

## El minuto fatal en fútbol: afrontamiento del estrés

### Introducción

Podríamos reproducir un listado de 30 importantes obstáculos / problemas que se le pueden presentar a un futbolista en una competencia ( un listado así confeccionamos entre todo el cuerpo técnico, interdisciplinariamente, para el último campeón mundial sub-20) y para los cuales, entendemos, deben estar preparados psicológicamente en el afrontamiento y superación de los mismos (copying de situaciones de estrés) ...«considerando el enfrentamiento como la cognición y las conductas que usan las personas para evaluar y reducir el estrés y moderar la tensión que los acompaña.»( Salomón et al. , 1988)

Entre ellos se destacan la expulsión del capitán, la lesión de un jugador importante, recibir un gol temprano, un mal arbitraje, errar goles imposibles, que las cosas no salgan, etc.

**Pero hay uno que es LETAL y que no son muchos los equipos que lo pueden superar: EL GOL DEL ADVERSARIO A INSTANTES DE LA FINALIZACIÓN DEL PRIMER TIEMPO. Tomaremos el segmento de 39 a 45 minutos, con la consecuente ventaja o empate en el marcador, pero que para el equipo que lo hace significa triunfo (salir de derrotado o ir venciendo)**

**Intentaremos demostrar las implicancias decisivas de ese momento del partido. Esa es nuestra hipótesis.**

### Desarrollo

En este último mundial Corea-Japón 2002 pasó en Inglaterra vs. Argentina y luego lo sufrió Inglaterra vs. Brasil por poner ejemplos actuales: empató Rivaldo justo antes de que termine el primer tiempo y Ronaldinho aumentó la cuenta y puso marcador definitivo a los 3 minutos del segundo tiempo. Siguiendo las estadísticas, en el Mundial 98 hubo 13 partidos en los que el equipo que iba empatando o perdiendo metió un gol en este lapso señalado, y de estos casos en 10 se confirma la hipótesis: 77 por ciento. Porcentaje de los equipos que convirtieron el gol y no perdieron. En el Mundial 2002 sucedió en 7 partidos y en 6 se confirmó la hipótesis: 86 por ciento de los casos.

En nuestro fútbol en el último torneo ya finalizado, citamos un gol de Vélez (Nanni), el del empate, a San Lorenzo y luego triunfo en el segundo tiempo. Y en el torneo actual el empate de Independiente a Olimpo 1 a 1 que en la segunda etapa transformó en triunfo.

O el muy fresco triunfo de Independiente vs. su clásico rival Racing, anotando Silvera el 2-1 a los 44 minutos del primer tiempo y con su equipo con un futbolista expulsado (ese partido se desarrolló en Buenos Aires el 19 de agosto del 2002 y finalizó 4 a 1 a favor de Independiente)

En el recorte que figura a la izquierda se puede ver como Montenegro, la figura, habla de que esa ventaja parcial los ayudó mucho a resolver el partido y Ardiles DT de Racing dijo ...«independiente fue más equipo que nosotros. En el primer tiempo tuvimos mejores chances y algunos buenos momentos de fútbol el segundo gol fue crucial»...

**"En otras palabras, enfrentamiento es la conducta concebida con dos funciones: a) centralización en el problema (recursos dirigidos a solucionar el problema que crea el estrés) y b) centralización en la emoción alivio de la tensión activada por la amenaza y la actividad intra psíquica, tales como negativas o cambios de actitud hacia las circunstancias amenazantes" (Salomón et al., 1988)**

Es cierto que un gol puede producir un momento de "confusión atencional", tanto para el que lo

RACING		1	INDEPENDIENTE		4
					
25 Campagnuolo	5		1 Leonardo Díaz	6	
29 Pumar	5		18 Serrizuela	6	
20 Maidana	4		3 Hernán Franco	7	
6 Ubelda	4		6 Gabriel Milito	-	
13 Rivarola	5		2 Fco. Domínguez	8	
7 Bastia	4		22 Leonel Ríos	7	
4 Arano	5		5 Castagno Suárez	6	
9 Sebastián Romero	6		7 Guilaú	7	
10 Peralta	6		10 Insúa	-	
22 Maxi Estévez	5		23 D. MONTENEGRO	9	
11 Diego Milito	-		11 Silvera	7	
DT: OSVALDO ARDILES			DT: AMÉRICO GALLEGO		
PROMEDIO	4,72		PROMEDIO	6,27	
Suplentes: Marios Cuca y Julio Marchant.			Suplentes: Alejandro Botero y Emanuel Rivas.		
CALIFICACION DEL PARTIDO			BUENO		
ARBITRO: HECTOR BALDASSI			MAL		
EN DETALLE					
Cancha: River. Rec: \$ 245.059. Goles: PT, 15m Ríos, 22m S. Romero, 44m Silvera. ST, 31m y 38m D. Montenegro. Cambios: PT, 9m Belloso (4) por D.					

