

ARTÍCULO

LA PSICOLOGÍA DEPORTIVA Y EL FÚTBOL

Lic. Martha Eugenia Heredia Navarro

Coordinadora de Deporte Adaptado en la Dirección de Actividades Deportivas y Recreativas de la Universidad Nacional Autónoma de México

marthaheredian@yahoo.com.mx

LA PSICOLOGÍA DEPORTIVA Y EL FÚTBOL

Resumen

El siguiente artículo trata de divulgar la importancia que tiene el deporte y específicamente el fútbol en las sociedades modernas ya que es un fenómeno mundial, del que poco se habla más profunda y científicamente. Su influencia es económica, política, ideológica, de uso del tiempo libre y hasta motivos de estados de ánimo nacionalistas para los individuos y sus sociedades.

Asimismo se hace un breve recorrido por la historia de la psicología del deporte en el mundo, en México y en la Universidad Nacional Autónoma de México, para luego delinear brevemente los muchos ámbitos de estudio de esta rama de la psicología, en los que se puede trabajar o investigar y finalmente se termina con la aplicación específica de la psicología deportiva en el fútbol.

Palabras clave: Fútbol, Psicología, Deporte, Psicología deportiva, Psicología del deporte.

SPORT PSYCHOLOGY AND SOCCER

Abstract

The following article focuses on the importance of sports, particularly football, on modern society: a phenomenon of world wide scope that seldom is approached in a deep scientific way. Its extent, football's, reaches economical, political, ideological and leisure aspects, and even nationalistic frameworks for individuals and States.

At the same time we shall go through a brief history of Sport Psychology around the world, in México and at the National University (UNAM). We shall also delineate different areas of application of the discipline where work and research can be of importance, and finally we end this article talking about the Sport Psychology application to football.

Keywords: Soccer, Psychology, Sport, Sport psychology, Applied sport psychology.

INTRODUCCIÓN

“...el drama actual del deporte es que los estudios serios que sobre él se hacen no son conocidos, no ya por la masa de aficionados, sino por la gran mayoría de informadores, ni siquiera por los dirigentes deportivos ni políticos responsables. Aquí la ignorancia no se queda en la masa sino que invade esferas de altos responsables. Hay todavía algunos países donde los altos cargos directivos del deporte están ocupados en su mayoría por gente sin formación en materia deportiva o de educación física. Es el terreno abonado para teorías desfasadas, sin entronque ninguno con la abundante y seria ciencia que ya a estas alturas existe en diversas parte del mundo sobre la materia”.
José María Cagigal (1975, p.104).¹

El deporte y especialmente el fútbol es uno de los aspectos característicos de nuestra civilización. Es uno de los fenómenos que forma parte de la cotidianidad del ciudadano de nuestro tiempo, le guste o no, se topa con él diariamente, ya sea en el radio, la televisión, en los periódicos o las conversaciones de otros, como dice Joan Riera, “...el deporte se ha convertido en un rico y apasionante aspecto de nuestra sociedad digno de ser estudiado desde perspectivas educativas, económicas, sociológicas, políticas, biológicas y psicológicas. Riera² 1991, p.22.

Roffé³ señala la gran importancia del fútbol cuando, promociona su curso de psicología del deporte en el fútbol dice... “se conocerá la modernización de la Copa Mundial femenina, la historia de la FIFA, cuyo crecimiento le fue confiriendo los rasgos de una verdadera empresa internacional por su envergadura administrativa, financiera y económica, narrando al mismo tiempo la historia de un siglo de fútbol. Cien años de recorrido de una ONG, con más miembros que la ONU y con ingresos cercanos a los del petróleo a nivel mundial”.

IMPORTANCIA SOCIAL DEL DEPORTE

Pese al gran beneficio individual, económico y social, el deporte es una actividad física y mental sumamente subvaluada como parte importante en la formación educativa de los individuos en sus sociedades y por ello se le otorgan bajos presupuestos en las escuelas, en todos sus niveles, en especial en los países menos desarrollados.

Sin embargo, el deporte y especialmente el fútbol, considerado como *el rey de los deportes* es ampliamente difundido por todos los medios masivos de comunicación. Más allá de lo que se da a conocer en los mencionados medios, tiene una gran importancia social, de acuerdo a lo que a continuación se resume de Norbert y Dunning⁴ 1999, que mencionan que el fútbol:

¹ Cagigal, J.M., “El deporte en la sociedad actual”, *Prensa Española y Magisterio Español*, Madrid, Colección rtve,1975.

