

Como evaluar las presiones y miedos de los deportistas de Selección: una experiencia de 4 años con futbolistas juveniles

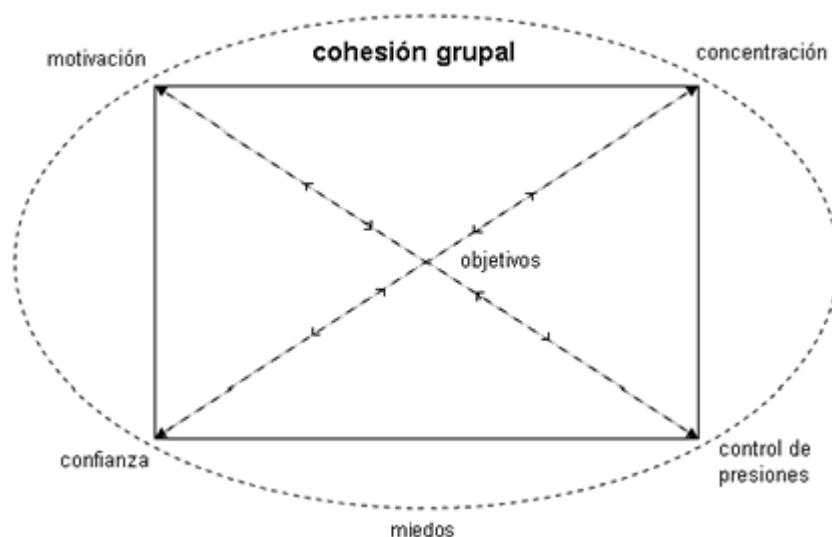
Trabajo presentado en el II Congreso Internacional de "Actualización en Psicología del Deporte"

Introducción

Partiendo del concepto de que "NO CUALQUIERA ES JUGADOR DE SELECCIÓN NACIONAL", entendiéndose esta instancia de representar al propio país en el deporte que sea como una instancia solo "vivenciada" por la elite de la elite, incursionaremos en el terreno propio de las **presiones y los miedos que este tipo de deportistas particulares presentan**. Y que constituyen un "freno" real para su óptimo rendimiento y no una motivación.

Discutiremos como evaluar eficazmente, a partir de nuestra experiencia con futbolistas argentinos de Selección Nacional, con pruebas ya aceptadas por la comunidad científica (Test de síntoma de Carga de Frester, Test de los 10 deseos) y otras especialmente construidas para tal fin (Test de las presiones del deportista de Selección y Test de los miedos del futbolista).

Método



Esquema extraído del libro "Psicología del jugador de fútbol" (Roffé, 1999)

Partimos de este esquema básico de las variables principales que sostienen el trabajo del psicólogo del deporte. Como se puede observar en el extremo izquierdo superior se encuentra la motivación y en su opuesto, derecho inferior, se encuentra el control de presiones internas y externas. Es su reverso: motivación vs. presión. Con los miedos sucede diferente, pueden estar en todo el piso inferior, es decir, en la auto-confianza (a mayor auto-confianza menores miedos y viceversa) y en las presiones ya que son de la misma familia. Ya desarrollaremos porque.

En este sentido es que intentaremos evaluar estas variables psicológicas valiéndonos de técnicas psicométricas como de técnicas proyectivas. Nos parece un buen equilibrio, ya que las dos tienen cosas de las que carecen las otras.

La clave de los tests para ser confiables y válidos es medir lo que dicen que van a medir,

Los tests psicométricos tienen la ventaja de ser rápidos y claros en su consigna. Y el déficit del factor de deseabilidad social, muchas veces más importante de lo esperado.



Los tests proyectivos tienen la virtud de la subjetividad y de darnos datos ocultos muy significativos sobre todo en los gráficos (denuncian lo oculto en el bolsillo roto del saco). Y el defecto es la subjetividad de la interpretación aun siguiendo parámetros establecidos.

Consideramos que entre ambos accedemos con mas probabilidad a esa verdad del comportamiento del sujeto deportista que perseguimos, teniendo en claro que ningún test en si mismo es la panacea y que mucho dependen de quien y como los toman. Hemos comprobado que hay tests que sirven para determinada población de deportistas y no para otras. Y que el elemento cultural se vuelve decisivo, por el léxico y por la comprensión. En este sentido no vemos como muy válido utilizar tests realizados para deportistas universitarios de otro país y otra cultura, con nuestros futbolistas quienes requieren tests simples, rápidos y concretos, sumado a que en el alto rendimiento no hay mucho tiempo y lo consideramos éste un factor decisivo y condicionante.

En este caso nos valemos de una concepción psicológica que es enfoque sociocultural de Vigotsky y es un método cualitativo, abierto e indirecto que plantea la cuestión en el plano conciente, aunque puede ayudar a hacer conciente, cuestiones inconcientes en relación a los temores, miedos y/o presiones.

Presión

Cuando Garry Kasparov enfrentó a la computadora Deep Blue declaró "Ella no siente presión".

En primer lugar vamos a definir que es presión para nosotros. Como planteamos en el libro "Mi hijo el campeón" / Las presiones de los padres y el entorno (2003), "presión es exigirle al otro mas de lo que el otro puede dar ". Sabemos que el estrés es el desequilibrio existente entre las demandas externas y las respuestas internas que el sujeto puede dar en ese momento particular.



Hay estrés, siguiendo a Lazarus, si existe una desproporción entre las exigencias de la situación y su capacidad de respuestas vividas como SUPERIORES a sus recursos, poniendo en peligro su bienestar...el estrés y sus consecuencias sobre la salud física y psíquica, está pues condicionado por esta relación siempre cambiante entre persona y entorno".

Siguiendo a Chistine Le Scanff y Jean Bertsch cuando describen el enfoque cognitivo "la miseria interior y emocional procede de presiones exteriores y tiene usted pocas probabilidades de controlar sus sentimientos y librarse de la depresión y la hostilidad" ("Estrés y rendimiento ", 1999).

R. Frester logra construir un cuestionario muy valioso donde busca analizar las exigencias, tanto como los condicionamientos e influencias externas como internas "que puede evaluar en su diversidad y complejidad en cuanto al contenido, la duración y la intensidad del efecto sobre el rendimiento deportivo y su variabilidad, **que puede vivir a modo de impulso o de carga psíquicos**".

Lo valioso de este test es que plantea situaciones conocidas, en forma simple, permitiendo matices en la respuesta (variaciones de 1 a 9) y dándonos la posibilidad de un análisis cuantitativo y otro cualitativo (a modo de disparador).

