



FUNDAMENTOS DE PSICOLOGÍA APLICADA AL FÚTBOL FORMATIVO

MÓDULO 3. LAS
HABILIDADES
ESENCIALES PARA LA
TRANSICIÓN AL FÚTBOL
PROFESIONAL

**- CONMEBOL -
EVOLUCIÓN**

3.1. Introducción

Cada momento de la carrera deportiva presenta sus propios retos. En cada etapa, se presentan dilemas, conflictos y oportunidades que los chicos y chicas que juegan al fútbol deben superar. Al principio, los retos están relacionados con el encuentro con el deporte; la comunicación y la asociación con las familias; el impacto de las primeras experiencias con el juego de forma institucionalizada; y la búsqueda del equilibrio entre competición y diversión.

Luego, durante el proceso de entrenamiento, del aprendizaje de las reglas, del desarrollo de habilidades (técnicas, tácticas, psicológicas) y de la evolución de las capacidades físicas, se dan otros tipos de conflictos que requieren de una atención adulta especializada en el desarrollo integral de la persona. En la etapa de especialización, los retos están relacionados con la búsqueda disciplinada de un mayor rendimiento deportivo, asociado a la adaptación al entorno profesional y al idioma, cuando deben jugar en clubes del extranjero.

El futbolista que decide seguir el camino de la profesionalización en el fútbol necesita aprender, además de cómo mejorar sus condiciones físicas, técnicas y tácticas, también lo que hace a las regulaciones psicológicas necesarias para poder mantener la constancia y, sobre todo, evolucionar con su rendimiento. Además, será necesario desarrollar una actitud profesional que facilite su inserción en el entorno del fútbol, no solo en el campo, sino también en todo el ecosistema que hoy rodea a los clubes y las ligas.

El proceso de preparación de un futbolista para el alto rendimiento va más allá de prepararlo para "jugar bien". Esta es sin duda una parte importante, pero hay que tener en cuenta la necesidad de poseer las herramientas necesarias para llevar a cabo una carrera deportiva de éxito. Junto con el manejo de las habilidades psicológicas con el objetivo de aumentar el rendimiento en el campo, el futbolista necesita desarrollar cualidades/habilidades que le permitan llevar a cabo una carrera exitosa en todos los sentidos. Como hemos dicho, es necesario considerar al futbolista como sujeto de derechos en una perspectiva bio-social-afectiva. En la etapa de especialización y preparación para la transición al entorno profesional de alto rendimiento, se debe trabajar en el sentido de formar integralmente al futbolista para que sea capaz de realizarse en todas estas dimensiones de su vida.

Además, si consideramos el hecho de que no todos los deportistas que llegan a la fase de especialización consiguen efectivamente mantenerse en un nivel profesional óptimo, llegamos a observar la responsabilidad de los implicados en el proceso de preparar al

FUNDAMENTOS DE PSICOLOGÍA APLICADA AL FÚTBOL FORMATIVO

futbolista para la vida en general, dentro o fuera de la cancha. El fútbol, sea o no un deporte de alto rendimiento, es un excelente instrumento pedagógico que nos enseña sobre la vida y para la vida, siempre que tengamos las estrategias adecuadas para aprovechar este potencial educativo del juego y sus elementos simbólicos.

Aquí tenemos un punto importante, esto es, el fútbol es una manifestación social y cultural de extrema importancia para el pueblo sudamericano, y por ello necesita ser bien utilizado en el proceso de formación humana de los jóvenes futbolistas. A través del fútbol (en forma de partidos y juegos) y en el entorno futbolístico (clubes, federaciones, competiciones), se puede estimular el desarrollo de diversas habilidades que serán esenciales para la vida del joven, tanto dentro como fuera del campo.

Otro aspecto importante es que, como parte de una industria y un mercado, el futbolista necesita desarrollar las habilidades necesarias para convertirse en un agente productivo en este entorno, siendo consciente, como hemos visto, de sus derechos y deberes dentro de este ámbito. La capacidad de relacionarse con el equipo (en algunos casos, en entornos multiculturales) y la capacidad de comunicarse con la prensa, los aficionados y los diferentes grupos de interés que se asocian al fútbol profesional forman parte de la vida cotidiana de un futbolista profesional. Junto a esto, está el hecho de que hoy en día un futbolista de alto nivel es una "marca" por derecho propio, de manera que es patrocinado y participa en anuncios de diversos productos y servicios. Ser capaz de entender esto y cuidar bien esta "marca" personal/profesional es una atribución importante del futbolista hoy en día. Ahora bien, manejar esto no es fruto del azar o la improvisación, sino de un proceso de formación que debe iniciarse cuando el futbolista es un adolescente.