² Riera, J., *Introducción a la Psicología del Deporte*, Barcelona, Martínez Roca, 1985, p. 22.

³ Roffé, M., “Psicología Aplicada al Fútbol”, *Revista Digital, efdeportes* [Curso en línea] 2005

⁴ Elías, N. y Dunning, E. *Deporte y Ocio en el proceso de la Civilización*, México, Fondo de Cultura Económica, 1992.

Rivaliza con el sexo como tema recurrente y frecuente frente a otros de interés y debate dentro de los temas que manejan los círculos de varones en las sociedades de todo el mundo.

Es una actividad recreativa en todos los países del mundo.

Es tan importante como muestra de poder que se ha usado el boicot deportivo como arma en las relaciones geopolíticas.

Implica una oportunidad para alcanzar movilidad social ascendente.

Y en nuestro país, es una de las profesiones mejor pagadas.

Kitchin, sociólogo inglés considera que es el fútbol el único "idioma mundial" aparte de la ciencia (en Dunning *op. cit.*).

Un ejemplo del peso e impacto que puede tener el deporte son las copas mundiales de fútbol o los juegos olímpicos, eventos que cuando se llevan a cabo, paralizan laboralmente a muchas naciones, especialmente en los partidos finales, o cuando juegan los equipos nacionales.

El fútbol además nos brinda una amplia gama de aspectos variados a estudiar como: el comportamiento de las masas en los partidos, el deporte como ocio y uso del tiempo libre, el deporte como fuente de empleo en los más diversos niveles.

El deporte como generador de recursos económicos millonarios. El fenómeno que es el profesionalismo en el deporte, la capacitación y escuelas deportivas, la comercialización y gran industria que es el deporte. El papel del estado y el deporte, academismo en el deporte, administración, organización y control deportivo. Deporte, política y métodos de control en las organizaciones deportivas de diferentes sistemas políticos, deporte en los países del *Tercer o del Primer Mundo*, impacto de los medios masivos de comunicación en el deporte, formación educativa y académica en el deporte, deporte y clase social, deporte y raza, deporte y sexo, ética en el deporte, violencia en el deporte y muchos otros aspectos más.

NORMAS QUE INTROYECTA LA PRÁCTICA DEL DEPORTE

Además hay otros beneficios para el individuo y para las sociedades, gracias a la práctica del deporte, como son:

NORMAS QUE INTROYECTA LA PRÁCTICA DEL DEPORTE

- Desarrollo positivo de la personalidad e higiene.
- Régimen de vida equilibrado y saludable.
- Crecimiento físico armónico.

VALORES SOCIALES

- Promueve la observancia de reglas y normas.
- Favorece la interacción social.
- Dominio de sí mismo.
- Genera solidaridad e interés por los otros.
- Respeto al adversario.
- "Fair play" o deportividad.
- Respeto a los demás.
- Genera el apoyo con y para los otros.

BENEFICIOS PSICOLÓGICOS

- Alivia la tensión.
- Mejora los cuadros depresivos.
- Genera mejores estados de ánimo.
- Canaliza la agresividad del individuo.

Además de los beneficios para la salud que ya son ampliamente conocidos, retarda, mejora o previene las enfermedades crónico-degenerativas, especialmente ahora que ha aparecido la diabetes en menores de 10 años sedentarios, o la diabetes como una pandemia, principal causa de muerte en México, de acuerdo a los datos de la Secretaría de Salud de 2004.

Como se puede ver el deporte abarca muchos más fenómenos de los que a veces se captan a primera vista y de entre los deportes el fútbol es sin duda el más representativo y predominante en todas las sociedades y el que más aspectos intrínsecos conlleva.

No obstante los valores sociales que detenta el deporte, los sociólogos en su gran mayoría se interesan en investigar en el deporte sólo el tema de la violencia, reflejando tal vez con ello la actitud prejuiciada que los académicos y la sociedad en general tienen hacia las actividades deportivas.

Hasta hace muy poco los científicos se han interesado por aplicar el conocimiento científico hacia las actividades físicas y en nuestro país las "Ciencias aplicadas al deporte" surgen con la Medicina del deporte en el Instituto Politécnico Nacional 1978 y en la UNAM a partir de 1984.

