las características fisiológicas y posee las habilidades técnicas necesarias para tener éxito. El futbolista de éxito además está convencido de que podrá hacerlo bien, confía en sus posibilidades, controla y maneja su activación, focaliza la atención en el momento y el lugar preciso y es capaz de afrontar los problemas y las demandas de la tarea.

Además, entre las características psicológicas del futbolista, un factor que gana cada vez más importancia es el tiempo de reacción, poniéndolo en relación como agente implicado en la toma de decisiones, siendo a menudo esta el antecedente inminente a una mala jugada, un buen pase o un pase erróneo y fuera de lugar.

Williams y Reilly, en el año 2000, llevaron a cabo un estudio en el que compararon futbolistas con talento frente a otros menos habilidosos, hallando datos muy clarificadores. Encontraron que los más habilidosos llevan a cabo mejores y más eficaces tomas de decisiones deportivas, técnicas y tácticas y son capaces de aprovechar mejor su entrenamiento en ese factor. Que éstos también se caracterizan por búsquedas visuales mucho más efectivas, son más rápidos y más precisos a la hora de reconocer y evocar patrones de juego y se anticipan antes a las acciones de sus oponentes basándose en pistas visuales avanzadas. Poseen una mejor percepción de su propia competencia y poseen más autoconfianza en sus acciones previamente al rendimiento. Por tanto también se debería trabajar el factor del tiempo de reacción desde la psicología del deporte.



La psicología del partido de fútbol

Como ya hemos mencionado antes, un partido de fútbol podría dividirse en diferentes momentos temporales. Podríamos diferenciar la existencia de “fases del juego” relacionadas con el transcurso del tiempo de juego, con el estado del marcador o con los cambios físicos y psicológicos que se dan en el jugador a medida que transcurre el tiempo y varía el marcador. El psicólogo del deporte debería analizar e identificar estos distintos momentos temporales, trabajar sobre ellos de forma que el jugador pudiera anticiparse y adaptar su comportamiento y reacciones al problema o demanda concreta.

Estas fases afectarían al jugador de forma conductual, cognitiva y emocional, por lo que la aparición de momentos de “bajón” ligados a esos momentos críticos no deben aparecer sorprendentemente en el jugador, sino que deben ser previstos y trabajados estableciendo técnicas o pensamientos alternativos mediante un trabajo psicológico previo, logrando así un reequilibrio de la “fuerza mental”.

Debemos tener en cuenta también que este efecto temporal afecta también a la temporada futbolística y a la carrera deportiva del individuo. Algunos de los momentos a tener en cuenta en el entorno del futbolista son el calentamiento, inicio del partido, las paradas del juego (lesiones, faltas, amonestaciones, etc.), reanudación del juego tras el descanso, sustituciones, marcaje de un gol, encajar un gol, diferencias en el marcador, post-partido, etc. Y a lo largo de la carrera del futbolista también se deberían tener en cuenta diferentes momentos temporales que pueden afectar de diferente forma al futbolista, como pueden ser la presión y el apoyo de los padres, saltos en el crecimiento físico, adolescencia, cambios de entrenador, suplencia, lesiones, etc.

El psicólogo debería proveer a todo futbolista con una estrategia de afrontamiento para cada uno de estos momentos en los que las demandas de la situación ponen a prueba sus habilidades psicológicas y su fortaleza mental.

Otra pregunta que debemos plantearnos, dado el carácter de deporte de equipo que tiene el fútbol, es si existen características diferenciales psicológicas entre las distintas posiciones que puede ocupar un futbolista en el terreno de juego. En cada posición el jugador debe llevar cabo su función, una función que el otro no hace, lo que llamamos “rol”. Sobre este aspecto podemos destacar que la atención es uno de los factores psicológicos que parecen diferenciales de cada posición y que se debería tener en cuenta al trabajar con futbolistas.

Los otros participantes de la actividad futbolística no se deben dejar al margen en el trabajo de todo psicólogo del deporte. El jugador puede recibir presiones y apoyos de muchos sitios, y es importante que aprenda a gestionar esas presiones y esos consejos. Desde la psicología debemos facilitarle recursos y al mismo tiempo trabajar directamente con padres y entrenadores para establecer unas pautas de interacción y de comunicación que faciliten el rendimiento y el aprendizaje del individuo.





La psicología del entrenador

Centrándonos en el entrenador podemos destacar algunas áreas de intervención.

Los principales puntos de trabajo psicológico con entrenadores serían:

- La formación, dándole herramientas psicológicas que pueda aplicar y aquellas que puede obtener conjuntamente con el trabajo de un psicólogo. Asesoramiento, fundamentalmente en la aproximación de dirección de personas y trato con futbolistas.
- Trabajo directo con el entrenador e indirecto con el jugador y el equipo, tratando aspectos de estilos de comunicación y control del aprendizaje, control de estímulos antecedentes y consecuentes de la conducta deportiva, manejo del equipo y de los jugadores y trabajo del psicólogo aplicado al fútbol que incluye específicamente el entrenamiento de todas aquellas habilidades psicológicas necesarias para el rendimiento idóneo del jugador.





La psicología de los padres

Junto al entrenador, los padres son, en categorías base, el otro gran factor de influencia sobre el deportista. En cuanto a los padres el psicólogo debería conocer el nivel de apoyo o presión de estos sobre el jugador e intervenir si es necesario, si es posible familiarmente. Y junto a padres y entrenadores no debemos olvidar que árbitros, directivos, espectadores, medios de comunicación y resto del staff técnico juegan un papel importante e influyente en la conducta del jugador, por lo que serían también susceptibles de intervención.



Para finalizar, y si se me permite quisiera acabar recogiendo la esencia de la importancia de lo mental sobre lo físico, la importancia de la actitud mental para alcanzar el éxito, la necesidad de por encima de las habilidades técnicas, fisiológicas y físicas lograr poseer las capacidades psicológicas que al final pueden decantar la balanza hacia el lado del mentalmente preparado.

Creo que Jorge Valdano consigue reflejar casi siempre de manera muy certera la importancia de las características y el momento psicológico en el éxito deportivo. Esto es un fragmento de una pequeña charla que dio a sus jugadores el día previo a un partido de liga que les enfrentaría al Valladolid, cuando este entrenaba al Tenerife en la temporada 91-92: “En lugar de depender del rival, dependamos de nosotros mismos. Ustedes sólo quieren ser ganadores un rato. Les advierto que en este equipo la titularidad es muy cara: cuesta poco perderla y mucho ganarla. Mañana somos favoritos porque somos mejores, asumimos esa responsabilidad porque el papel de víctima no lo acepto. Ahora bien, si perdemos un poco de concentración, si no jugamos con la suficiente agresividad, si la actitud es distinta de la demostrada hasta ahora, ya somos igual que nuestro próximo adversario; pero aún, somos igual a todos, a cualquiera. Que cada uno se ocupe de su parcela y que al final del partido nos veamos en el vestuario igual de muertos y satisfechos que contra el Barcelona y el Valencia. Hay que espabilar, ahora tenemos más seguridad y más orden que hace quince días.

El peligro está en perder tensión. Les recuerdo que en el fútbol quien no lo da todo, no da nada. No vale guardarse algo.”

