



- **Darle valor al ida y vuelta del mensaje: feed-back**
- **Mirar a los ojos al hablar y exigir la misma conducta**
- **Plantear “metas comunes” con el grupo**
- **Subrayar el desempeño y no el resultado**
- **Hablar de alguien solo si está presente**
- **Reforzar mas continuamente al jugador que esta modificando con mucho esfuerzo un gesto deportivo**
- **Tomar conciencia de que el tono de voz y los gestos realizados, muchas veces llegan mas que las palabras: saber elegir el canal correcto**
- **No abusar de las técnicas de premios y castigos**
- **Saber escuchar y conocer bien que agrada y que desagrada a cada jugador**
- **Aparte de saber mucho y querer seguir creciendo, hay que saber transmitir y llegar al jugador**
- **No sirve decir muchas cosas juntas: sepa usar, valorar y entender los silencios.**

2. Sabemos que al aumentar las presiones disminuye la concentración de la atención.

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 las 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 descriptas.

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 (auto-confianza), mermando inevitablemente su rendimiento. **Sabemos que el fútbol es tal vez el deporte que más estímulos distractores ofrece y que hay que tener esa mente muy bien entrenada para no caer en baches de concentración (muy común en los futbolistas talentosos) que amenacen el buen desempeño del futbolista.**

Como podrán ver muchas de estas presiones externas pueden producir en competencia la pérdida momentánea del foco de atención (ver cuadro de estilos atencionales de Nideffer).

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 (todos saben que Argentina atraviesa una realidad socio-económica muy delicada), 14. la “presión social”, 15. las autoexigencias/autopresiones/ideales .

La número 15 aparece como la más importante, ya que si la interna está trabajada y equilibrada, podrá controlar mucho mejor las 14 externas!!!

Estrategias de control de la presión

- Mensajes claros, sin dobles discursos, por parte de los entrenadores.
- Padres que observen la competencia sentados y sin agresiones verbales ni gestuales ni a propios ni a extraños (hijo, compañero, rivales, árbitro, entrenador, etc.)
- Aprender a “aceptar” que hay al menos 20 obstáculos por superar, que pueden suceder en una competencia y “entrenarse” para estar preparado para “todo”.
- Conocer a la perfección que necesita el equipo y el Entrenador de él y concentrarse exclusivamente, en ese plan de juego.
- Entrenar “la concentración bajo presión” (tests específicos bajo múltiples estímulos distractores / en sí mismo la realización de este test durante 10 minutos, ya constituye un entrenamiento)
- Entrenar la mente con un Programa específico y personal de Técnicas anti-estrés: ejercicios de respiración, de relajación (el mejor antídoto contra la ansiedad) y de visualización.
- Aprender a utilizar la música de manera positiva (Cap. 8 del libro “Fútbol de presión: psicología aplicada al deporte” por Dr. García Ucha, autor Lic. Marcelo Roffé, Bs. As., Lugar Editorial, 2000)
- Aprender a utilizar las “auto-verbalizaciones” y el “auto-diálogo”
- Resolver, con ayuda profesional, “las presiones y miedos” internos e íntimos, que en muchos casos no son concientes.
- **Acentuar “el disfrute” y el rescate del placer “lúdico” aun en el alto rendimiento** (ésta fue la hipótesis que presenté y defendí en EL CONGRESO CIENTIFICO INTERNACIONAL DE FUTBOL SALAMANCA 2002, ESPAÑA, donde fui invitado a exponer precisamente sobre este tema).

3. La auto-confianza es una variable decisiva a la hora de medir la calidad y cantidad de las decisiones tomadas en el juego.

El entrenador propiciará una mayor atención hacia una determinada conducta, si utiliza registros objetivos de esa conducta vía una pizarra o en hojas de registro especialmente confeccionadas, el grado de eficacia y de frecuencia de las conductas -objetivo. Como todos

sabemos existen los objetivos de desempeño y los de resultado. Ambos nos importarán, pero elegiremos los primeros como carretera principal.