Luego de 10 años de trabajo con futbolistas he llegado a darme cuenta de que los tests deben ser sencillos en cuanto a la consigna.

Frester capta perfectamente la esencia de la psicología del deporte y dice " puesto que la competición es, para nosotros, el principal campo de prueba del deportista, por tener que ser el rendimiento en competición el punto de referencia de cualquier investigación psicológica-deportiva transformadora..."

Frester encuentra según lo evaluado a 180 deportistas que las instancias mas perturbadoras son la 3 (excesivo nerviosismo), la 8 (sensación de debilidad física), la 9 (discordancias con el entrenador, con compañeros de equipo o en la familia), la 15 (ser perjudicado por los jueces) y la 18 (estímulos de perturbación de naturaleza óptica, acústica).

Goncalves (1993,1997) investigó el fenómeno del estrés relacionado con jugadores de fútbol en el campo de la categoría menor según nos dice el Dr. B. Becker Jr. en su *Manual de Psicología del Deporte y Ejercicio*. El investigador utilizó el Test de Frester (1972) y dividió su muestra en cuatro grupos distintos según la posición que ocupaban en el campo. Fue verificando que en forma general el factor mas estresante era "la sensación de debilidad física".

Resultados

Según el estudio realizado a la selección nacional sub-20 (categoría 83) que compitió en el año 2003 en 4 torneos internacionales de primer nivel (Torneo Sudamericano, Torneo de Toulon, Torneo Panamericano y Campeonato Mundial), los resultados arrojaron lo siguiente:

Las mas "presionantes" y que luego trabajáramos individual y grupalmente eran la 5 (papel de favorito), la 15 (ser perjudicado por los jueces) y la 17 (pensar continuamente en el cumplimiento de metas fijadas).

-¿El título es una obligación?

-Nos encantaría lograrlo, pero en nuestro objetivo está la clasificación al Mundial. No podemos perder de vista eso; si luego de lograr el pasaje salimos campeones, sería fantástico.

-¿Sienten la presión de ser favoritos?

-En las charlas de la concentración, hablamos mucho con Tocalli -el DT-, el *profe* Salorio y el psicólogo Marcelo Roffé. Nos dicen que nosotros tenemos la posibilidad de escribir otra historia, tal vez mejor que los equipos anteriores. Porque la presión es mucha, pero hay que dominarla.

La Nación Deportiva - 3/03/2003
Entrevista a Gonzalo Rodríguez

Con el objetivo de llegar a una identificación exacta de la gama de factores, circunstancias y situaciones que pueden hacer impacto sobre el deportista, es que construimos una nueva prueba cuya validez y confiabilidad estamos construyendo.

Nos referimos al **Test de las presiones del deportista de Selección**.

A partir de lo observado y relevado en los 2 primeros años de trabajo en la Selección Nacional, y del test de Síntoma de Carga, construimos este test también sencillo que busca evaluar, reconocer, identificar y diagnosticar las presiones específicas de estos deportistas especiales en esta cultura específica. Subrayamos lo de la cultura específica y lo entenderemos mejor mas adelante a la luz de los resultados obtenidos. Vale detallar que en este tiempo de observación hemos descubierto que había jugadores que preferían no darse cuenta de donde estaban (les funcionaba muy bien el mecanismo de negación) y que cuando tomaban conciencia empezaban a rendir menos. De allí nace esta idea de construir estas pruebas y aplicarlas.

Este test intenta complementar al citado test de Frester.

Test propiamente dicho

Consigna: Por favor sea sincero y elija las 3 presiones, de estas 20, que mas siente ahora o sintió. Y luego quédese con una. Explique por que.

Esta prueba sirve para conocerlo mejor.

Se le asegura la confidencialidad y se le hará una devolución personal de los resultados.

1. Presión de los árbitros.
2. Presión del entrenador, cuerpo técnico y/o medico.
3. Presión de la prensa (escrita, radio o TV).
4. Autoexigencias internas.
5. Presión de los resultados (positivos o negativos).
6. Presión de los padres o de la familia.
7. Presión de la novia/o.
8. Presión de los rivales.
9. Presión de los vecinos.
10. "Presión social" (exitismo de nuestra cultura, primero o nada).
11. Presión del representante o intermediario.
12. Presión del sponsor.
13. Presión de los hinchas / espectadores (banderas, insultos, cantos).
14. Presión de los dirigentes.
15. Presión por la situación económica del país (necesidad de ganar plata pronto).
16. Presión de sentir que hay que dar explicaciones cuando uno se equivoca (en el partido).
17. Presión por vestir la camiseta de la selección nacional.
18. Presión particular porque mi club esta peleando por el descenso.
19. Presión por jugar un mundial representando al país.
20. Presión en la competencia por ser titular.

**INEDITO POR LIC. MARCELO ROFFE / NUMERO DE REGISTRO INTELECTUAL 308085 /
DIRECCION NACIONAL DEL DERECHO DE AUTOR / ARGENTINA**

Fundamento

Las presiones que dominan y tiranizan las mentes y los cuerpos de los futbolistas profesionales o juveniles en franca ascendencia son múltiples y variadas e intentaremos en estas líneas, desnudarlas, nombrarlas, arrinconarlas y darnos cuenta de si son controlables o hay que resignarse...

Nombré a los mentes y a los cuerpos juntos, ya que a mi modo de ver, constituyen una pareja indisoluble con el correlato respectivo según la zona afectada: por citar un ejemplo, si hay tensión muscular al punto de generar un calambre que no justifica "el desgaste físico" de ese futbolista en esa competencia o entrenamiento, habrá que indagar que miedos y/o presiones internas habitan en ese futbolista. Hay enlace aunque muchos (a esta altura cada vez menos) intenten negarlo.

Como bien sabemos las presiones pueden ser externas y/o internas y uno de los mayores desafíos que se ha planteado la psicología aplicada al deporte es ayudar a controlarlas, además de colaborar en potenciar la motivación, la concentración, la auto-confianza y la cohesión grupal.

Como todo se inter-relaciona según una interesante estructura interna, si no hay "control" de estas

presiones, esto tiene efectos negativos e influye sobre las otras variables psicológicas descritas.

Por poner un ejemplo: si el futbolista siente la presión de la hinchada, de sus cantos y está demasiado pendiente de este factor externo, le influirá bajándole los niveles de concentración y de toma de decisiones, mermando inevitablemente su rendimiento.