realiza como para el que lo sufre. Y es también verdadero que un equipo "herido" y con trabajo psicológico de equipo detrás, si le convierten en ese momento puede responder "lastimando" al instante. Como ejemplo citamos a Argentina sub-20 vs. Francia (Campeón de Europa) en el Último Campeonato Mundial 2001: empate a los 40 minutos de Francia y 2 a 1 para Argentina a los 42 minutos del primer tiempo.

### **Sucede que hay una relación directa entre desempeño, metas de resultado y tiempo de juego.**

De entrada de los periodos y de cierre de los mismos, son 4 momentos muy buenos para "pegar" (y como duele!!!), pero escogemos y destacamos este momento ya que no hay casi tiempo material para responder. Y luego hay que esperar 15 o 20 minutos ya que llega el descanso (puede generar frustración e impotencia), y ese gol cambia el semblante y discurso de los protagonistas y sobre todo, el plan táctico del entrenador.

### **Este gol, comúnmente denominado "gol psicológico" influye mucho en el estado de ánimo y la moral de los futbolistas, para bien o para mal.**

Los que lo recibieron sufren el desgaste en su estado nervioso, más todo el ambiente negativo del vestuario y hasta parece que les costara salir a jugar la segunda etapa. Muchas veces salen lentos y como desganados.

Mientras que los que convirtieron salen rápido y "envalentonados" a liquidar el match.

No se puede generalizar pero son conductas que se repiten y tendencias observables. Estadísticamente hay más triunfos de los locales que de los visitantes.

La confianza y el clima psicológico positivo que gobiernan un vestuario ganador, determinan las conductas de toma de decisiones consecuentes.

Con trabajo psicológico se puede observar "positivamente" que 45 minutos es mucho tiempo para dar vuelta un resultado en fútbol.

Los 15-20 minutos en desventaja es mucho tiempo para pensar "negativamente". Y EN EL FÚTBOL NO HAY TIEMPO PARA LAMENTARSE!!!!

### **Como ejemplo basta un botón: veamos que nos dice este futbolista chileno... que usa la palabra determinante sobre el gol recibido:**

**En Rangers terminaron peleados**



Luego de la derrota ante la UCL, el ambiente en el campamento de Rangers estuvo lleno de conflictos. Primero, porque el técnico Oscar del Solar se mostró molesto por las destituciones del presidente de Rangers, Esteban González, quien manifestó que "el ganador será desmantelado, porque algunos jugadores son muy caros y hay que priorizar lo económico. El club está pasando por una difícil situación económica, así que este grupo se termina".

En este momento, del Solar comentó que "regresaré en situación contractual con Rangers, porque mi idea es potenciar el equipo y no desmantelarlo. Estoy molesto y sentido con la decisión de Rangers, al entenderme por la prima que el equipo se desmantelará. Es una falta de respeto".

Por la campaña que realizó el equipo de la Selección Región, el técnico se mostró conforme, "porque gracias al trabajo que realizamos pudimos cumplir una histórica campaña", dijo.

Las palabras también se quejaron por el trato que recibieron de parte de los dirigentes cruzados, "porque no nos dieron ninguna facilidad. El trato fue muy arrogante, a diferencia de lo que pasó en Italia".

Entre los jugadores también hubo algunos problemas, ya que no todos quedaron conformes con su rendimiento. "Estoy feliz por haber jugado esta final. Es un mérito para un equipo de provincia, porque tenemos muchas dificultades con Universidad Católica, aunque habría sido bonito ser campeón... En todo caso, individualmente no anduvimos como era de esperar", comentó el arquero Nicolás Pérez.

El defensa Gustavo Sainza dijo: "lo estábamos defendiendo bien, pero jugando no mostrábamos nada. El gol nos pilló mal parados, ya que fue en el último minuto de la primera etapa y eso fue determinante. El segundo tiempo nos mató y ya era demasiado tarde para reaccionar a los ataques cruzados".

... "lo estábamos defendiendo bien, pero jugando no mostrábamos nada. El gol nos pilló mal parados, ya que fue en el último minuto de la primera etapa y eso fue determinante. El segundo tiempo nos mató y ya era demasiado tarde para reaccionar a los ataques cruzados".