Concretamente, en el caso de los futbolistas sudamericanos, estos desafíos profesionales son aún más evidentes ya que, por un lado, el grado de vulnerabilidad social de origen y el escaso acceso a la educación formal hacen que muchos de ellos no posean las condiciones básicas de conocimiento (ni en lo académico ni a nivel social) para llevar su vida con autonomía, espíritu crítico y una comprensión compleja del mundo que los rodea. Esto obliga a los clubes que los reciben a suplir estas deficiencias.

Al mismo tiempo, son precisamente estas cuestiones sociales las que hacen que la carrera en el mundo del fútbol sea, para la mayoría de los jóvenes, la única alternativa de movilidad social ascendente, el único camino posible hacia una vida mejor, tanto para el futbolista como para su familia. Esto suele acabar suponiendo un gran peso sobre los hombros del futbolista en esta etapa de especialización y transición a la vida profesional.

Así, en un mundo cada vez más desafiante y en un entorno de creciente competencia, no se puede desatender el cuidado de la gestión de la vida y especialmente de la salud mental. Las presiones por los resultados (a menudo desde una edad muy temprana), las incertidumbres inherentes a una carrera futbolística, las cuestiones relacionadas con la gestión financiera, el grado de exposición y escrutinio al que están sometidos los deportistas (más aún con la llegada de los medios de comunicación social) y, por último, un sistema cultural que todavía tiene dificultades para aceptar el tema, son algunos de los factores más mencionados cuando se plantea el tema de la salud mental en el fútbol. Cualquier proceso de formación debe tener en cuenta estos puntos, ya sea creando sistemas de apoyo o ayudando a desarrollar habilidades y recursos que permitan a los deportistas (así como a otras personas involucradas en el fútbol, que también son vulnerables a los mismos retos) a afrontar mejor el problema.

Sin lugar a dudas, es evidente la importancia que tiene el cuidado del desarrollo integral del futbolista, no solo tomando en cuenta las inevitables responsabilidades sociales que el club tiene con las comunidades con las que está involucrado, sino también porque es una estrategia muy eficiente para formar futbolistas capaces de llevar una carrera exitosa. Esta capacidad es de interés para los clubes, ya que el traspaso de futbolistas a países y/o regiones con mayor poder económico suele ser una importante fuente de ingresos para los clubes sudamericanos.

Considerando todo esto y ya en el campo de la psicología deportiva, cabe decir que un programa de psicología del fútbol dirigido a la etapa de transición al ámbito profesional necesita, en primer lugar, comprender las características y diferenciaciones asociadas a esta transformación al ámbito profesional y este es el punto de partida de este Módulo 3, que comenzamos a desarrollar a continuación.

3.2. La transición al fútbol profesional

La carrera deportiva en el fútbol está llena de "transiciones", cada una con sus características específicas. Cada cambio que experimenta un jugador en el fútbol implica una fase de "transición", que corresponde al proceso de salir de un momento o situación o lugar y entrar en otro. Esto puede ocurrir cuando se cambia de club o de país, al igual que cuando un futbolista asume —o pierde— un puesto de titularidad. Todos y cada uno de los cambios requieren un proceso de adaptación a una nueva situación, que llamamos "transición".

Si consideramos el proceso de formación de nuestros jugadores, entendemos que cada cambio de categoría implica una transición de una etapa de relativa exigencia a una más avanzada, tanto en lo que hace al aspecto deportivo/competitivo como en lo que se refiere al propio desarrollo físico y psicológico. Cada etapa superada indica un aumento del nivel de exigencia y competitividad hacia lo que se considera, desde un punto de vista formal, el final del proceso de formación, el paso a la etapa profesional o de alto rendimiento.

Al examinar más detenidamente este momento, hay que tener en cuenta al menos tres realidades:

3.2.1. La transición es parte de las trayectorias futbolísticas

El paso a la etapa profesional, aunque simboliza el final de lo que consideramos la "formación" de un jugador, en realidad representa una etapa más en un viaje de desarrollo y maduración que el atleta seguirá recorriendo durante toda su carrera. No podemos considerar que un futbolista esté "preparado" solo porque se haya hecho profesional y/o haya empezado a jugar en el equipo principal de un club. El proceso de maduración, en todos sus aspectos, continúa.