INICIO DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE EN EL MUNDO

De acuerdo con los estudios de Cratty la psicología del deporte se inicia en Rusia con Peter Lesgaften en Rusia a principios de siglo, pero es hasta después de la revolución rusa, cuando se crean centros especializados para el estudio de las capacidades de los deportistas, siendo uno de los pioneros Peter Roudick, al cual se le considera padre de la psicología soviética.

En Alemania en 1921, se publica el libro "Cuerpo y alma en el deporte, una introducción a la psicología del ejercicio físico" de Schulte. Entre 1921 y 1928, R.W Schulte, N. Sippel y F. Giese escribieron textos sobre la psicología de la actividad física. Sus títulos reflejaban la forma en que los parámetros psicológicos de la actividad física estaban empezando a recibir más atención de parte de los educadores físicos europeos. Thomas.⁵

Posteriormente, psicofisiólogos alemanes participan con sus experimentos buscando cómo aumentar o mejorar el rendimiento deportivo del atleta.

Aunque la necesidad de ésta ayuda para el deportista fue entendido y aceptado desde hace muchos años. La discusión de este tópico empezó hasta 1913, durante un Congreso de Psicología y Fisiología del Deporte organizado en Lausana, por el Barón Pierre de Coubertin, iniciador del Movimiento Olímpico de la era moderna.

En Estados Unidos de Norteamérica, en 1926 C. R. Griffit, publica "Psicología del entrenamiento" y dos años después escribe "Psicología del atletismo". En 1930, sienta las bases para el laboratorio de psicología del deporte.

⁵ Thomas, A., "Psicología del deporte y el deportista", España, Herder, 1978.

Entre los años de 1920-1940, la investigación en la psicología del deporte, se tornó básica para algunos investigadores.

Fue Coleman Griffith (1893-1966), que como padre de la Psicología Deportiva en Estados Unidos, organizó y dirigió el primer laboratorio de psicología del deporte. Sus estudios se centraron sobre el aprendizaje, habilidades psicomotoras y variables de personalidad. Desarrolló un test de prontitud mental para atletas y una teoría sobre el papel de la motivación en el deporte. Escribió el primer libro que habla de la relación que existe entre la Psicología Deportiva en Estados Unidos, y supervisó las primeras disertaciones doctorales en esta área en los años 30. Thomas, *op. cit.*.

Es hasta 1965 que se adquiere el reconocimiento internacional de la psicología del deporte, cuando se celebra en Roma, Italia con Ferruccio Antonielli el Primer Congreso Mundial de Psicología del Deporte. Asistieron 500 especialistas y se presentaron 230 trabajos. Que aunque tuvieron una gran dispersión metodológica y conceptual, marcaron el nacimiento de una nueva disciplina.

Ahí se creó la Sociedad Internacional de Psicología del deporte, encargada de celebrar un congreso cada 4 años y se editó el "International Journal of Sport Psychology" el cual se publica en Roma desde 1970. Riveiro 1975, en Heredia 1987.⁶

INICIOS DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE EN MÉXICO

La UNAM pionera

En diciembre de 1983 en la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México se realizó un Coloquio sobre la Psicología aplicada al Deporte, con la asistencia de maestros de la mencionada Facultad de la UNAM, Subsecretaría del Deporte, Confederación Deportiva Mexicana (CODEME), Escuela Superior de Educación Física, Promoción Deportiva del Departamento del Distrito Federal, y el Instituto Mexicano del Seguro Social.

En este evento se habló de la psicología y su relación con el deporte con temas tales como: La Psicología del Deporte: Una necesidad: (Jorge A. Ramírez); Actividades del Psicólogo en el área del deporte; Laura García y C; Importancia de la Psicología en la formación de educación física, Adela de la Torre L.; Problema del deportista y motivación, Joaquín Mendizabal; Aspectos Psicodinámicos del deporte: Alberto Cuevas N.; Alternativas de la Psicología del Deporte en México: David Oseguera.

