

¿QUÉ PUEDE HACER UN PSICÓLOGO EN UN EQUIPO DE FÚTBOL?

Introducción:

A la pregunta de ¿qué puede hacer un psicólogo en un equipo de fútbol?, se puede responder con varias alternativas, un psicólogo del deporte puede ayudar en muchos aspectos al equipo, actuando por ejemplo:

1. A través de una intervención directa con los deportistas a nivel individual o colectiva;
2. Con una intervención indirecta, a través del entrenador y a los componentes del cuadro técnico;
3. Una intervención centrada en el asesoramiento al entrenador;
4. Una intervención dirigida al asesoramiento de los directivos y personas responsables de la organización, para que sus decisiones y acciones influyan positivamente en el funcionamiento del equipo;
5. Asesorando a los padres cuando se trate de equipos de categorías inferiores.

Cuando a un psicólogo le encomiendan la labor de ayuda psicológica para un equipo, suele ocurrir que o bien no se tiene una información muy concreta sobre qué es lo que puede aportar al equipo el psicólogo, o como puede ayudar a solventar algunos problemas.

Ya que cada equipo tiene unas características determinadas, en el sentido de que puede ser un equipo que comienza la temporada con toda la plantilla de la temporada anterior o tal vez han fichado a un gran número de deportistas y tienen que conocerse tanto deportiva / competitiva y socialmente o tal vez el equipo se ha formado completamente nuevo y apenas se conocen entre sí sus integrantes.

De todos modos, el psicólogo comienza observando, comunicándose con los responsables, entrenadores, deportistas y toda persona que forma parte de dicha organización. Y tras detectar y comprender las necesidades latentes, puede ir planificando su trabajo dependiendo de las necesidades del momento concreto en que se encuentren.

A pesar de que los equipos pasan por diferentes fases, ya que la vida del equipo es secuencial y va evolucionando, pasando por diversas etapas donde es conveniente potenciar unas determinadas variables psicológicas y no otras. Lo primero a tener en cuenta es que el equipo se halla en constante movimiento, se crean unos objetivos deportivos colectivos y a su vez unos objetivos individuales, van surgiendo conflictos que hay que resolver de la manera más adecuada y sobre todo es conveniente facilitar que el equipo sea lo más eficiente posible, porque a lo largo de su trayectoria va a tener que enfrentarse con diversos equipos.

1. Fase de orientación y de la acomodación grupal, coincidiendo con el periodo preparatorio:

En la fase de inicio del equipo, cuando comienza su primer entrenamiento o primera reunión, los jugadores se hacen varias preguntas: ¿Qué esperará de mí el entrenador?, ¿me aceptarán mis compañeros?, ¿me exigirá mucho el entrenador?...

En esta fase es donde se planifica una estructura deportiva y organización del grupo; obligaciones colectivas y normas de funcionamiento interno; diferencias y obligaciones individuales; sistemas de recompensas y penalizaciones; vías de comunicación interna.

El papel del psicólogo puede resultar decisivo, aportando sus conocimientos (no el sentido común), con los objetivos siguientes:

- Detectando y evaluando los sistemas de recompensas y penalizaciones que estén vigentes en el equipo, considerando sus ventajas e inconvenientes y riesgos psicológicos, anticipando los posibles efectos negativos de los vigentes;
- Sugerir y ayudar a diseñar al entrenador o a quien proceda, la implantación de sistemas de recompensas o penalizaciones adecuados si los que tienen son superfluos o inadecuados;

En la fase de orientación y acomodación sería también conveniente trabajar la cohesión del grupo que es definida según (Carron 1982) como un proceso dinámico que se refleja en la tendencia de un grupo a unirse y permanecer unido en busca de unos determinados objetivos.

Lo normal es que dicha cohesión sufra altibajos a lo largo de la temporada, en unos momentos sería conveniente que la cohesión se halle bastante fuerte y en otros momentos donde predomine acentuar cierta incertidumbre y ambición individual por el progreso personal de los deportistas, aconsejaría que la cohesión no fuera cómoda.