Así, la transición al entorno profesional es solo un nuevo comienzo, en el que el futbolista seguirá desarrollándose, pero dentro de un contexto con características más específicas, cuyas particularidades deberá aprender para adaptarse y mantenerse. La edad media de un futbolista que alcanza la "cima" de su rendimiento suele ser después de algunos años de hacer esta transición, lo que indica que no se puede esperar de un jugador recién ascendido los mismos comportamientos y el mismo rendimiento de un jugador más experimentado y curtido en el ámbito profesional. De este modo, es esencial considerar la profesionalización como una transición con continuidad del proceso de aprendizaje/maduración de un futbolista.

3.2.2. Un adolescente no es un adulto

Más adelante, trataremos con más detalle las diferencias entre el momento de la adolescencia y la edad adulta, especialmente en sus aspectos psicológicos. Lo que hay que señalar aquí es que, según los reglamentos de los organismos oficiales de fútbol, un jugador puede convertirse en "profesional" a partir de su cumpleaños número 16, lo que significa que

puede empezar a tener las mismas atribuciones y responsabilidades de un futbolista adulto, aunque todavía sea un adolescente. Esto implica que sea necesaria una "gestión de expectativas" por parte de los entrenadores y demás implicados en relación con la madurez de su comportamiento y capacidad de rendimiento en el campo.

Al mismo tiempo, aunque el adolescente se convierta en profesional y continúe jugando en su respectiva categoría (sin ser promovido al equipo principal) es fundamental que comience a tener mayores responsabilidades, más cercanas a las que encontrará en el equipo principal.

3.2.3. Formación es escuela, profesionalismo y trabajo

Quizás una de las diferencias más llamativas relacionadas con el paso a la etapa profesional es el hecho de que el estatus social del jugador cambia de un lugar de aprendiz a otro de profesional. Aunque hemos dicho que es necesario gestionar las expectativas en relación con la madurez de un jugador que pasa por esta transición, la profesionalización implica la noción de que se sale de una etapa cuyos objetivos se concentran en el aprendizaje y el desarrollo del joven jugador para entrar en otra, en la que se empieza a esperar/exigir que el futbolista tenga un rendimiento y un comportamiento profesionales. Es decir, de alguien que está capacitado y puede "responder" (de donde viene el término responsabilidad) al cumplimiento de dicha función.

Así, la exigencia de rendimiento y responsabilidades aumenta junto con la evolución de las etapas en las diferentes categorías y grupos de edad. Sin embargo, al alcanzar el estatus de profesional, se espera que el jugador domine no solo lo relacionado con el juego, sino que también tenga un dominio —aunque sea básico— de los comportamientos y actitudes adecuados a un entorno laboral, como lo es el fútbol profesional actual.

En el proceso regular de desarrollo profesional (en la vida en general), un "aprendiz" o "practicante" siempre tiene a alguien "profesional" para responder por sus acciones y que será responsabilizado, en lugar del joven, por cualquier error que el novel jugador cometa. En el entorno profesional, el margen para cometer errores es mucho menor, y el joven profesional tiene que ser capaz de asumir la responsabilidad si se producen. Además, en el ámbito de la formación, un aprendiz depende mucho de las personas que le orientan, estimulan y guían en el proceso. En cuanto al profesional, el futbolista necesita haber desarrollado una mayor autonomía, por lo que tiene que resolver los problemas por sí mismo, disciplinarse ante las exigencias de la profesión y hacerse cargo de los éxitos y fracasos que pueda experimentar.

Básicamente, el paso a la profesionalización, aunque dependa de elementos deportivos, exige la presentación, por parte del joven, de una "actitud" profesional. De esta manera, entendemos que los criterios no pueden limitarse al hecho de jugar bien y tener resultados deportivos, y deben incluir elementos de sus actitudes y comportamiento y la capacidad general para hacer frente a las responsabilidades, cargas y exigencias del entorno de trabajo. En conclusión, no basta con jugar bien para pasar al fútbol profesional. Depende del jugador desarrollar una "personalidad" profesional que le permita hacerlo.

Seguidamente, en estas actitudes y habilidades nos centraremos en esta sección del curso, ya que deben ser construidas/desarrolladas a lo largo del proceso de formación.