De las investigaciones que se presentaron hechas por personal de la Facultad de Psicología fueron: El perfil del entrenador deportivo a nivel profesional; Estrategias didácticas para la capacitación de entrenadores: Técnicas psicológicas en la atención a deportistas. En estos trabajos se proponen nuevas técnicas o métodos de instrucción; así como principios de evaluación en el entrenamiento mediante instrucción programada para eliminar la falta de tiempo y el número de personas por entrenar. Formación de líderes mediante la correcta y oportuna administración de consecuencias en la conducta de los seguidores y el seguimiento de éstos en las situaciones reales de entrenamiento. Bermejo, 1986 en Heredia, *op. cit.*

En el documento impreso "Reporte final de los Juegos Olímpicos de México 68", se documenta dentro de los trabajos realizados para los atletas, estudios de personalidad practicados a los atletas de la Selección Mexicana.

⁶ Heredia, Martha, "La historia de la Psicología en el deporte", Apuntes ineditos, Psicología aplicada al deporte, Primer curso de Psicología aplicada al deporte CECESD, UNAM, MÉXICO, 1987.

AVANCES ACADÉMICOS EN LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE EN LA UNAM

Se tienen documentos de tres cursos de psicología para entrenadores deportivos, realizados en la Dirección General de Actividades Deportivas (DGADyR) de la UNAM. El primero de ellos con la psicóloga Laura García Caballero y posteriormente con la psicóloga Angélica Estrada, entre 1981 a 1984.⁷

Otros estudios encontrados son los de la psicóloga Rocío del Pozo, de la Facultad de Psicología de la UNAM medían la "Personalidad Tipo A", (los sujetos con Personalidad Tipo A necesitan afirmarse a través de logros personales para alcanzar la creencia de control y de dominio de las situaciones estresantes. Son competitivos, obsesivos, estresados. Tienden a controlar, ocultar o reprimir sus emociones en el afán de demostrar fuerza o firmeza y gastan en ello buena parte de su energía. Por ello son candidatos a padecer más enfermedades coronarias o de hipertensión), en los equipos deportivos universitarios en los años 1986-1987. Y también en 1987 se lleva a cabo un estudio conjunto Facultad de Psicología de la UNAM-CODEME, "Estudio de opinión en deportistas de alto rendimiento". Con relación a la importancia y tareas del psicólogo del deporte.

Para 1987 nuevamente en la DGADyR, se llevó a cabo el "Primer Diplomado de Psicología del Deporte" dirigido a psicólogos recibidos, con el fin de especializarlos en la materia. Este curso es pionero en su materia, no sólo en la UNAM, sino en la República Mexicana, se impartió en el Centro de Educación Continua de Estudios Superiores de Deporte CECESD, coordinado por la psicóloga Martha Heredia, en el año de 1987-1988 con duración de un año y 300 horas teórico-prácticas, donde, por cierto se tuvo la valiosa oportunidad de investigar en el Campeonato Iberoamericano de atletismo, que se llevó a cabo en el Estadio Olímpico Universitario en 1988, los apoyos psicológicos con los que contaban o no, los atletas participantes.

Durante esos años el objeto de estudio y la aplicación de la psicología del deporte se dirigían básicamente al atleta y se utilizaban para ello las herramientas y tests de la psicología clínica principalmente, sin que ello diera un resultado satisfactorio a las expectativas de la comunidad deportiva, que no era tener diagnósticos patológicos, sino cómo mejorar el rendimiento o solucionar problemáticas concretas dentro de los grupos deportivos.

Entonces, se empezaron a utilizar herramientas y técnicas empresariales de la psicología del trabajo, para aplicarlos en temas como la motivación, el desarrollo personal, o buscando la excelencia; debido a que en esos años había muy poca literatura accesible que permitiera actualizarse en el tema y no había ninguna escuela formadora que preparara especialistas en psicología del deporte en México.

Para 1994, la Universidad Autónoma de Chihuahua abre un Posgrado de dos años en Ciencias aplicadas al deporte, con un tronco común y al final a especializarse en una de éstas. Es hasta 2004 en la Universidad Autónoma de Yucatán que se abre la maestría en psicología del deporte.

Debido al espacio en este artículo ya no se abundará en el proceso de desarrollo que tuvo la aplicación de la psicología en México y en el mundo, pero tienen como característica común –todavía- el ser un campo muy mencionado y requerido en el deporte, y paradójicamente, es poco solicitado, o se le da muy poco tiempo para su trabajo. Son dos las razones principales: la primera es que hay una resistencia social a consultar al psicólogo; por el miedo a estigmatizarse socialmente y que se piense que quien acude a este especialista es "por que está loco", o es débil o es incapaz de resolver sus problemas sólo, o no tiene el talento o fuerza emocional suficiente.