### **Problema propiamente dicho y estrategias de control y resolución / referentes teóricos**

Ir perdiendo es una presión y un problema que puede disparar instantáneamente en la cabeza de algunos futbolistas del equipo y del entrenador, pensamientos negativos y preguntas del tipo:

- **"No lo damos vuelta ni con suerte"**

- **"Este gol nos mató"**
- **"Ellos son muy buenos"**
- **"No vale la pena seguir"**
- **"¿Soy capaz de resolverlo eficazmente?"**
- **"¿Somos capaces como equipo, de hacer todos los intentos para ganar?"**

Seguindo a Gil Martínez «si el deportista no dispone de respuestas adecuadas para enfrentar la situación **habrá que enseñárselas...**...»si el deportista "rumia" pensamientos negativos o automáticos, se le enseñará a identificar las cadenas de pensamientos y a detener el pensamiento..."



El control y dirección del estrés como de la ansiedad inherente dependerá de los factores o situaciones que la provocan. Seguimos a Buceta en la importancia de la visualización pre-competitiva para detectar y controlar posibles dificultades estresantes que podrían surgir, aunque recomienda que no se trabaje con dificultades que pueden ser muy estresantes muy cerca de la competencia, ya que " podría incrementarse el nivel de estrés que inevitablemente está presente en esos momentos..." y agrega " **las dificultades más estresantes deben prepararse con mayor antelación**".

Algunos autores como Kukla plantea la relación positiva entre el concepto de dificultad percibida y el esfuerzo intencional. Destacan en primer lugar, la percepción de la dificultad de la

tarea y es únicamente en la medida en que modifica esta percepción que una variación objetiva de la dificultad, modifica el esfuerzo del sujeto. Bandera, siguiendo a Ucha, resalta que es primero la forma en que el individuo intentará resolver un problema, que se ejerce el papel del sentimiento de auto-eficacia, ese modo de resolución siendo a menudo responsable de los niveles de resultado alcanzados: " cuando uno se siente muy eficaz, se comporta con seguridad, mantiene su atención centrada en la tarea, y reacciona positivamente a los obstáculos con los que se encuentra, **considerandolos desafíos e intentando sobrellevarlos...**".

Pero ¿cuál es la solución? La solución es el gol. Esa es la meta realista que hay que alcanzar y que hay que definir en el aquí y ahora. Y buscar todos los caminos posibles para alcanzarlo. Hacer un gol en fútbol es una meta del juego pero también es un problema para muchos equipos y entrenadores. **¿Cuántos equipos hay que juegan muy bien hasta el área o generan innumerables situaciones, pero fallan en lo más importante: el momento decisivo de la puntada final?**

**En este sentido, se vuelve decisivo un programa de entrenamiento mental para la toma de decisiones (que en el alto rendimiento deben ser rápidas y buenas)**

Seguindo a D´Zurilla y Golfried existen 5 fases en la Técnica de Resolución de Problemas. Ellas son:

1. Orientación del problema,
2. Formulación y definición del problema,
3. Generación de alternativas,
4. Toma de decisiones,
5. Ejecución y verificación de resultados.

¿Quién aparece en los momentos difíciles?

Sabemos que el fútbol es el único deporte en que un rival inferior técnicamente puede vencer o empatar (que es como un triunfo): en el volley, tenis, básquet, handball, etc. esto no sucede. Por ende esto exige una mayor fortaleza mental y ciertas cualidades psicológicas decisivas que solo poseen los campeones.

"Los problemas del enfrentamiento en deportistas ocupan a los psicólogos en la actualidad (Seidel, 1993, Gould et al. 1993) Gould et al. , por ejemplo, encontraron CUATRO estrategias en los miembros del equipo olímpico de lucha que asistió a los juegos de SEUL: control del pensamiento, focalización de tareas, control de la conducta y control emocional, las cuales tendían a combinarse de manera peculiar en los sujetos, con un grado de aprendizaje o automatización relativa a la efectividad percibida". De manera muy similar trabajamos hoy en las Selecciones Nacionales Juveniles de Fútbol.

## **Métodos de evaluación**

### **¿Cómo evaluar a esos deportistas para saber si cuentan con recursos psicológicos dirigidos a solucionar el problema que crea el estrés?**

Para ello, también nos valemos de un Test proyectivo que **adaptamos al deporte**.

Y en particular al fútbol, denominado "TEST de la Persona Bajo la Lluvia".

Como dijimos anteriormente, se trata de evaluar las características de personalidad de cada deportista. En este caso la lluvia "homologa" el elemento estresante.

"...En la interpretación del dibujo, buscamos obtener la imagen corporal del individuo bajo condiciones ambientales desagradables, TENSAS, en las que la lluvia representa el elemento perturbador"... "la persona bajo la lluvia, agrega una situación de estrés en la que el individuo ya no logra mantener su fachada habitual sintiéndose forzado a recurrir a defensas antes latentes..."