Las nombraremos entonces: 1. Padres / familia, 2. Novia/o, 3. Representante o intermediario, 4. Sponsor, 5. Cuerpo técnico y/o médico, 6. Los dirigentes, 7. Los hinchas /espectadores, 8. La prensa, 9. El árbitro, 10. Los rivales, 11. Los vecinos, 12. Los resultados, 13. La difícil situación económica del país, 14. La "presión social", 15. Las auto-exigencias, 16. Dar explicaciones, 17. Por vestir la camiseta de la selección nacional, 18. Porque mi club esta peleando por el descenso, 19. Por jugar un mundial representando al país, 20. En la competencia por ser titular.

Desarrollo

Analizaremos brevemente cada una

1. *Los padres pueden ser una fuente de presión, ansiedad y hostilidad permanente sin darse cuenta y con las mejores intenciones. Se puede tener entrevistas con ellos para aflojarles esta clavija que "aprieta". A veces se logra y a veces ya es tarde (lo ideal es trabajar con ellos desde fútbol infantil y asesorarlos). La pregunta por la eficacia suele ser una presión que se puede tornar insoportable y difícil de manejar. Hay muchos casos de padres que malograron a sus hijos futbolistas, teniendo éstos buenas condiciones técnicas.*
2. *La novia que es muy demandante y dependiente y no tiene vida propia, puede terminar siendo un problema para el futbolista. Cuando él quiera descansar en su casa, ella querrá salir. Las novias de los futbolistas (y/o esposa) deberán tener paciencia y ser especial. Están las buenas compañeras que además funcionan como un importante soporte afectivo y están las otras: las que solo buscan aprovechar las mieles del status social.*
3. *El representante es el nuevo protagonista del fútbol. Es lamentable pero son las reglas de un juego devenido negocio. Igualmente debo decir según mi experiencia de 10 años en el fútbol desde mi rol, que los hay buenos: tratan de cuidar todos los detalles del futbolista. También están los oportunistas que no solo no los cuidan cuan "propia mercancía" merecería, sino que encima los "presionan" con el rendimiento o los resultados.*
4. *El sponsor puede hacer sentir bien o mal a un jugador: de la motivación a la presión hay un solo paso y si bien lo tenía bien conceptualizado de entrada, lo comprobé con los años de práctica. Como paradigma de lo no deseado vale recordar a Ronaldo jugando "presionado" la final del mundial 98 luego de una convulsión, entre otros, por su sponsor (y así jugó :debe haber tocado tres pelotas...).*
5. *El DT o algún integrante del cuerpo interdisciplinario puede constituirse en una amenaza permanente para el futbolista, sea por lo que le dice, por la forma de dirigirse a él o muchas veces por su sola presencia. Cuando el discurso del entrenador desnuda un planteamiento de metas de resultado más que de desempeño, la presión es manifiesta y latente en forma permanente. Si estamos frente a un entrenador que vierte muchos conceptos juntos en un corto lapso de tiempo, eso también es presión: solo logrará futbolistas frustrados que sentirán que no entienden la táctica.*
6. *Los dirigentes no siempre son ubicados y respetuosos. Están los otros, los que aparecen en la buena y desaparecen en la mala. Y están los que meten presión siempre con el resultado: "¿quieren cobrar? ¡¡Ganen!!". Los equipos que ganan cosas importantes muestran la unión de los futbolistas, el Entrenador (y su equipo), y los dirigentes.*
7. *Los hinchas alientan o insultan pero eso a muchos les influye. El famoso "murmullo" a veces se les torna intolerable. Muchos sienten las miradas clavadas en sus pies y que no pueden equivocarse. Otros se desconcentran por una muchacha bonita en la platea... Algunos se motivan mas con la hostilidad de los espectadores, pero otros se hunden... Los barra-brava merecen otro capítulo... ¡jesos si que meten miedo!*

8. *Los periodistas pueden ejercer una presión muy negativa. Me refiero tanto a los radiales, los televisivos y sobre todo a los escritos. Ellos hacen su trabajo, a veces bien, a veces no tanto (cuando sacan de contexto las declaraciones, las exageran, califican sin piedad, etc.). Ellos no van a cambiar (y cada vez hay más y más jóvenes, muchos no recibidos, que se "inmolan" por una nota): los que tienen que aprender a manejar esto para que no les afecte son los futbolistas. Críticas recibirán siempre, a veces merecidas, a veces no, pero en el fondo saben que los necesitan, aunque no les guste. Son las reglas del juego.*
9. *El árbitro es el encargado de impartir justicia y al ser un ser humano y formar "un equipo arbitral" con dos ayudantes, existe la posibilidad cierta de que se equivoquen. Constituyen una presión si insultan o tratan mal o con indiferencia al futbolista, como así también si no son justos en alguna sanción. Pueden ser una presión al decir "no me hable" o "juegue rápido" o para el futbolista que ya fue dirigido por ese hombre y no le fue bien. El que deberá controlar esa presión y no malgastar energía es el futbolista. Ese es el desafío. Los que no juegan son de palo.*
10. *Los rivales también juegan y pueden ejercer presión externa de manera lícita o ilícita. Lo atractivo del deporte es que la competencia es una instancia única e irrepetible, donde dos fuerzas opuestas se enfrentan y el resultado tomado por causales múltiples, resulta dialéctico. Si el rival presiona de manera lícita, nos puede llevar a equivocarnos, aunque no queramos, por presión de volumen de juego, desde lo técnico-táctico pero también puede ejercer esa fuerza opuesta desde lo físico y lo comunicacional y anímico. ¿Cómo se controla esa presión? Entrenando la propia fortaleza mental individual y colectiva.*
11. *Los vecinos, sobre todo de pueblos chicos, a esos me refiero. No hablamos de los fríos habitantes de los enormes edificios porteños donde nadie sabe en que anda el de al lado. Hablamos sí de vecinos que tienen acceso fácil al "famoso" y que lo molestan con preguntas sobre la eficacia, que le advierten del agrio sabor del fracaso "¿cuándo vas a ser titular? ¿Por qué allá no haces goles?"*
12. *Los resultados son siempre una presión, en los tiempos exitistas que nos toca vivir. Los resultados previos pueden ser una presión (el ejemplo más claro y que merece "un ateneo" en la actualidad, y que viene desde ya hace casi una década, es River frente a Boca), los resultados previos buenos o malos en ese torneo, el rival a vencer si se supone que es accesible, etc. Durante un partido, ir ganando pronto implica poder dominar la presión de mantener eso sin relajarse e ir perdiendo siempre dispara una actitud de ir a buscar que a veces no se tiene de entrada con el riesgo de perder. A veces, empatar también es una presión "sincrónica" que hay que saber soportar.*
13. *Que nuestro país esta en crisis económica y de valores éticos y morales no es ninguna novedad. En ese contexto que a veces produce desesperanza y otras desesperación, vivimos los argentinos. La desocupación y sub-ocupación que acorrala a 4.000.000 de personas puede tener cara de hereje. Muchos futbolistas que de por si ya sienten una deuda eterna con los padres en el sentido de la gratitud por la posibilidad que les brindaron, quieren apurarse, llegar y resolver todo rápido para solucionar los problemas económicos de la familia. Allí es donde la realidad mete la cola y este padre con deudas o desocupado, ejerce presión, la mayoría de las veces sin querer... queriendo.*
14. *La "presión social" la encontramos en otros de los apartados (ej. periodistas deportivos, padres, entrenadores, representante, resultados, país, etc.), pero quise destacarla en soledad. Tiene que ver con el exitismo de este país donde lamentablemente los parámetros predominantes se juegan en el "todo o nada" / "éxito o fracaso" y esta ideología es hermana íntima de expectativas excesivas o exacerbadas que tienen estos actores sobre los desempeños de estos futbolistas. Esta "presión social" solo fabrica fracasados, ya que nadie es tan humano como para tener derecho a equivocarse...*
15. *Las auto-exigencias son a veces peores y más peligrosas que los factores externos. Si recorremos uno a uno los diecinueve factores externos mencionados podríamos concluir en que el equilibrio mental, emocional y afectivo es decisivo para controlar esos elementos que son molestos o su ausencia para sucumbir frente a ellos. La inteligencia emocional del futbolista, su re-educación en el auto-control de impulsos, la claridad de objetivos y del*