3.3. Adolescencia como puerta a la vida adulta y a la carrera de futbolista

3.3.1 Aspectos psicológicos de la maduración

En primer lugar, es necesario comprender, desde el punto de vista de la psicología, los dilemas y desafíos inherentes a esta etapa de la vida. La adolescencia y la entrada en la edad adulta son momentos de gran transformación. Biológicamente, es la etapa de los cambios visibles en el cuerpo juvenil. En el ámbito social, esta fase coincide con la salida del núcleo familiar y la creación de redes de relaciones más amplias (normalmente, durante este periodo, el futbolista deja su casa y empieza a vivir en el club, a menudo en otra ciudad y/o región del país). En el plano deportivo, aumentan las responsabilidades y la exigencia de resultados, al tiempo que se acerca la posibilidad de convertirse realmente en "profesional" del fútbol (a partir de los 16 años).

En el centro de todo esto están los dilemas y las dudas relacionadas con la propia identidad que generan sentimientos ambiguos intensificados por los cambios hormonales. "¿Quién soy?" y "¿A dónde voy?" suelen ser preguntas esenciales para un adolescente, y más aún para un futbolista adolescente, en la medida en que está plenamente comprometido con un objetivo deportivo-profesional muy incierto, que le exigirá cada vez más.

FUNDAMENTOS DE PSICOLOGÍA APLICADA AL FÚTBOL FORMATIVO

En este punto, podemos señalar dos elementos esenciales que traducen este cambio de una postura más inmadura a otra más cercana a lo que podemos llamar "adulto": el autoconocimiento y la autonomía. Hablaremos de ambos componentes más adelante, pero lo relevante ahora es entender que la adolescencia está marcada por grandes dilemas y conflictos de roles sociales, que están relacionados con su desarrollo físico (cambios en el cuerpo, fundamentalmente) y con los cambios en las formas y contextos de relación. Un adolescente abandona paulatinamente el cuerpo de un niño y, además, poco a poco, ya no tiene el mismo tipo de vínculos familiares que en sus primeros años de vida.

En este proceso de cambio tan evidente, corresponde al adolescente hacer un esfuerzo psicológico para (re)descubrirse como persona, de manera que apunte al desarrollo de lo que será (o desea ser) en el futuro. De ahí, la importancia del autoconocimiento en el proceso. Para ello, por tanto, desde los equipos técnicos y multidisciplinarios de los clubes, es necesario estimular en los jugadores el ejercicio analítico y crítico sobre uno mismo, los demás y las cosas que los rodean.

Además, el proceso de maduración implica un aumento de la red de relaciones y del grado de responsabilidad. A medida que crece, el joven se inserta cada vez más en el ámbito social. Esto requerirá una capacidad cada vez mayor para cuidarse y resolver los problemas por sí mismo. Tendrá que comprender cada vez más las expectativas y exigencias que rodean su comportamiento y tendrá que desarrollar la capacidad de moverse en entornos más diversos.

Usando una metáfora, podemos decir que la llegada del adolescente a la edad adulta es similar a un barco que, navegando por un río, llega finalmente al mar. Baja por el río en su dirección natural (desarrollo), cuyas orillas proporcionan límites, pero también protección. Al llegar al mar, la embarcación es libre de dirigirse en la dirección que desee, ya no tiene tantas limitaciones ni direcciones predefinidas para viajar, sino que tiene que hacer frente a los vientos, las corrientes marinas y las olas que pueda encontrar.

Esta imagen se asemeja a la de un joven que a lo largo de su crecimiento, más limitado y protegido (incluso por la legislación), llega a la edad adulta, en la que es más libre y, proporcionalmente, mucho más responsable de sus actos. Puede decidir qué caminos seguir, sin tener necesariamente "márgenes" que le indiquen la dirección, pero, sin embargo, se encontrará con mayores retos y exigencias que los que ofrecía la ruta por el río.

A continuación, abordaremos los retos que creemos que son los principales en esta fase:

a. Pasión y trabajo

El manual de orientación de la CONMEBOL afirma que la fórmula del fútbol que se practica en Sudamérica tiene como uno de sus componentes principales la pasión por el juego. La alegría, la creatividad y la espontaneidad también pueden incluirse como manifestaciones de nuestra pasión por el juego. Los elementos lúdicos y la improvisación son rasgos de identidad de nuestro juego y deben tenerse en cuenta a la hora de abordar la actividad profesional del futbolista.