Este test proyectivo sintetiza dos test en uno: el de la persona (Machover) y el de las defensas yoicas frente al problema. De allí su utilidad luego de haberlo administrado a más de 400 futbolistas juveniles, en 8 años de trabajo con esta población (y aprobando los criterios de validez y confiabilidad: mide lo que dice que mide).

**Si bien es un deporte de equipo y las respuestas deben ser asociadas**, nos parece fundamental contar con el conocimiento de la presencia o ausencia de estos recursos psicológicos en cada uno de los futbolistas. Vale aclarar que estos **recursos se evalúan paralelamente en el campo: esto es en entrenamientos y competencias**.

"...Se considera que el test de la persona bajo la lluvia, evalúa como se defiende un sujeto ante condiciones ambientales estresantes"... y además que proyecta de si en ese dibujo, con ese trazo, con ese emplazamiento, etc. Lo consideramos un test base en la batería especialmente diseñada para la evaluación psico-deportológica y nos permite acceder en forma rápida, a muchos datos de la personalidad de ese sujeto, que sin saber, está "proyectando" su inconsciente. Y que si bien nuestra eficacia de intervención es cognitivo-conductual, sabemos de la existencia de un inconsciente que nos enriquece ( a diferencia de otros colegas del deporte que lo desconocen o minimizan), ya que consideramos que el discurso conciente es mucho más fácil de manipular (Ej. Cuestionarios deportivos)

## **Conclusión**

Es en este camino que podemos concluir en 3 tipos de diagnósticos: a) posee defensas frente a la adversidad, b) posee defensas precarias frente a la adversidad que podrían estructurarse mejor, c) no posee defensas frente a la adversidad y se ve superado por este tipo de situaciones.

"La dificultad de la tarea puede depender de la personalidad del deportista, de toda su experiencia anterior, y sobre todo de la frecuencia de los fracasos en el pasado. Esto es la historia anterior y su relación con las atribuciones causales".

**Es en estos últimos casos donde debemos trabajar mucho, si el DT cuenta con ese jugador, y estar preocupados ya que, hasta que no se construya internamente la posibilidad de no rendirse nunca, de no bajar los brazos, del "no tires la toalla que hasta los mas mancos la siguen remando", más lejos estamos de la reacción y del gol, superando la frustración... y mas cerca estamos de ser derrotados por la adversidad y de ser vencidos por el problema.** Y un futbolista de elite debe estar preparado para todo.



*El plantel y el cuerpo técnico Campeón Mundial Sub-20 2001. Por primera vez en la historia del fútbol argentino, se incorpora este rol de psicólogo deportólogo a una selección nacional. Su ideólogo: José Pekerman. Aprobación: Julio Grondona.*

Ya es hora de terminar de hablar de las malas experiencias.

### **Bibliografía**

- Diario La Tercera de Chile, Supl. El Deportivo, del 1 de julio de 2002.
- Diario Clarín de Argentina, Supl. Deportivo, del 20 de agosto del 2002.
- Adaptación y aplicación del test de la persona bajo la lluvia, por Silvia Querol y M. Inés Chaves Paz, por Jve-Psique, 1997, Buenos Aires, Argentina.
- Selección de personal por Silvia Querol y Susana Alacañiz, por Lugar Editorial, 200, Buenos Aires, Argentina.
- Técnicas de modificación de conducta, por José Olivares Rodríguez y Francisco Xavier Méndez Carrillo, 3a. edición agosto 2001, Biblioteca Nueva, Madrid, España.
- Estrés y deporte de alto rendimiento por Luis Gustavo González Carballido editado en el 2001 por Iteso (Instituto tecnológico y de estudios superiores de Occidente), Jalisco, México.
- «Componentes psicológicos de la dificultad de las tareas deportivas» por Dr. Francisco García Ucha, apunte, Cuba.
- Psicología del jugador de fútbol «Con la cabeza hecha pelota» por Marcelo Roffé, 1999, por Lugar Editorial, Buenos Aires, Argentina.
- Caballeros de la quema: letra
- Entrenamiento mental para deportistas y entrenadores de elite, por José Gil Martínez 1991, Invesco, Valencia, España.
- Preparación específica de competiciones, por José María Buceta, Cuadernillo del Master en Psicología de la Actividad Física y del
- Deporte «Técnicas de intervención psicológica para mejora del rendimiento de intervención psicológica para la mejora del rendimiento físico y deportivo II», España.
- Diego Borinsky - Revista El gráfico -Estadísticas Mundial 98 y 2002.