buen destino energético hacen el resto.

16. *La presión que uno puede sentir por tener que dar explicaciones cuando uno se equivoca durante una competencia no es una presión menor. En algunos casos funciona como distractor del foco atencional e inhibidor de la toma de decisiones. Hay que jugadores que por si les sale mal y luego tienen que explicar juegan con miedo y a no equivocarse. Y lo que no saben es que equivocarse en algún momento todos se equivocan.*
17. *Tiene que ver con el título del test y la primera referencia. Vestir la camiseta de la selección del país de uno y representar al país es un orgullo pero también una obligación y una gran responsabilidad para la cual no cualquiera está preparado mas allá de las condiciones técnicas que tenga. No todos puedan soltarse y dar el máximo potencial a partir del cual fueron convocados. Muchas veces son figuras en el club y en la selección son UNO MAS y algunos no lo pueden soportar. El grado de exigencia es mayor.*
18. *Que el club en el que se desarrolla el deportista esté compitiendo por mantener la categoría (como también por ascender o salir campeón) es una situación de estrés que le puede plantear dificultades. No olvidemos que el jugador está tironeado entre el club y la selección y aunque ama a los dos, su cabeza, intereses, afectos y preocupaciones están escindidos. Y muchas veces queda en el medio de un mal trato o entendimiento entre partes.*
19. *La presión como carga o freno de representar al país jugando un Mundial puede ser muy grande. Un Mundial se juega, en general una solo vez en la vida. Solo los elegidos estuvieron más de una vez. Y un Mundial juvenil de la categoría solo una vez. Es como el tema del candidato: hay que estar preparado. Para jugar un Mundial y controlar esa presión y los ojos del mundo, también hay que estar preparado.*
20. *La presión en la competencia por ser titular es explícita o implícita pero está. Siempre está. Los deportistas de selección son ganadores y muy competitivos y tienen metas muy fuertes. Nadie quiere ser suplente. Ha pasado con algunos que no se esperan ser citados. Pero luego que están ahí no se conforman para nada con ser suplentes. Todos quieren y trabajan por ser titulares. Pero hay que ver como controlan esa presión.*

En general las presiones se las fabrica el jugador a si mismo con frases como "si hoy no ando bien, marcho" o "hoy no puedo fallar" o "si me lesiono no juego mas". Este tipo de frases y pensamientos lo llenan de miedos y consiguientemente les baja la auto-confianza y la concentración.

Hay una frase (verdad-falsa) que circula con mucha fuerza en este deporte y que suele "meter mucha presión" desde hace muchos años: "EL TREN PASA UNA SOLA VEZ". Muchas veces utilizada por empresarios y/o dirigentes para "forzar" un pase que les dejará dividendos en la estrategia argumental con el futbolista. Muchas otras veces utilizadas por entrenadores que por ejemplo ubican al futbolista de titular en un puesto táctico que este desconoce y en el que no se siente cómodo.

Basta pararse en cualquier estación de ferrocarril, de los que aun andan gambeteando privatizaciones, para comprobar que el tren pasa seguido, en general cada 10 ó 20 minutos según el caso. El dilema o la cuestión (en el sentido de la oportunidad) es SABER SUBIRSE Y TENER EN CLARO DONDE BAJAR!!!

Son tiempos de-presiones en la oficina, en el estudio, en el negocio, en el estadio...quien pueda manejarla mejor rendirá aun bajo presión (hay quienes rinden mas). Quien no pueda contra-restar aquello que atenta contra su subjetividad, en su totalidad de pensamientos, emociones y acciones ("dime como piensas y te diré como sientes y actúas"), será mucho menos de lo que potencialmente pueda ser. Allí radica la diferencia.

Similitudes y diferencias con el Test de Frester

Como se puede observar hay similitudes y diferencias con el test de Frester .

Hay ítems similares:

Test del Síntoma de Carga	Test de las Presiones
Ej. Espectadores. Estímulos acústico-verbales	Público, hinchas-espectadores
Papel de favorito	Presión social Jugar un mundial Camiseta selección Autoexigencias
Discordancias DT, compañeros, familia	Presión padres Presión novia Competencia por ser titular
Ítems 7, 10, 14 y 19	Rivales Resultados

Y otros como dirigentes, situación económica del país, prensa, vecinos, etc. que están en el test de las presiones y en Frester no, adaptados a la cultura, las exigencias y el momento.

Como también instalaciones incómodas, desplazamientos largos, aplazamientos de la competición no están especificados en el test de las presiones.

Objetivo: desglosar y/o agregar los ítems de Frester

Modo de evaluación: el de Frester escalas.
Para no complicarlos no partí de 5,3 y 1.
Sino 3 y 1.

Treinta años después en otra cultura y centrándonos específicamente en esta población de elite (según estadística del profesor Salorio solo 168 futbolistas jugaron una final de fútbol con la camiseta nacional a lo largo de la historia de los mundiales de mayores y juveniles) obtuvimos los siguientes resultados, con la misma categoría.