⁷ Folletos promocionales de la DGADyR UNAM, 1981-1984.

La otra razón se debe al gran desconocimiento del quehacer de la psicología del deporte. Se ignora lo que es un "entrenamiento mental para la competencia" y el amplio campo que tiene el trabajo de métodos y técnicas psicodeportivas, para mejorar el rendimiento, no sólo del deportista o del grupo, sino también del entrenador y del gran valor que tiene en el proceso de enseñanza-aprendizaje de destrezas motoras, en las primeras etapas del desarrollo infantil.

Sin embargo poco a poco, se ha ido divulgando cada vez más las ventajas del contar con un equipo de apoyo multidisciplinario de Ciencias del Deporte y así paulatinamente se vencen las resistencias al cambio y las inercias. Ahora un equipo serio de fútbol cuenta con médico, psicólogo, kinesiólogo (especialista que estudia los movimientos del atleta en el deporte, de forma metódica y científica. Para con ello corregir el "gesto deportivo", ahorrando movimientos innecesarios, o desgastantes en el deportista), metodólogo (especialista deportivo que se encarga de planear, dosificar y aplicar los programas y cargas de trabajo en el entrenamiento deportivo. Dividiendo el periodos. Como su nombre lo dice le da un método a la forma de trabajar en el deporte), nutriólogo, preparador físico, masajista, además del entrenador deportivo.

Aunque se han roto inercias en estos campos, es necesario mencionar que no se ha avanzado mucho en cuanto a los aspectos de género, pues en los equipos masculinos difícilmente es admitida una mujer profesional en las áreas arriba mencionadas. El fútbol profesional sigue siendo un ámbito masculino. Tan es así que cuando en México "pita" nuestra árbitra Virginia Tovar es un acontecimiento. Que por cierto no es en partidos decisivos o de gran importancia.

APLICACIÓN DE LA PSICOLOGÍA DEPORTIVA EN EL FÚTBOL MEXICANO

Los primeros trabajos psicológicos de los que se tiene noticia, son los referentes a la aplicación del *Análisis Transaccional* y del Dr. Octavio Rivas desde los años '70 en el *Club Pumas de la UNAM*.⁸

Actualmente en el fútbol específicamente hay varias formas de abordajes en el trabajo psicológico-deportivo: directamente con el atleta, o sólo asesorando al entrenador; o en el análisis e influencia de los medios masivos en el rendimiento deportivo, o trabajando para el apoyo motivacional y energético para el equipo, conformando la cohesión o identidad del grupo, etc. A continuación ejemplificaremos algunas otras:

DIMENSIONES PSICOSOCIALES

- Liderazgo.
- Cohesión grupal.
- Efectos de la audiencia cuando se juega en casa o viceversa.
- Efectos de los medios masivos de comunicación.
- Agresión y violencia dentro o fuera de las canchas.
- Autoestima y rendimiento del deportista.
- Rehabilitación de lesiones.
- Asesoría al cuerpo técnico.
- Aplicación de técnicas motivacionales.
- Manejo adecuado del autoconcepto.
- Prevención de adicciones.
- El apoyo al futbolista. Prepararse para el retiro.
- El fenómeno del uso de sustancias prohibidas.

⁸ Rivas, O., "La maldición de los penales... y su exorcismo", Edición del autor, México, 1995.

Los casos de "muerte súbita".
 El fútbol infantil.
 El fútbol femenino.
 El fútbol "llanero".
 El fenómeno de las "Ligas deportivas"

SOCIALIZACIÓN Y ACTIVIDAD DEPORTIVA

Los padres: amigos o enemigos en el desarrollo del niño.
 El futbolista como modelo para jóvenes y niños.
 Aspectos psicosociales de los futbolistas en la práctica del ejercicio.
 Ejercicios de adherencia y compenetración para lograr un trabajo eficiente.
 Consecuencias afectivas y cognitivas del ejercicio.
 Efectos del ejercicio en el estado de ánimo.

