

UNA PREPARACION PARA TOMAR ALTURA EN LA PAZ

En marzo de 2005, Argentina debía enfrentar a Bolivia en la altura de La Paz.

José tenía claro el objetivo y cómo conseguirlo. Hacía 32 años que un equipo argentino no ganaba allí. El entrenador boliviano declaró: “Ojalá piensen mucho en la altura, así ya llegan cansados y les ganamos”. Nada más lejos de la realidad.

José sabía que en la comparación de ambos equipos, Argentina era más. Y aunque el periodismo lo calificó de equipo B (muchos de ellos llegarían al Mundial como Abbondanzieri, Maxi Rodríguez, Cufre, Scaloni, Palacio, Burdisso, Milito, Cambiasso, etc.), intentó inculcarles que el rival era Bolivia y no la altura. La fórmula diseñada a partir de la visión del líder y que el Departamento de psicología complementó con las herramientas que consideró adecuadas era:

BOLIVIA - ALTURA + FORTALEZA MENTAL: OPORTUNIDAD DE TRIUNFO

Los jugadores viajaban el viernes y jugaban el sábado. Aunque no dormían donde jugaban, dormían en Santa Cruz de la Sierra y luego volaban a La Paz dos horas antes del juego. El miércoles por la noche realizamos en la Sala de Juegos del Complejo Habitacional que AFA posee en Ezeiza un taller (o dinámica) grupal donde los futbolistas debían definir en una palabra, en un papel adhesivo, qué significaba para ellos la altura. El futbolista en general, tiene dificultades para ponerle palabras a lo que siente y piensa. El deportista tiende a aislarse. Lo que buscamos fue que se pudieran expresar e ir participando entre todos a modo de intercambio: jugadores, cuerpo técnico, cuerpo médico y departamento de psicología. El trabajo lo conducía José Pekerman.

Esa dinámica disparó el taller sobre los miedos. Miedos que si no se trabajan merman el rendimiento. Pusimos todos los papeles en el pizarrón y los separamos en positivos y negativos. Dejamos bien claro que allí sacábamos los miedos y ansiedades, y allí morirían esa noche. Por ejemplo: en los negativos salió ahogo y luego de analizar los negativos, los hacíamos un bollito y los eliminábamos, quedándonos sólo con los positivos que leíamos.

Preparamos unas láminas con frases que presentamos con Power Point reforzando la oportunidad de triunfo, la motivación de este equipo (el otro equipo jugaba 4 días después), pero sobre todo dos ejes en relación a la altura:

1-el auto diálogo positivo: si sobrevénia un pensamiento negativo:” me ahogo, la pelota vá muy rápido...” cómo hacer para reemplazarlo por uno positivo del tipo:
“tengo el control del partido, me siento bien, la pelota importante es la siguiente, no hay tiempo para lamentarme”...

2-focalizar en la “tarea”: no perder el foco de la concentración por factores externos ni internos. Comprometerse con la misión táctica.

Los jugadores se fueron soltando. La mitad había trabajado en los Juveniles de AFA en lo psicológico y la otra mitad, nunca. Algunos muchachos habían estado jugando allí y “contagiaron” sus experiencias positivas. Eso ayudó y mucho.

A su vez preparamos un video donde se reforzaba que el rival era Bolivia y no la altura y que poseía testimonios de deportistas que subrayaban la importancia de la mente para el rendimiento como Mike Spitz o John Mc Enroe quien decía **que el deporte es saber aprovecharse de las situaciones adversas**. Advertimos al entrenador que si bien todo se mide por rendimiento-resultado, el logro del taller iba un poco más allá del mismo. Todos quedamos conformes con el feed back recibido y en los tres días posteriores se fortaleció este discurso desde el cuerpo técnico: el rival es Bolivia, y es ganable. Argentina triunfó 2 a 1.

Y además dió vuelta el marcador. Doble adversidad. El equipo tomó altura en un reducto difícil.

Pero el psicólogo nunca es tan decisivo, ni para el triunfo, ni para la derrota.

Eso tiene que quedar claro. Aunque en este caso se aportó un “granito de arena” en el trabajo en equipo y la preparación interdisciplinaria.

LIC. MARCELO ROFFÉ
ARGENTINA

<http://www.efdeportes.com/efd131/preparacion-psicologica-futbol-en-la-altura.htm>