Las tres mas elegidas con el sub-20 dirigido por el Sr. Hugo Tocalli fueron:

1. Autoexigencias
2. Difícil situación económica del país
3. Exitismo de los medios (presión social)

Las autoexigencias son características de este tipo de deportistas. Una vez un futbolista seleccionado al respecto me dijo: "vos me decís que soy muy auto-exigente y es verdad pero por ese motivo llegué acá y donde me lo propuse". El tema que queremos plantear es el límite ya que como sabemos hay un hilo muy delgado que divide la presión de la motivación.

Las otras dos presiones elegidas y seleccionadas por estos futbolistas nos enseñan mucho acerca de nuestra cultura aquí y ahora y no es un dato menor.

La difícil situación económica del país acelera procesos y tiempos de manera incalculable. Y esa presión ha malogrado a talentosos futbolistas (ver trabajo "Departamento Psico-Social, un trabajo con adolescentes diferentes").

El exitismo de los medios no es privativo de este país. Pero si lo descarnado del planteo que hacen entre éxito y fracaso. Y eso los futbolistas de selección juvenil cuyos antecesores obtuvieron títulos, lo saben.

Correlaciones estadísticas y porcentuales

Vamos a buscar correlación con el test de las presiones. Y a sacar conclusiones.

Partiremos de las tres de las mas elegidas por este equipo y ya explicadas. Dejaremos afuera Situación económica del país y Presión Social. Ya que no hay correlación en Frester, aunque han sido muy votadas.

O sea tomaremos las 3 mas elegidas de Frester y su correlación con el miedo al mal arbitraje, miedo a fracasar y a las presiones mas elegidas.

El 60 por ciento de los evaluados marca alto el "ser perjudicado por los jueces".

Sin embargo ninguno ubica la presión del árbitro entre las elegidas y solo uno de ese grupo ubica "miedo al mal arbitraje" del test de los miedos que mas adelante presentaremos.

¿Por qué? Lo primero que nos ocurre es que eligieron otras opciones en el test de las presiones y en el de los miedos que los representaban más en ese momento.

El 69 por ciento elige en Frester "ser favorito". Y el 80 por ciento de ese grupo vota como Presión "las autoexigencias". Y de ese grupo, el 50 por ciento ubica como legítimo el miedo a fracasar. Y del 50 por ciento restante, el 25 por ciento restante elige a perder o a perder lo ya logrado o miedo al futuro.

¿Por qué? Aparece el ser favorito mas como una auto-exigencia que como una presión externa. Sabemos que hay que tener con que ser favorito (Ver ejemplo Argentina y Francia de mayores en fútbol mundial 2002, cuyo pronóstico era que jugaban la final y ambos quedaron eliminados en primera ronda).

El perfil de estos futbolistas de súper-élite es así. Ya citaremos un caso.

El 100 por 100 de los que eligieron "pensar permanentemente en las metas fijadas" como valorada eligieron entre las presiones LAS AUTOEXIGENCIAS y en el 80 por ciento de los casos eligieron resultados en el triptico. Hay coherencia.

¿Por que? Hay una relación directa entre las metas planteadas, el pensar permanentemente en ellas y las auto-exigencias. La presión por la obtención de resultados puede ser, como en estos casos, más interna que externa.

Por el solo hecho de vestir esta camiseta y recordar los títulos logrados en los últimos tiempos.

CASO A: *Un futbolista muy importante del equipo, elige en el test de las presiones como primera "las autoexigencias" y me aclara "SIN ELLAS NO PODES GANAR".*

Este tema lo trabajamos mucho con él (eso pensamos que es lo rico de estas pruebas, que son disparadores para trabajar en la intimidación con el jugador), antes y después ya que en el test de los 10 deseos se observaba que estaba desequilibrado y muy volcado a su carrera, descuidando otros aspectos importantes de su vida. Este jugador marca alto en ser perjudicado por los jueces, en papel de favorito y en pensar en metas.....

Y entre los miedos elegidos ubica, miedo a fracasar, miedo al futuro, miedo a perder lo ya logrado y miedo al éxito, único futbolista que lo elige.

Sin embargo ni él ni la mayoría de los futbolistas S-20 elige como presión vestir la camiseta de la selección ni representar al país. Esto es lo interesante del caso.

CASO B: *Hay otro caso muy interesante que no mide alto con el ítem favoritos ni metas pero si elige el miedo a fracasar aunque se queda con "miedo a no poder dar lo que se espera de mi". Y de las presiones externas, se queda con la PRESION SOCIAL, aunque marca autoexigencias y situación económica del país.*

Analizando llegamos a la conclusión que hay un entorno exitista que lo perjudica. La coherencia está que en Frester marca alto acciones malogradas al principio y en e test de los miedos, miedo a arrancar mal el partido y luego jugar mal. En este caso el Otro significativo, importa mucho, demasiado.

Este test recientemente tomado con algunos futbolistas sub-16 que arribaron hace escaso tiempo a la Selección y que están siendo evaluados en todas las áreas, arroja un dato relevante. Es elegida por la mayoría la 17 y la 19 y en ambos casos (relacionadas entre si y esencia de este test) explican por ejemplo, LA PRESION INICIAL Y RESPONSABILIDAD Y COMPROMISO QUE SIENTEN COMO PEQUEÑOS PROFESIONALES QUE SON, frente a este nuevo desafío. La adaptación es la meta.

Citemos un texto: "porque es un país que quiere vestirla" (17)... "porque es un mundial y vestir la camiseta es muy importante" (19)

"Yo me siento presionado por jugar un mundial representando a mi país, porque si me tocara jugar, miles de chicos quisieran estar en mi lugar, y entonces es como que tenés que hacer las cosas bien, para no defraudarme a mi mismo, ya que hay miles de chicos que quieren estar ahí"....

Otros ejemplos:

"Te tiene que salir todo bien y no equivocarte porque puedes quedar fuera del mundial.... Me quedo con la 2 porque vestir LA camiseta es difícil"

"Presión porque no cualquiera juega un mundial y por eso se da la presión de que muchos chicos quisieran estar en el lugar de nosotros"

Me quedo con la 19 ya que para mi significa mucho jugar un mundial y además representar al país..."

Como tercer elemento y test para evaluar las presiones, tomamos el test de Concentración de Tolouse (No el de Tolouse-Piéron) en 10 minutos pero bajo presión. Esto es, bajo 6 ó 7 estímulos externos distractores y simultáneos (al modo de presiones) como video con partido de ellos, entrenador caminando y hablando, chistes de los profes, aspiradora encendida, equipo de música muy alto, objetos en la cabeza, insultos, etc. Luego comparamos el resultado del test tomado en forma normal y bajo estas circunstancias de presión externa.