CLASIFICACIÓN DEL FÚTBOL Y LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

Clasificación metodológica

La ubicación del fútbol de acuerdo a la clasificación metodológica del entrenamiento, pertenece a los deportes con pelota en conjunto. Y las habilidades psicológico-deportivas específicas a desarrollar en el deportista de acuerdo a cada deporte son las siguientes:

RESISTENCIA	COMBATE	FUERZA RÁPIDA	DEPORTES CON PELOTA	COORDINACIÓN Y ARTE
Alta tolerancia a la frustración	Regulación temperamental	Control tensional	Pensamiento táctico	Coordinación psicomotriz
Motivación interna	Persistencia	Coordinación psicomotora	Concentración y distribución de la atención	Capacidad de representación ideomotora
Concentración-Atención	Pensamiento táctico	Velocidad de reacción	Coordinación psicomotriz	Persistencia
Mecanismos psicológicos de recuperación	Velocidad de reacción alta	Concentración-Atención	Empatía grupal	Control emocional
Autoconfianza	Percepción visual y propioceptiva	Valor - Decisión	Control emocional	Alta concentración en la atención
Autodisciplina	Tolerancia psíquica al dolor	Aspiración de logro	Control de la ansiedad	Valor - Decisión

Tabla I. Clasificación metodológica de los deportes y habilidades psicológicas específicas a desarrollar en los atletas de cada deporte.

CLASIFICACIÓN PSICOLÓGICA DE LOS DEPORTES

En cuanto a la clasificación psicológica de los deportes de acuerdo con Riera ⁹ (1991), el fútbol pertenece a la categoría de *Deporte con oposición* y colaboración donde cada jugador, el balón, los contrincantes y los compañeros forman parte de la interacción deportiva a manejar y conocer lo más posible, para lograr los resultados esperados.

⁹ Riera, *op. cit.*, p 92 -93.

El trabajo del psicólogo del deporte puede hacerse en forma individual, grupal o de asesoría externa. De forma individual el psicólogo del deporte en el fútbol puede trabajar para brindar un apoyo ergogénico a cada futbolista para:

Motivarse adecuadamente

- Que disminuya el riesgo de tomar decisiones inadecuadas.
- Aprendan a controlar las tensiones que acompañan a la competencia.
- Conocer su estado psíquico y sus características de personalidad y trabajar para mejorarlas o potenciarlas.
- Enseñar a "calentar mentalmente" al futbolista, durante el proceso de su preparación deportiva.
- Desarrollar destrezas psicodeportivas básicas y específicas de su posición en la cancha.
- Integrar su preparación psicológica a las etapas de planificación de sus entrenamientos deportivos.
- Conocer las particularidades psicológico-sociales del equipo.

Desarrollar las condiciones psicodeportivas fundamentales para afirmar las condiciones y reforzar la seguridad en los futbolistas que describe Krivenko:¹⁰

- Alto grado de preparación y entrenamiento.
- Sentirse bien físicamente el día del partido.
- Suficiente experiencia y participación en competencias.
- Exitosa participación en los partidos.
- Comprensión mutua y unidad dentro del equipo.
- Conocimiento del contrario y valoración correcta de sus fuerzas y posibilidades.
- Comportamiento del entrenador: tranquilo, seguro y con autoridad.

DESARROLLO PSICOLÓGICO-DEPORTIVO EN EL FÚTBOL

En el fútbol entonces hay que trabajar psicológicamente con una serie de técnicas para desarrollar en cada futbolista las siguientes cualidades:

Pensamiento Táctico: para desarrollar o acrecentar la habilidad del deportista para anticiparse a situaciones del juego que se van dando durante su ejecución deportiva.

Empatía y coordinación de grupo: son las habilidades de los deportistas para formar un grupo cohesionado, cooperativo y con una atmósfera grupal de armonía y confort para todos.

Control emocional: para mantener sus reacciones emocionales en equilibrio, especialmente en situaciones adversas, o de presión o de desventaja que le producen estrés o angustia.

EN CUANTO AL GRUPO

Un ejemplo del trabajo psicológico deportivo que se puede realizar con los futbolistas en los deportes de pelota- conjunto:

Pensamiento táctico:

Objetivo.- Decidir las jugadas tácticas ofensivas y defensivas más convenientes para el éxito deportivo. El programa de intervención consistirá en detectar primero que se conozcan las técnicas básicas y se dominen. Después detectar y conocer cuales son las jugadas tácticas que desarrollará el entrenador y hacer el análisis de cada una de ellas y su aplicación óptima.