De esta forma, la cultura sudamericana, marcada por una historia de colonización y explotación, encontró en el fútbol un lugar de emancipación. En los partidos de fútbol, en los torneos *amateurs* y en los campeonatos profesionales, los jugadores y los equipos encuentran la manera de superar simbólicamente —y, en el caso de algunos profesionales, también materialmente— las graves dificultades socioeconómicas que nos aquejan desde hace mucho tiempo.

El fútbol, como atestigua Roberto DaMatta, es un "drama" social a través del cual la población sudamericana consigue ver, comprender, interpretar y, por qué no, valorarse. La determinación con la que jugamos y la alegría y creatividad con la que lo hacemos es una rebelión ante tantas dificultades.

La palabra "pasión" tiene su origen en el término griego "*páthos*", que hace referencia a los afectos a los que estamos sometidos ante las diferentes experiencias que vivimos (siendo "experiencia" otro significado correlativo al término *páthos*). Aunque tiene una cierta connotación cercana a la idea de "sufrimiento" (no es de extrañar que el estudio de las enfermedades se denomine "patología"). El significado de *páthos*, y por tanto de pasión, se refiere a la implicación —por completo— de una persona en una determinada experiencia. Al mismo tiempo, hay que tener en cuenta que, a menudo, podemos asociar al término pasión características como falta de racionalidad, o incluso obsesión y fanatismo. Estas posibles atribuciones al uso del término podrían, a su vez, llevar a concluir que un fútbol "apasionado" no sería "profesional", ya que no daría la debida importancia a las racionalidades presentes en el fútbol como profesión. Sin embargo, este no es nuestro caso. Nuestra pasión proviene de la medida en que nos afecta el juego, y de la medida en que nos entregamos por completo, con alegría y entusiasmo, a él.

En todo esto, tenemos un elemento esencial en la construcción del rol profesional de los jugadores que es el de aprovechar nuestra pasión como fuerza propulsora y motivadora en la

creación de lo que aquí llamamos "personalidad profesional", esto es, que el trabajo se lleve a cabo con esta fuerza motriz de la pasión.

b. Cuidar de uno mismo – Autocuidado

El proceso de evolución en la formación de un futbolista implica un aumento creciente de la cantidad de responsabilidades y de la disciplina en el comportamiento del futbolista. Junto con esto, la maduración y el ascenso al profesionalismo requieren que el jugador desempeñe diferentes roles sociales. Y una de las características más evidentes de la edad adulta es la competencia necesaria para hacerse cargo de la propia vida.

Al mismo tiempo, el nivel de protagonismo y prestigio que adquieren los futbolistas al ascender a la categoría de profesionales suele reunir a su alrededor a personas dedicadas a velar por sus intereses. No es raro ver que un futbolista profesional tenga un grupo de personas dedicadas a realizar diferentes tareas relacionadas con su carrera. Muchas veces este grupo está compuesto por profesionales especializados en sus respectivas áreas, aunque muchas veces incluye a familiares y amigos cercanos.

Aunque pueda parecer adecuado que un jugador tenga un equipo que le apoye, para que pueda concentrarse exclusivamente en los entrenamientos y los partidos, lo que se observa a menudo es la falta de capacidad, por su parte, para resolver las cosas más sencillas de la vida cotidiana y profesional. Esto convierte a dicho futbolista en una persona dependiente, sin autonomía. Las cuestiones relacionadas con la gestión de su vida privada se delegan en otros, por lo que el jugador acaba por no aprender a realizar las actividades ordinarias de un ciudadano común. Además, aspectos más sofisticados, como la gestión de los bienes e incluso sus relaciones afectivas, dependen siempre del apoyo de otras personas. En este sentido, siempre existe el riesgo de que el jugador permanezca en una etapa menos madura de su desarrollo, a menudo sin alcanzar la madurez psico-emocional de un adulto, lo que interfiere directamente en su capacidad para jugar y afrontar las adversidades naturales del fútbol profesional.

El cuidado de su salud, la nutrición, el sueño, la condición física y el equilibrio emocional son puntos esenciales en la vida de un futbolista de éxito que requieren responsabilidad y sentido de la profesionalidad por su parte. Aunque pueda contar con un equipo que le apoye, le corresponde ser su gestor, y debe aprender a establecer límites, parámetros y direcciones en función de sus deseos y aspiraciones profesionales. En lugar de estar sometido a un grupo que vela por sus intereses, el jugador tiene que aprender a ser el gestor de este equipo.

