

Factores Psicológicos en Porteros de fútbol

Por: Carlos Eduardo Marín Morera.

- Licenciado en Psicología
- Master en Psicología del Deporte
Universidad Autónoma de Madrid
- Máster en Gestión del Talento Humano
Universidad Fidelitas, Costa Rica.
- Presidente Fundador de la Asociación Costarricense de Psicología del Deporte "ACOPDE" www.acopde.org
- Coordinador del Área de Psicología Deportiva del Deportivo Saprissa, Costa Rica.
- Docente de la Universidad Fidelitas, Costa Rica

Influencia de la Psicología del deporte en el fútbol.

En todos los deportes nos preocupamos para que nuestros deportistas estén motivados, que aumente su adherencia a los entrenamientos, que rindan al máximo nivel, en definitiva que estén en perfecto estado para realizar su actividad deportiva.

La mayoría de las veces estos aspectos los dejamos en manos del entrenador (este debe ser "un buen psicólogo"), pero la psicología deportiva es mucho más que lo que nos puede aportar el entrenador. No cabe duda que el entrenador es una figura importante para introducir los aspectos psicológicos a los deportistas, pero no debemos quedarnos en esos aspectos superficiales, hay que analizar todas las situaciones.

Debemos revisar el comportamiento del entrenador y todo lo que rodea al deportista para que este alcance su estado psicológico idóneo lo más rápidamente posible. Este es el trabajo de la psicología deportiva y que debe realizar el psicólogo del deporte.

El Psicólogo Deportivo puede detectar muchos factores que pueden influir en el deportista y que el entrenador no puede percibir, además, preparar al jugador para aumentar su rendimiento en la competición.

En el deporte actual, sobretudo en el deporte de competición y en especial en el alto rendimiento, la igualdad entre los deportistas es tan grande que las

diferencias suelen ser en el factor psicológico del momento, por este motivo es importante este trabajo psicológico si se pretende alcanzar metas importantes en la alta competición.

En el deporte individual, desde hace mucho tiempo, se están trabajando estos aspectos psicológicos para mejorar el rendimiento con resultados positivos. En el deporte de equipo, concretamente en el fútbol, se está introduciendo el trabajo psicológico, ya que todos, en especial los entrenadores, buscan la cohesión del grupo, la motivación de todos los jugadores, establecer objetivos y que todos los jugadores se sientan implicados, dándole a esto mucha importancia para que el equipo funcione, incluso por encima de la preparación física, porque un jugador que no está implicado o motivado muy difícilmente conseguirá una preparación física adecuada, aunque también es cierto que si un jugador no está bien físicamente le va a costar conseguir un estado psicológico adecuado, pero el trabajo psicológico le puede encauzar para poderlo alcanzar lo más rápidamente posible.

El Portero y sus factores psicológicos

El buen desempeño de un arquero es producto de una correcta formación y entrenamiento donde el entrenador no es más que un medio para que cada arquero desarrolle su máximo potencial. La utilización adecuada de las herramientas que cada entrenador posea debe garantizar que cualquier niño, que disfruta de un juego llamado fútbol desde un lugar que es el arco, logre ser arquero. El desafío entonces, es alcanzar en cada arquero, un punto en el cual solo las condiciones físicas genéticas se conviertan en el único obstáculo que impida su óptimo rendimiento.

Los aspectos psicológicos son condicionantes, en el arquero, la mayoría de sus entrenamientos implican gran participación del sistema nervioso debido a la concentración y dominio que llevan implícitas sus acciones, es determinante el estado emocional, si existe una situación perturbadora, lo más probable es que durante esa sesión no se logre alcanzar la expectativa propuesta y deban

aparecer recursos auxiliares de cada entrenador, para sobrellevar las adversidades imprevistas con miras de optimizar el rendimiento. Queda bajo el criterio de cada entrenador decidir que sería lo más beneficioso o menos perjudicioso en cada caso particular.

El portero es una pieza clave en un equipo de fútbol. Es el jugador más especializado. Cumple una función específica y por eso pensamos que necesita una formación adecuada a su situación. Sólo hay que ver la evolución táctica del fútbol para comprobar el incremento de la responsabilidad e intervención del portero.