¹⁰ Krivenko, M., *Psicología*, La Habana, Planeta, 1988, p. 434.

Empatía grupal:

Objetivo.- Detectar a los atletas con más apego del grupo y a los menos incorporados por el grupo. Generar dinámicas de grupo y actividades que favorezcan el trabajo y el conocimiento de las ventajas de trabajar en equipo con una meta en común.

Control emocional:

Objetivo.- Detectar en los atletas sus respuestas ante las presiones externas o internas y que estas respuestas sean de autocontrol para manejar adecuadamente la situación. Establecer dinámicas que enseñen a los atletas a trabajar bajo presión y enseñarles a detectar situaciones que generen presión interna entre el grupo y hacia sí mismos.

PREPARAR AL FUTBOLISTA PARA EL RETIRO

Y para terminar se mencionará otro aspecto que es fundamental para el futbolista y para cualquier atleta de alto rendimiento, el cual está completamente olvidado y para el que nunca se pide apoyo psicológico, tal vez por que se tiende a negar su inminente realidad.

Éste es el retiro del deportista y es aquí donde es fundamental la intervención psico-deportiva, para evitar crisis severas del atleta, que a veces acaban en un severo deterioro del individuo que recurre como atenuante al alcohol, u otras adicciones y otros al suicidio.

En su trabajo de Roffé¹¹ con futbolistas documenta como fue necesaria la intervención de la Asociación de Jugadores profesionales de fútbol para trabajar para el retiro y como son bajos los presupuestos para este fin. Roffé dice:

"... Si se analiza el discurso de esta veintena de ex-futbolistas exitosos, se arriba a la idea de la dureza de atravesar esa realidad y ese momento, donde el alcohol o la droga pueden servir (momentáneamente) para fabricar "otra" realidad y evitar la "depresión" de la jubilación a los 30 años..."

"... La AFJP "Consolidar" les dio la posibilidad a ex-futbolistas famosos de recuperar el primer plano (sale todos los domingos en "Fútbol de Primera") y de obtener unos buenos pesos. Aparecen BOCHINI, PERNÍA, MOUZO, SCOTTA, BALEY, MAS E ITHURRALDE (porque el árbitro también se jubila joven). Utilizando este brillante ejercicio de la creatividad, se puede considerar que hay muchas cosas por hacer para "consolidar" a miles y miles de ex-futbolistas en una nueva vida, y en óptimo estado físico-psíquico. Creatividad y **prevención**.

Dos condimentos básicos para sazonar un plato que incluye muertos, enfermos, soledad e indiferencia.

"Uno cree que el fútbol no se termina nunca... Pero se termina, y cuando no se les puede dar más goles a los hijos, uno no sabe qué hacer" (Diego Maradona, 7/12/99, Fiesta de Clarín Roffé op. cit.)

¹¹ Roffé, "El drama del día después"(2005) Revista Digital [En línea] [Consultado: 2005] Año 5, Núm. 27, p.1 , noviembre de 2000

BIBLIOGRAFÍA

CAGIJAL, J.M, *El deporte en la sociedad actual*, Madrid, Prensa Española y Magisterio Español, Colección RTVE.

ELIAS, Norbert y DUNNING E., *Deporte y ocio en el proceso de la civilización*, México, Fondo de Cultura Económica, 1992, 349 pp.

Folletos promocionales de la DGADyR UNAM 1981- 1984

HEREDIA, Martha, "La historia de la Psicología en el deporte", *Apuntes inéditos, Psicología aplicada al deporte*, Primer curso de Psicología aplicada al deporte CECESD, México, UNAM, 1987.

KRIVENKO, M, *Psicología*, La Habana, Planeta, 1988, 434 pp.

RIERA, J., *Introducción a la Psicología del Deporte*, Barcelona, Martínez Roca, 1985.

RIVAS, O., *La maldición de los penales... y su exorcismo*, México, Edición del autor, 1995.

ROFFÉ, M., "Psicología aplicada al fútbol", *Revista Digital efdeportes* [En línea] Disponible en internet: <http://www.efdeportes.com>

THOMAS, A., *Psicología del deporte y del deportista*, España, Herder, 1978.