Por último referimos que nos sirve el TEST DE PERSONA BAJO LA LLUVIA (adaptado al deporte) para observar las presiones externas, además de la reacción frente a la adversidad, así como la entrevista detallada y minuciosa.

Miedos

"Los miedos son ilusiones" Michael Jordan

"Los miedos aumentan a mayor presión y disminuyen a mayor confianza".

Sabemos y planteamos que el miedo es siempre a algo y que puede ser freno/ inhibidor o motor/ señal.

Hay miedos reales y otros imaginarios pero de una manera u otra inciden y mucho en el rendimiento del deportista. Siguiendo a Ucha "el miedo en cada individuo resulta un fenómeno que está unido esencialmente a los procesos de aprendizaje y, por consiguiente, está determinado socialmente; constituye una cualidad sensorial que posee la función de una señal de advertencia y motiva aminorar una situación dada, o enfrentarse con ella de una manera superior y hegemónica".

Hacemos una diferencia entre presiones y miedos, como podrá observarse.

Los deportistas de selección tienen una mayor fortaleza mental (o habrá que trabajar en ella) para desarrollar cualidades psicológicas tales como la habilidad para controlar los miedos y las presiones.

Reconocer los miedos sin sentirse vulnerables ni débiles es el primer paso. Un miedo es quizás más difícil de reconocer que un temor. Aunque para nosotros sean casi sinónimos.

Por eso al test proyectivo motivacional de los 10 deseos, le agregamos los 5 temores.

YO TEMO.....

Siendo el miedo que tal vez más insista el de lesionarse y tener que dejar la carrera, o que les pase algo a los padres o familia. Habiendo evaluado más de 500 tests.

No utilizamos YO NO DESEO ya que nos encontramos al principio que muchos decían lo contrario de YO DESEO.

El test de Wartegg es otro test que nos ofrece muchas posibilidades respecto de la personalidad del deportista, siendo el cuadro 14, el específico acerca del temor frente a las dificultades.

Para tener un cuestionario más, en 1999 planteamos en "Psicología del Jugador de Fútbol" los 30 miedos más comunes del futbolista. Fue luego que lo transformamos en TEST DE LOS MIEDOS DEL FUTBOLISTA buscando perfeccionar la evaluación de los miedos en estos futbolistas de elite. Y continuar la investigación.

Como ya hemos planteado se trata de miedos concientes y/ o inconcientes y según lo observado en la toma de este test, se los está ayudando a los deportistas a ponerles palabras a lo que sienten o piensan, si bien muchas veces prefieren no pensar aunque estén en su mente y de esta

manera los hacen concientes para luego trabajarlos y "vencerlos o disminuirlos" (Ucha).

Es la acción la que vence los miedos y basta leer el capítulo seis del "Caballero de la Armadura Oxidada"

Donde el protagonista decide enfrentar al dragón que se reduce a algo insignificante a medida que el se acerca.

Aquí esta el **Test de los 30 miedos**. Marcelo Roffé. Copyright 1999. Publicado.

CONSIGNA: Por favor elija 5 miedos, después 3 y finalmente quédese con 1. Después analizaremos si ese miedo es real o imaginario.

1. Miedo a perder
2. Miedo a fracasar
3. Miedo a ganar
4. Miedo a tener éxito
5. Miedo a equivocarse
6. Miedo a arriesgar
7. Miedo a ser rechazado por el grupo o el DT
8. Miedo a lesionarse y/o ir a trabar con el rival
9. Miedo a hacer el ridículo
10. Miedo a la competencia (se vuelve amenazante, similar al miedo escénico)
11. Miedo al rival
12. Miedo a lo desconocido (nuevo / insólito / súbito)
13. Miedo a estar nervioso en el juego
14. Miedo a no poder resolver
15. Miedo a no poder dormir la noche anterior al partido
16. Miedo a hablar con el técnico
17. Miedo a que lo separen de los titulares
18. Miedo a no poder dar lo que se espera de el
19. Miedo a no imponer respeto
20. Miedo a arrancar mal el partido y luego jugar mal
21. Miedo a no poder dar vuelta el resultado
22. Miedo a errar un penal
23. Miedo a hablar con los compañeros en el partido
24. Miedo a ser rechazado por el entorno (familiares, amigos, novia, empresarios, etc.)
25. Miedo a no poder recuperar la titularidad
26. Miedo a enfermarse
27. Miedo al mal arbitraje (al castigo)
28. Miedo al impulso (la expulsión)
29. Miedo al futuro
30. Miedo a perder lo ya logrado

DIRECCION NACIONAL DEL DERECHO DE AUTOR / ARGENTINA

Objetivo: Se trata de ayudarlos a ponerles palabras a lo que sienten y piensan y hacerlos concientes. Y luego vía la reflexión y asociación reconocerlos, identificarlos y erradicarlos o controlarlos.

Según el estudio realizado a este mismo grupo categoría sub-20 sobre los miedos, los resultados son los siguientes:

Sobre 21 evaluados:

1. Miedo a fracasar (con 6 votos)
2. Miedo a lesionarse (con 4 votos)
3. Miedo a perder lo ya logrado (con 3 votos)
4. Miedo a no poder dar lo que se espera de él (con 3 votos)
5. Todos con 1 voto: miedo al futuro, miedo a equivocarse, miedo a lo desconocido, miedo a no poder recuperar la titularidad, miedo a ser rechazado por el grupo y/ o EL DT.

Como ya vimos en el tema Presiones, de lo que se trataría es de establecer alguna relación entre presiones y miedos.

Por ej. el 20 del Test de los miedos "Miedo a arrancar mal el partido y luego jugar mal" Es muy similar al 1. de Frester (Acciones malogradas al principio).

Hay un solo jugador que se queda con un miedo que no figura: "Sentirme cansado el día del partido".

Tiene consonancia con Frester: "sentirme débil el día del partido"...

En ese caso nos enseña que podemos darles la posibilidad de que agreguen otro miedo que sienten que no figura.

Resultados completos

- Miedo a fracasar :13 votos
- Miedo a lesionarme: 10 votos
- Miedo a equivocarse, a que lo separen de los titulares, a no poder dar lo que se espera de él:8 votos
- Miedo a enfermarse y a perder lo ya logrado:7 votos
- Miedo al futuro:6 votos
- Miedo a perder:4 votos

Detallamos la predominancia .Como se puede observar en primer lugar se encuentra el miedo a fracasar muy común en deportistas ganadores, pero debemos ser claros al respecto. ¿Qué es el fracaso? Es algo absolutamente subjetivo que está en consonancia con las metas planteadas y la realidad de si fueron bien planteadas en el sentido de difíciles pero realistas.