Entre las variables psicológicas que hay que controlar por parte del portero podemos distinguir dos grupos: las que influyen durante la actuación de penales, tiros libres, tiros de esquina y otras cuyo ámbito es más amplio.

Entre las que influyen en la actuación, principalmente debemos tener en cuenta:

La atención: si el portero pasa demasiado tiempo mirando el entorno, (abierto a la estimulación externa), tiene mayor probabilidad de no concentrarse adecuadamente en la dinámica del partido y su tiempo de reacción se puede ver afectado en un momento dado del partido.

El nivel de activación: la situación que rodea a los porteros puede variar de un momento a otro. Porque se ha producido una falta, o bien porque ésta no se ha producido y el árbitro se equivocó; porque el resultado del equipo está en juego; porque se suele producir una situación de protestas durante unos minutos que acalora a los jugadores, técnicos y público.

En estas situaciones de presión, el portero debe entrenarse en regular su nivel de activación hasta un nivel óptimo. El portero fallará probablemente tanto si está demasiado relajado como si está demasiado activado. El entrenamiento para regular el nivel de activación es una de las intervenciones más sencillas para un psicólogo del deporte.

La autoconfianza: es la percepción del portero de que es capaz de resolver una situación con éxito. Se debe basar en una percepción realista, desarrollada fundamentalmente a través del entrenamiento de las habilidades y la exposición a situaciones similares. En los penaltis, o en situaciones donde se demuestra que se tiene habilidades para realizar intervenciones importantes ayudará a su autoconfianza y a la del equipo.

Entre las que influyen de forma más amplia tenemos, al menos, las siguientes:

La motivación: se pueden distinguir varios tipos de motivación, pero sintetizando, se puede decir que ésta debe ser la adecuada a la situación. Ni baja, ni excesiva. En principio, será más favorable si está orientada a conseguir el triunfo en lugar de a evitar el fracaso, permitiendo al jugador centrarse en la tarea en lugar de propiciar pensamientos relacionados con la posibilidad de derrota.

El estrés: la tensión que se va acumulando a lo largo de los partidos y los momentos posteriores, dentro y fuera del vestuario, sumada a la presión de los medios de comunicación, los contratos millonarios, etc., puede generar una alerta incontrolada, modificar el control del nivel de activación y alterar los ritmos de sueño, por ejemplo.

La cohesión del equipo: lo que la gente llama la unión del vestuario, en situaciones complicadas asegurará la percepción de que los compañeros estarán contigo, aunque el resultado sea malo. Si el ambiente es adecuado dentro del equipo, la rivalidad se convierte en una competencia sana y se regula el estrés percibido. La cohesión ejercerá de amortiguador en situaciones difíciles.

Estas últimas variables quedan habitualmente bajo el control del entrenador. La ayuda del psicólogo del deporte le permite al entrenador detectar mejor las necesidades del grupo y tomar decisiones más acertadas.

Un consejo, desde la experiencia profesional: desarrollar un liderazgo eficiente en el portero y la habilidad de dirigir desde su posición a los demás jugadores aprovechando su visión del campo de juego,

El dominio propio o su nivel de tolerancia a la frustración adecuado en las situaciones adversas, ayudará a no desenfocarse en su rol y también podrá mantener el equilibrio en el equipo. y, por tanto, una mayor probabilidad de éxito.

Bibliografía

- Ms.C. Alain Alvarez. “Estrategia Táctica y Técnica: definiciones, características y ejemplos de los controvertidos términos”. Revista Digital - Buenos Aires – Año 2005
- Roffe, Marcelo y Carlos Giesenow. Investigación acerca del perfil psicológico del arquero juvenil de fútbol. Argentina, 1998.
- Pacheco, M. y Gómez, J. Características psicológicas y rendimiento deportivo. Bolivia, 2005. •
- Lozano Damián Osorio. Variables psicológicas que pueden afectar al rendimiento deportivo: motivación, activación y ansiedad. Edeportes Revista Digital - Buenos Aires - Año 7 - N° 40 - Setiembre de 2006.
- Manso, Valdivieso, Caballero. Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Editorial Gymos. Madrid, 1996.
- Anselmi, Horacio. Fuerza, potencia y acondicionamiento físico. 7ta edición. Buenos aires, Argentina, 2001.
- CASTELLO, J. (1999) Fútbol. Estructura y dinámica del juego, Editorial INDE, Madrid