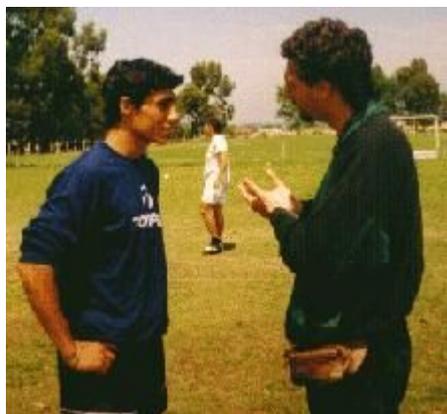


# Aspectos emocionales en futbolistas. Una investigación en jugadores juveniles

*Revista de la Asociación Metropolitana de Psicología del Deporte*



Con el fin de indagar sobre aspectos emocionales, se ha construido un Cuestionario Autoadministrable con 35 ítems en el que el futbolista tiene 5 opciones de respuesta. Esta evaluación que indaga sobre diversos temas como: presión, concentración, motivación, auto-confianza, solidaridad, autocrítica, objetivos, relación con el Director técnico, con sus compañeros, con su representante, elección del líder, influencia del árbitro, vida familiar y otros, ha sido tomada con criterio científico en el año 1997 a 87 jugadores dentro de una población de 160, del Fútbol Amateur de Ferro Carril Oeste. Esta franja constituye una muestra del 55% de la población.

Otro dato importante es que 49 de estos deportistas evaluados continuaron en el club durante el año 1998 entre tercera y cuarta división. Se rescata de esto la inestabilidad deportiva que genera el fútbol por el gran número que ha quedado afuera de la institución.

## **Problema**

Se ha establecido una línea media en la cual se han encontrado respuestas del orden de una notoria inestabilidad emocional ante situaciones de presión en competencia. Del mismo modo la respuesta varía sensiblemente si se trata del juego de entrenamiento e incluso en caso de jugar como visitante. Hay cierta relajación que permite tomar la actividad con mayor placer lúdico desde el futbolista y desde las indicaciones que recibe el entrenador. La vivencia es menos estresante.

## **Hipótesis**

La intención es demostrar que se pueden potenciar y optimizar las acciones deportivas permitiendo una motivación diferenciada del estar sujeto a una permanente presión en relación al lugar que ocupa el jugador rescatando el aspecto lúdico de la competencia del Fútbol desde la Psicología del Deporte.

## **Objetivos**

Realizar con rigurosidad científica una tarea diagnóstica que permita una correcta estrategia de cambio(s) en los aspectos anímicos del jugador de fútbol juvenil en la búsqueda de soluciones a problemas deportivos que le permitan arribar al Fútbol Profesional con una personalidad fortalecida.

## **Marco-teórico**

Esta tarea llevada a cabo en el Club Ferro Carril Oeste con adolescentes entre 13 y 18 años -jugadores de inferiores-, tiene diferentes objetivos a largo plazo. En principio poder analizar algunos de los factores anímicos que puedan influenciar en la dinámica del juego buscando una respuesta adecuada para cada circunstancia.

Al encabezar la encuesta con una simple frase que apela a la sinceridad del encuestado y garantizando confidencialidad, se ha tratado de imprimir el necesario respeto por el jugador y rigurosidad en la obtención de la respuesta para poder llevar adelante un modelo de investigación con una base estadística que brinde la mejor aproximación a las emociones del jugador de fútbol en competencia semanal y entrenamiento diario. Y así intentar disminuir con los métodos apropiados de la Psicología del Deporte el nivel de presión interna y externa que padece

cotidianamente.

Cuando el deportista se encuentra en un estado de tensión psicológica se eleva la excitabilidad emocional agudizando el sentimiento de insatisfacción. De acuerdo con lo dicho se establecen diversas estrategias psicológicas de cambio que permiten disminuir y controlar la inestabilidad emocional ante situaciones de presión en competencia, a saber:

1. Abordaje Deportológico.
2. Entrenamiento Mental (Técnicas de Relajación y Visualización).
3. Plantear metas realistas.
4. Definir estrategias para la obtención de metas.

Como profesionales la función es participar en la formación de jugadores de fútbol para que lleguen altamente capacitados en su juego, manteniendo el deseo de aprender y superarse; ayudar al desarrollo como sujetos para que mantengan el cuidado de sus cuerpos y mentes. Que encuentren en su carrera deportiva una elección que les permita disfrutar del éxito y soportar la frustración de perder, más allá del nivel de responsabilidad que hace a su puesto.

La actividad del Psicólogo del Deporte siempre es ajustable a los objetivos y necesidades del sujeto deportista.

Respuestas utilizadas para la tarea de investigación y análisis

	siempre	muchas veces	a veces	pocas veces	nunca
Rindo más en los partidos de visitante	7	17	45	4	15
Siento que soy inestable emocionalmente	5	13	33	31	6
Me bajoneo cuando no me salen las cosas	12	17	29	18	11
Juego mejor en las prácticas que en los partidos	9	10	41	18	11