El miedo a lesionarse dijimos aparece mucho en el test de los 10 deseos y los 5 temores con lo cual encontramos una importante consonancia con esta prueba. Lo mismo sucede, dijimos, con el miedo a enfermarse en tanto situaciones no controlables que el sujeto las vive como que pueden echar todo a perder.

El miedo a equivocarse, al que volveremos en la discusión por lo importante que es, genera deportistas timoratos que no arriesgan y no toman decisiones, suponiendo que arriesgando menos se van a equivocar menos, cuando en realidad se transforman en candidatos a perder el puesto o la titularidad o la valoración del entrenador. Y por ende a concretar otro miedo muy votado: que lo separen de los titulares. Los entrenadores dicen con mucha razón que los que se ponen y se sacan son los mismos deportistas con sus rendimientos.

Por último el no poder dar lo que se espera de él tiene que ver con las presiones externas en las

que se transforman las demandas y expectativas de los "otros significativos" para ese deportista y con las auto-presiones de no defraudarlo, no poniéndose el mismo en primer plano.

Vale recordar que miedos se relacionan íntimamente con las creencias y los pensamientos negativos que "juegan en la cabeza" de ese deportista. Se alimentan mutuamente entre sí. Por eso debemos trabajar sobre las creencias. A veces concientes, a veces inconcientes. Ese es uno de nuestros desafíos.

Aquí van algunos comentarios de los futbolistas en este test:

1. "Yo no se si es miedo lo que siento, puede ser nerviosismo y te agarra un cosquilleo, pero después cuando entro a la cancha es como que me olvido de todo. Y me parece también que ese nerviosismo es bueno, porque demuestra que a uno no le da lo mismo todo. Puede ser importante tratar ese nerviosismo con alguna charla"
2. "Me parece muy bueno poder hablar de los miedos, ya que es una cosa que el jugador o la persona no exterioriza pero siempre están, y a veces juega un papel muy importante en la vida"
3. "Me pareció algo muy bueno porque expresas tus miedos"
4. "Elegí estos miedos porque a veces suelo pensar en esto. Me quede con el 30 (miedo a perder lo ya logrado) porque creo que lo que hice hasta ahora fue mucho sacrificio. Espero no tirar todo a la basura"
5. "Creo que todos estos miedos lo rodean a uno pero con buen trabajo psicológico uno puede fortalecer la cabeza contra esos problemas"
6. "Quizás no son miedos, porque si uno está seguro de lo que puede dar, no tendría que tener problemas y si no piensa en lo externo, tampoco"
7. "Me parecen muy buenas las charlas porque ayudan a la unión del grupo"
8. "Yo creo que este trabajo es muy bueno ya que a muchos chicos, incluyéndome, nos a servir para poder dominar esos miedos que llevamos dentro y no los podemos sacar. Me quedo con el miedo a fracasar que para mi seria no llegar a jugar en primera"
9. En la última etapa dudaba entre el miedo a perder lo ya logrado y el miedo a enfermarme. Me pareció muy bueno el ejercicio."

Estos fueron los comentarios que eran optativos.

Discusión

El primer entrevistado es Hugo Colace, el volante de Argentinos Juniors que cuando sale del campo de juego se transforma en un muchacho de sonrisa fácil, dócil. El que sigue es el capitán del equipo, Javier Mascherano. Cuando responde las preguntas de los recientes reporteros, se pone serio.

-¿Y qué pensás del psicólogo?, le dice Carlos Tevez con una sonrisa bien ancha que deja ver sus dientes desparejos y su felicidad. Mientras Pisculichichí sostiene el micrófono y ya anda proponiendo una nueva víctima para las preguntas.

-Bien, me parece que es un aporte muy importante para el grupo..., es la respuesta de Masche.

Seria muy interesante establecer una vinculación entre las presiones y los miedos. ¿Cuáles son más poderosos?

Las presiones dijimos, son externas en 19 casos de las 20. Esa única que es interna, tiene que ver con los mandatos, los ideales, las metas altamente planteadas y es allí donde puede anidarse el miedo al fracaso por ejemplo. El miedo lo definimos como una instancia interna y por ejemplo nos preguntamos ¿qué relación podemos establecer entre el miedo a defraudar a quienes confían en nosotros y la presión externa familiar o del cuerpo técnico?

¿Las presiones externas no generan miedos o los aumentan si estos existen?

Repasando "El papel de las emociones en el deporte" encontramos que los estados de miedo son inhibidores del individuo, señalando un peligro desde el medio interior o exterior. Y nos enseña que el desgano, la vacilación y los trastornos de coordinación del movimiento son consecuencia de los mismos en el deportista.

¿Qué tiene que ver el ESTRÉS en todo esto?

Siguiendo a Buceta "los entrenamientos y, sobre todo, los partidos, incluyen múltiples situaciones estresantes que pueden alterar el equilibrio emocional de los futbolistas". Y agrega " Cuando los jugadores se encuentran demasiado estresados, su funcionamiento psicológico y físico empeora, con efectos como estar agarrotados, reaccionar tarde, no calcular bien los riesgos, precipitarse, actuar impulsivamente, inhibirse, cansarse antes, cometer errores de precisión y ser mas vulnerables a lesionarse" (2003).

Coincidiendo con lo aquí desarrollado que los jugadores con mayor autoconfianza controlan mejor las situaciones de estrés de los partidos y ubicando el miedo a cometer errores (miedo a equivocarse y /o miedo a arriesgar según nuestra prueba) como uno de los mas significativos.

Paradójicamente el miedo a ganar o el miedo a tener éxito no son votados ya que poseen una lógica inconciente y no visible que probablemente al deportista le cueste des-entrañar con facilidad ¿cómo la mente puede fabricar un miedo contrario a lo que buscamos con tanto ahínco?

En el plano de las consonancias ubicamos en el tests de las presiones el ítem AUTO-EXIGENCIAS como muy relacionado por dos ítems planteados por Frester en su prueba: 6-metas altas y 17-pensar continuamente en las metas.

Por último digamos que buscamos desarrollar cualidades psicológicas como la habilidad para el control de las presiones y los miedos.

Conclusión

ESTA INVESTIGACION BUSCA indagar en el perfil particular de los deportistas de selección, sus emociones y el desarrollo de la habilidad para controlar esas presiones y esos miedos.

