

## Objetivos de la Preparación Psicológica: ¿cómo trabaja un psicólogo especializado en deporte en el Fútbol?

Lic. Marcelo Roffé

Selección Argentina Juvenil de Fútbol

*Un modelo para alta competencia -divisiones juveniles-, con tareas para realizar perfectamente en el alto rendimiento-fútbol profesional.*

1) **Adaptación Psicológica** y prevención del desarraigo para los chicos que llegan al club desde el interior del país (trabajo que se inicia en la pre-temporada -mes de enero/febrero/luego de la selección de nuevos valores- y de la definición del nuevo Cuerpo Técnico).

2) **Evaluaciones grupales e individuales** para acelerar procesos y obtener datos para dotar de información al técnico para la toma de decisiones. Se delinearán perfiles psicológicos grupales (líderes, chivos expiatorios, tensiones) y perfiles psicológicos individuales (mes de marzo/abril).

3) En este mismo período y en la línea de la **prevención** (receta anti estrés y formación integral del individuo), se localizan las casas de **estudio** y/o cursos a realizarse en el resto del año con carácter de **obligatoriedad**. Se tiene como alternativa la búsqueda de empleo y el Psicólogo puede cumplir la función de tutor de los futbolistas del interior.

4) **Se realizan evaluaciones** respecto de ítems como indumentaria, viáticos, calidad de comida y de descanso en las pensiones, higiene, representante y padres separados para obtener más datos del jugador, hacerlo sentir cómodo y tratar de mejorar la atención.

5) Se inician los **trabajos grupales** en las divisiones menores, con una frecuencia semanal, donde los objetivos son variados, destacándose técnicas de cohesión grupal, dinámicas que favorecen la circulación de la palabra, el conocimiento humano entre sus miembros, el aliento positivo entre sus miembros y el fortalecimiento del vínculo con el entrenador, entre otros. Las temáticas desplegadas en el grupo son: disposición a entrenar físicamente, los miedos, si debe el futbolista callar o hablar cuando tiene un principio de lesión, el planteamiento de metas grupales e individuales, la importancia del aliento positivo, para qué estudiar, cómo organizarse el tiempo libre, tener novia o no, acá o allá, ¿los suplentes deben bajar los brazos?, ¿qué hago si me ofrecen droga?, ¿por qué?, las tensiones grupales... Siguiendo a Fidel Moccio: "La libertad de movimientos es el basamento de la creatividad corporal". Se utilizan medios expresivos corporales que van desde el reconocimiento del propio cuerpo hasta la imitación a otra persona, lo cual obliga al futbolista a salirse de la plástica habitual, expresando aquello que estaba contenido. Por otro lado, se destina parte de la reunión al análisis de la Competencia en sus determinaciones psicológicas (planteamiento de metas). Se incluyen temas propuestos por el entrenador ya que el diálogo con el mismo es permanente. Se persigue la optimización del rendimiento en competencia.

6) El encuadre incluye: diálogo permanente con el técnico (y coordinador si lo hubiese), diálogos con el preparador físico, médico y kinesiólogo, observación de entrenamientos, observación de competencias -incluye intervenciones individuales luego de la charla técnica en el entretiempo- y eventualmente participación en las concentraciones. Todo esto hace más rica la labor del deportólogo, ya que posee más información y más datos para entrecruzar, puede efectuar mejores diagnósticos y arribar así a óptimas estrategias de cambio.

7) Se realizan tareas de asesoramiento psicológico y apoyo logístico al cuerpo técnico, solicitados por ellos.

8) Se realizan y enseñan técnicas de respiración, relajación y visualización a los deportistas con el objetivo de elevar la confianza y la concentración y disminuir la tensión y el estrés ocasionados por la competencia.

9) Se trabaja mucho con los suplentes, expulsados y lesionados (además de con los de bajo rendimiento). Con los lesionados se trabaja en conjunto con el cuerpo médico. Se plantean metas cortas y se considera el apoyo y la rehabilitación psicológica tan importante como la kinésica, ya que las emociones que sobrevienen en el futbolista lesionado son el desgano, la depresión, la irritabilidad, el cambio de humor y pensamientos negativos. Se realizan visitas de apoyo pre y post quirúrgicas en lesiones graves.

10) Se hace **mediación** entre un DT y un jugador cuando el caso lo requiere, o entre dos D.T. o 2 jugadores. Ejemplo: conflicto / pasaje de división / expectativa de rendimiento, etc. Objetivo: vehicular una palabra detenida.

11) Se realizan charlas de orientación y pautas pre-competitivas a padres de las divisiones menores en el inicio de la temporada. Si el padre entiende bien su rol, cumple con una función pacificadora y tranquilizadora sobre el futbolista en momentos difíciles (lo he visto en muchos casos).

12) Preparar psicológicamente, individual o grupalmente, a los jugadores que quedarán desafectados para que busquen nuevo club. En algunos casos ya con la confirmación del DT y en otros no, según lo que siente el jugador -este punto es muy importante ya que hay jugadores que luego de haber quedado libres, han abandonado el fútbol y hasta han pensado en suicidarse-.

13) "Finalmente parece decisivo el ambiente general de trabajo, en especial la disponibilidad de tiempo y espacio, la ubicación del psicólogo como un miembro más del cuerpo técnico, y la participación y compromiso de dicho cuerpo en la preparación psicológica" (Sic García Barrera, PSICOLOGO Medalla de oro de los Juegos OLÍMPICOS BARCELONA 92, con la Selección Española). Lo ideal es trabajar antes o después de los entrenamientos diarios, utilizando los días de menor carga física y de trabajo técnico-táctico. Por ejemplo, el día posterior a la competencia o el día anterior a la misma.

14) Eventualmente, orientación vocacional a deportistas muy confundidos y que quieren continuar con sus estudios (excede el rol deportológico. Al igual que casos **clínicos** son derivados).

15) Crear una base de datos del perfil psicológico de los futbolistas, que esté a disposición del cuerpo técnico. Estos informes se realizan para que conozcan mejor a los jugadores, tengan datos de su familia y posean más elementos para tomar mejores decisiones -incluye planillas de seguimiento en competencia-.

16) Realizar investigaciones y docencia.

El psicólogo está capacitado para intervenir en 3 niveles:

a) Individual (casi nunca molesta).

b) Grupal (en muchos casos molesta).

c) Institucional (casi siempre molesta).

Para sintetizar este punto, recurriré a una metáfora futbolera: el ser humano tiene cierta tendencia innata a quedarse con la última imagen. Lo mismo sucede en el fútbol con una jugada, un gol o un partido. Tomemos un gol ->hay alguien que lo convierte y que se lleva todos los aplausos (el DT), y alguien que lo asiste y es reconocido por su falta de egoísmo (Preparador Físico). Pero hay jugadas donde, para que esto suceda, hubo otro delantero que se llevó las marcas y distrajo la defensa, de una manera casi invisible y sutil, pero visible para los entendidos... Ese es el psicólogo.

Ni hablar del saque rápido del arquero (utilero) y el toque bien dirigido del defensor (médico), entre otros -kinesiólogo,chofer del micro, etc.

Como se verá, **en el fútbol uno solo no se salva (Osvaldo Soriano)**. Debe haber cooperación y trabajo de equipo. Hay uno que tiene mayor responsabilidad y un rol asimétrico, y al que todos saludan cuando convierte -DT-, y otros que juegan para él y para el equipo. Aunque no se vea. Así de sencillo.