Luego la labor del psicólogo sería la de conseguir una buena cohesión grupal de manera que inmunice al equipo ante cierta incertidumbre que se produce en los peores momentos, asesorando a los responsables a que diferencien un buen ambiente aparente de una buena cohesión, ya que el buen ambiente debería estar presente al principio de la temporada, que es cuando los deportistas llegan con ganas de entrenar y asegurarse un rol en el equipo entre sus compañeros, pero una buena cohesión les hará estar preparados para enfrentarse a las dificultades que en los momentos más difíciles tengan que soportar.

En esta fase suele existir incertidumbre entre los deportistas que experimentan cierto estrés ya que tienen que adaptarse tanto a los entrenamientos como a sus compañeros, asimilar ciertas reglas e ir creándose un hueco en dicho equipo, el psicólogo deportivo ayudaría a desarrollar en los deportistas unas variables determinadas, como son:

- Aumento y desarrollo de la motivación básica por la actividad deportiva;
- Controlar la atención para conseguir el máximo aprovechamiento del entrenamiento;
- Detectar necesidades paralelas y comenzar a diseñar planes de atención psicológicas a estas necesidades;
- Adaptación de jugadores nuevos;
- Ajuste de normas de funcionamiento interno;
- Desarrollar cierta rivalidad deportiva, para que los deportistas consigan superarse;
- Desarrollo de cierta tolerancia al fracaso y sufrimiento, como si fuera una vacuna para que en los malos momentos sean lo suficientemente fuertes y consigan superarlos;
- Establecimiento de objetivos individuales y colectivos, e integrar lo individual a lo colectivo, para fortalecer la auto-confianza;
- Tratamiento de problemas específicos, eliminar el estrés ajeno al entrenamiento;
- Prevención de posibles problemas.

-
- Preparación a los deportistas para auto-controlar el nivel de activación;
 - Iniciar el proceso de cohesión de equipo;

Otra de las variables que el psicólogo puede trabajar con el equipo, es el proceso atencional, ya que los deportistas al desempeñar su labor se hayan inmersos en innumerables situaciones diferentes con gran cantidad de estímulos que tienen que ser capaces de resolver de la manera más adecuada posible.

En el fútbol, los jugadores pasan de diferentes enfoques atencionales a la hora de jugar, muchos de ellos han automatizado los procesos y han sabido encauzar la atención de la manera más adecuada posible, la labor del psicólogo sería la de trabajar dicha variable para que a través de visualización y concentración fueran capaces de flexibilizar dichos procesos.

2. Fase de establecimiento de normas grupales;

Donde se aborda la responsabilidad funcional del grupo, ya que éste debe hacerse responsable de su propio funcionamiento.

Cada miembro del equipo debe asumir sus aportaciones al conjunto del equipo y aquí es donde comienza a establecerse un líder del grupo.

En esta fase el psicólogo ayudaría a los deportistas a que tengan una buena comunicación entre ellos, con el entrenador y también con el cuadro directivo, donde tendrá que procurar que existan unos canales de comunicación constructivos y fluidos, asesorándoles a que desarrollen y mejoren sus habilidades sociales y saber resolver problemas.

3. Fase de adaptación al cambio y establecimiento de objetivos comunes, coincidiendo con el periodo de competición:

- El psicólogo deportivo contribuirá a que los deportistas adquieran habilidades de auto-control;

-
- fortalecer la auto-confianza aprovechando las experiencias de la competición y los entrenamientos;
 - preparar a los deportistas para controlar el estrés de las competiciones, y prevención de posibles lesiones;
 - potenciar la motivación cotidiana, prevenir y controlar crisis de motivación, ya que el equipo no se encontrará igual de motivado si juega con un rival muy superior, a si juega con otro adversario que se encuentra al final de la clasificación;
 - Ayudará a los deportistas a que controlen su activación, que sean capaces de poder desarrollar su activación óptima;
 - Conseguir y mantener el espíritu del equipo apropiado independientemente del rendimiento y de los resultados que vayan teniendo en los diversos partidos;

4. Fase final, que normalmente coincide con el periodo de descanso:

- En esta fase es donde se realiza un análisis del funcionamiento psicológico de la temporada.
- Adquisición de nuevas habilidades psicológicas.
- Observación y entrevista con nuevos posibles jugadores.
- Se analizará la temporada, los aspectos positivos y los que hay que mejorar. Y si procede, comienza a planificarse el descanso y la temporada siguiente.