Buscamos la palabra responsabilidad en dos diccionarios. El primero la asocia a culpa y a deber. El segundo la relaciona con libertad (dice que la implica). Parece contradictorio ¿pero, lo es?

Planteamos que el problema es el exceso de responsabilidad. Esa obligación excesiva a responder de ciertos actos.

Los mismos no van a desaparecer y en este sentido usamos la figura de la película "Una mente brillante" donde el protagonista, un enfermo psicótico, empieza a desoír (no engancharse en...) esas alucinaciones y esas voces y personajes internos a los cuales "veía" y les daba vida. Allí comienza su curación.

En el mismo sentido planteamos la cuestión, y usando este ejemplo como metáfora, entiéndase bien (aunque en el deporte de elite haya mucho de disociación), las presiones y miedos no van a desaparecer, sino que hay que NEUTRALIZARLAS y para ello primero reconocerlas/os, desnudarlas/os.

Se busca continuar la investigación en otras selecciones nacionales de otros deportes y otra modalidad posible de la toma es dejar una presión 21 en blanco (lo mismo puede hacerse con el miedo 31) para que cada deportista complete si considere que falta alguno, dándonos un dato mas que interesante.

Estos tests tomados a 120 deportistas, y paralelamente a la definitiva construcción del baremo y el fundamento científico, buscan indagar en los mismos condicionamientos, exigencias e influencias planteadas por Frester, desde otro ángulo y orientadas a nuestra cultura.

Finalizamos la conclusión con una frase Leonello Forti "Cuando hablo de situaciones de presión me refiero a la sensación plena e intensa de ser el único responsable de lo que sucede en ese momento en la pista y en su vida deportiva. Jugar torneos por una clasificación nacional, representar a su país, recibir premios y publicidad, es ser "un pequeño profesional".

Si bien este trabajo plantea en las dos pruebas presentadas los miedos y las presiones como

cargas o frenos mas que como impulsos, el desafío será transformarlos en desafíos motivacionales para que no les "PESE" vestir esa camiseta y representar a un país al que pocos representan, estando sueltos y dando su máximo potencial. ¿Cómo se hace con aquellos deportistas que parece no querer darse cuenta de donde están y a quien representan? ¿Les favorecemos en esa corriente negadora, si es que así rinden más?

La investigación transformadora de la que nos hablaba Frester hace 32 años seguirá sus destinos naturales.....

Perspectivas finales

Intentamos plantear la validez de estas pruebas y el hecho de que todo depende de cómo el sujeto incorpora en su SUBJETIVIDAD la situación o su propio estado psicológico a esta condición de ser seleccionado.

Venga el estímulo del interior o del exterior, todo queda elaborado por su personalidad y tiene un impacto en la misma, en las emociones, en la motivación, en la autoconfianza, en función de cómo se ha elaborado.

Valoración que la da una unidad a lo cognitivo y lo afectivo, a lo conciente y lo inconciente.

Estas son algunas perspectivas que deseamos plantear a partir del desarrollo de esta tecnología que busca enriquecer el diagnóstico individual y grupal del estrés en los deportistas que representan a su país, en la búsqueda de determinados móviles o unidades subjetivas del desarrollo del comportamiento de los implicados.

- 1. A partir de Frester, se presentan dos nuevas pruebas 32 años después.*
- 2. Hay una intencionalidad de búsqueda y correlación entre las presiones y los miedos.*
- 3. Se los analiza en términos de "carga psíquica" y de estrés más que de estímulo.*
- 4. Se busca ubicar la relación entre esta carga y la responsabilidad de los que representan al país.*
- 5. Se intenta reconocer esta población como diferente.*
- 6. Se busca unificar criterios a futuro de cómo estos miedos y presiones pueden con trabajo, transformarse en estímulos.*
- 7. Se observa una mayor "carga" externa en la sub-17 que en la sub-20.*
- 8. Se ubican cuestiones culturales propias como la situación económica del país, la presión exitista de los medios y los miedos mas comunes: a equivocarse y a fracasar.*
- 9. Se observa como muy positivo el hecho de reflexionar el deportista sobre los mismos.*
- 10. Se busca continuar las pruebas con otros especialistas de otros deportes y/o otros países para futuras investigaciones e hipótesis.*
- 11. Se buscará investigar cuales miedos y presiones son similares y diferentes ante diferentes circunstancias y distintos grados de entrenamiento, puesto y destreza del deportista.*

Bibliografía

- Becker Jr, Benno. Manual de Psicología del deporte y ejercicio, Feevale, Brasil, 2001.*
- Buceta. Cuadernillo de trabajos I Congreso de Castellón. "Tendencias actuales y futuras del fútbol moderno", España, 2003.*
- Diccionario enciclopédico de Clarín, 1997, Buenos Aires, Argentina*
- Diccionario Pequeño Larousse Ilustrado.*
- Frester: Test de Síntoma de Carga, 1972.*
- Forti, L. La formación del tenista completo, 1992, Paidós, España, México y Argentina.*

- Fisher. *El Caballero de la Armadura Oxidada*, 36ª edición.
- Le Scanff, Bertsch: *"Estrés y Rendimiento"*, 1999, Inde, Barcelona, España.
- Ucha F.G. *"El papel de las emociones en el deporte"*, 1996, Buenos Aires, UBA.
- Querol S. Chaves Paz M. *Adaptación y aplicación del Test de la Persona bajo la lluvia*, JVE, 1997, Argentina
- *Test de los 10 deseos.*
- Roffé / Fenili / Giscafré. *"Mi hijo el campeón, las presiones de los padres y el entorno"*, 2003, Lugar editorial, Buenos Aires, Argentina.
- Roffé, M. *"Psicología del jugador de fútbol. Con la cabeza hecha pelota"*, 1999, Lugar editorial, Buenos Aires, Argentina.
- *Revista anual APDA: Número del 2003, artículo completo publicado " Selección Juvenil Argentina sub-16, Departamento Psico-Social" Roffé-Bracco.*
- *"Cuadernos de Psicología del deporte" 2003, Revista de la Universidad de Murcia: artículo publicado.*

Registro de propiedad intelectual: número 308085, solicitado en la DIRECCION NACIONAL DEL DERECHO DE AUTOR, según título "TEST DE LAS PRESIONES DEL DEPORTISTA DE SELECCIÓN Y OTRO", febrero del 2004.

Agradecimiento especial al profesor Francisco García Ucha por las sugerencias realizadas para el logro de este trabajo.