Sabemos que en el alto rendimiento hay muy pocos segundos para tomar decisiones. Y también sabemos que lo más difícil es decidir RAPIDO Y BIEN. Siguiendo a Lucie Sfel, la decisión consta de tres pasos: 1) la preparación, 2) la decisión (momento creativo), 3) la ejecución.

Muchas fallan en el paso 2 y no llegan nunca al tres. Y otros deciden algo y cuando lo están por ejecutar cambian la decisión (error por el cual se han regalado muchos goles: ej. no reventarla para un defensa o errado muchos goles en delanteros y/ o penales).

La auto-confianza es una aptitud psicológica decisiva. Un futbolista bien entrenado físicamente, con condiciones técnicas pero sin confianza en lo que puede hacer rendirá el 50 por ciento de su potencial.

Sin confianza dudará en arriesgar en una jugada, dudará en rechazar o en salir jugando, dudará en gambetear al arquero, y además será mucho más vulnerable a las lesiones.

La decisión baja disminuye su cotización en cada partido, mermando notablemente su capacidad de arriesgar (ej. probando y buscando el gol de media distancia) y jugando corto y a no equivocarse...

Los que necesitan apuntalar su auto-confianza interna (mucho más importante que la externa) sentirán que les aumentan los miedos, los pensamientos negativos y las presiones (Se pueden ver los 30 miedos de los futbolistas en el libro "Psicología del jugador de fútbol: con la cabeza hecha pelota", Lugar editorial, Bs. As. Año 1999, en las bibliotecas de la Asociación de Técnicos del Fútbol Argentino y en la Facultad de Psicología de la UBA, sede Independencia).

Hay entrenadores que se equivocan reforzando la externa, pero pueden hacer mucho para reconstruir la interna, eje de la buena performance del futbolista.

4. "En el fútbol el que se calienta pierde". Esta frase tan utilizada va al nódulo de la cuestión: aquel futbolista tontamente expulsado perjudica al DT, al equipo y a sí mismo.

Las decisiones impulsivas y/o apresuradas se reflexionan casi siempre después cuando ya es tarde y suelen ser muy costosas. La PREVENCIÓN parece ser la solución sin recurrir a la magia ni al animismo.

En 1999 cuando tuve el honor de ser invitado a México a presentar mi 1er libro, más precisamente a San Luis de Potosí donde se desarrolló un Congreso Internacional de Psicología Aplicada al Deporte con grandes personalidades, elegí este tema para trabajar en el taller de aquel momento. Por qué? Porque considero que es un tema central en el fútbol y que los entrenadores pueden poseer, si se lo proponen, la virtud de adelantarse a las cosas antes de que sucedan y de lamentarse.

Como nos enseña Daniel Goleman en "La inteligencia emocional" citando al maestro Aristóteles... "CUALQUIERA PUEDE PONERSE FURIOSO... ESO ES FACIL. Pero estar furioso con la persona correcta, en la intensidad correcta, en el momento correcto, por el motivo correcto, y de la forma correcta... eso no es fácil"... ¿Se pusieron a pensar cuánta energía positiva se malgasta en reclamarle al árbitro fallos bien cobrados? ¿Cuántos de uds. han preguntado a sus dirigidos si alguna vez leyeron el reglamento completo de futbol? ¿Les parece razonable que un entrenador que les dice a sus futbolistas que no reclamen al árbitro luego esté todo el tiempo él haciéndolo? ¿Qué entrenador les dice a sus dirigidos que se pongan un segundo en lugar del árbitro, que no es más que un ser humano falible?

La ansiedad, la bronca, el fastidio, el estrés, las presiones pueden llevar a un futbolista no agresivo a una agresión inusitada.

¿Es imposible controlar los impulsos? Creemos que no y que los entrenadores pueden enviar mensajes claros al respecto. Y creemos que los entrenadores que marcan una pelea imaginaria durante todo el cotejo con el árbitro y argumentan que es para quitarles presión a sus dirigidos o que solo ellos pueden hacerlo y los futbolistas lo saben, están dando un doble mensaje que afecta la psiquis de los futbolistas al punto de darle al árbitro una entidad e importancia que no tiene ni debería tener...