En la temporada siguiente el equipo continúa, tal vez con jugadores nuevos o quizás con los mismos de la temporada anterior.

El psicólogo del deporte, como se explicó al comienzo de este escrito, también puede trabajar con el entrenador, de esta forma se beneficia el grupo, porque:

El entrenador es el máximo responsable de la integración al grupo de los esfuerzos individuales de cada deportista, debe intuir y contestar muchas preguntas, y aclarar dudas de los jugadores, y establecer los objetivos deportivos para la temporada.

Es importante que explique la metodología del trabajo que va a llevar a cabo, así los deportistas sabrán en todo momento que se espera de ellos y el porqué hacen determinados ejercicios y no otros, implicándose de este modo con el entrenamiento.

Del entrenador depende:

- El rendimiento más apropiado del grupo,
- Es el máximo responsable de la coordinación e integración de los esfuerzos de cada deportista,
- Es el que toma las decisiones.
- Selecciona a los jugadores y asigna a cada uno su rol.
- Diseña las estrategias de los partidos.
- Planifica y dirige las sesiones de entrenamiento.
- Da instrucciones,
- Y de su acierto o error depende el rendimiento del grupo.

Luego el psicólogo puede ayudar al equipo deportivo, de manera indirecta asesorando al entrenador:

- en cuanto a la preparación de las reuniones colectivas con los jugadores para que dependiendo de la situación y lo que se quiera comunicar sea transmitido lo más eficazmente,
- que sepa motivarles adecuadamente,
- que favorezca su Autoconfianza, dependiendo del momento de la temporada en que se encuentre el equipo;
- ayudándole a que adquiera habilidades para comunicarse eficazmente con sus deportistas,
- asesorando al entrenador en la programación de situaciones de estrés controlables para que en momentos difíciles tengan una preparación adecuada, y sean capaces de abordarlos;

De esta forma el psicólogo colaborando con el entrenador puede favorecer a una mejora de la disposición de los jugadores a la hora de afrontar su labor deportiva.

RESUMEN

Un equipo deportivo desde que se forma hasta que acaba la temporada, va madurando y creciendo, conforme va transcurriendo su andadura va creándose unos objetivos colectivos que se van reajustando según las características del momento.

Si la vida del grupo ha sido positiva, han sido capaces de afrontar las adversidades puede significar que el grupo ha sido eficiente y ha tenido un rendimiento óptimo en relación con los otros equipos a los que se ha enfrentado.

El psicólogo deportivo ha sabido detectar las necesidades concretas de los diferentes periodos por los que va pasando el equipo, trabajando determinadas habilidades bien con grupos reducidos de jugadores o bien con jugadores más significativos, de cualquier modo el trabajo individual de cada uno de los miembros ha enriquecido al grupo. Y esto se transmite con mejor comunicación entre ellos y mayor compenetración. El psicólogo tiene una labor muy compleja, ya que tiene que detectar los posibles déficits, prevenir posibles dificultades y asesorar dependiendo de las circunstancias.

Los deportistas en el transcurso de la temporada, tienen que ser capaces de encajar los resultados de los diversos partidos y recuperarse de forma satisfactoria para el siguiente partido, esto les puede llevar a desarrollar una fatiga física y un cansancio psicológico. El psicólogo puede ayudar a los deportistas bien evitando o minimizando dicho cansancio, evaluando las situaciones de riesgo, evaluando los síntomas de fatiga y agotamiento.

El psicólogo deportivo aportando sus conocimientos y colaborando con el entrenador puede ayudar a solventar dicho problema. Esto se traduce en un mayor rendimiento deportivo sin olvidar al deportista como ser humano que también se verá realizado como persona y contribuirá a su bienestar personal.

BIBLIOGRAFIA

Jaime Martí Mora; apuntes Educación física y deporte 1994 (35) 21-25.

J. M. Buceta; Psicología del entrenamiento deportivo. Dykinson (1998).