Del mismo modo, como profesional, le corresponde al futbolista dedicarse a conocer las diferentes dimensiones del rendimiento deportivo. La evolución del juego, la sofisticación de los medios de análisis y control del rendimiento y la búsqueda de ventajas competitivas han acercado y desarrollado diversas áreas de conocimiento dentro del fútbol (la psicología es una de ellas). Es necesario tener suficiente dominio sobre estas diferentes áreas, incluso para poder gestionar su grupo de apoyo. Por lo tanto, es esencial que el jugador conozca (y siga aprendiendo) las dimensiones de su rendimiento para aumentarlo y mejorarlo.

Por lo tanto, es fundamental en el proceso de formación educar a los futbolistas en los diferentes ámbitos de la vida adulta, ya sea en relación con la gestión de su vida privada o con su actividad profesional.

c. El juego se desarrolla en varios "campos"

A lo largo de los años, el fútbol ha ido ampliando su lugar como manifestación social y modalidad deportiva hasta convertirse en una actividad económica muy próspera. Esto ha ocurrido a través de la transmisión de los partidos, la actividad de la prensa y el mercado de patrocinio y publicidad, entre otros. Junto con esto, el elemento político y la estructura organizativa de los clubes, federaciones y confederaciones también se han sofisticado y se han centrado en el juego en sus características comerciales. Es fundamental que el jugador entienda esto, ya que sabrá manejar los diferentes matices y particularidades de cada una de las dimensiones económicas que intervienen en la realización del fútbol, en Sudamérica y en el mundo.

Así, podemos decir que el fútbol es una actividad que se desarrolla en varios "campos", siendo parte de la profesión del futbolista el dominio de estos diferentes juegos. Tanto en el terreno de juego como en el campo de las relaciones con la prensa y los aficionados, pasando por el campo de las relaciones con el club y los acuerdos comerciales, le corresponde al jugador tener la mínima habilidad para navegar en medio de este ecosistema. Como profesional que trabaja para un determinado club, el futbolista es también un "activo" de este club, y puede ser transferido previo pago de las cláusulas de rescisión de su contrato de trabajo.

Además, la llegada de Internet y las redes sociales aumentó la cercanía de la relación entre los clubes y los jugadores con sus aficionados y el público en general. Esto, a su vez, ha consolidado el estatus de "marca" de los futbolistas, que han encontrado en las redes un medio para comunicarse directamente con los aficionados y, en muchos casos, para

prosperar a través del "endoso" de productos y servicios. Como "marca" con la que las empresas pagan por asociarse, es responsabilidad de los jugadores cuidar su marca personal.

Hoy en día no es raro encontrar situaciones en las que los futbolistas son buscados por los clubes no solo por su valor deportivo (su capacidad de juego, su competencia como líder), sino también por su "marca", que genera contenido y atrae seguidores al club para el que juega/va a jugar. El campo de las redes y de las "marcas personales" es un campo más en el que un deportista profesional debe jugar, y por ello necesita dominar su comunicación con su público de seguidores, o al menos tener los conocimientos suficientes para orientar a los profesionales encargados de esta función. Es importante entender que, guardando las debidas proporciones, esto es válido para todos los niveles de competición, en todos los mercados de fútbol, incluido en el periodo de formación.

La preparación para el contexto de la vida adulta y la transición al fútbol profesional exige un proceso a largo plazo, organizado en torno a la capacidad del jugador para adaptarse con éxito al éxito, por ejemplo. Esto sucede a través del desarrollo de un "currículo de formación" que, además de las dimensiones físico-técnicas-tácticas, también incluye las dimensiones psicológicas y de comportamiento. Como decíamos más arriba, dicho plan de formación debe implicar principalmente el fomento del autoconocimiento y la autonomía de nuestros futbolistas, a partir de un trabajo interdisciplinar que implique todas las áreas relacionadas con la formación.

La transición al entorno profesional exige del futbolista una mirada más amplia sobre los elementos presentes en este cambio. Como futbolista profesional, necesita poseer habilidades que le permitan llevar a cabo una carrera de éxito. Dentro del ámbito de la ciencia psicológica, a continuación, haremos una recopilación general sobre las principales habilidades (que también pueden conocerse como competencias) necesarias para llevar a cabo una carrera futbolística a nivel profesional.

3.4. Habilidades esenciales

A continuación, presentaremos las habilidades que consideramos esenciales para un futbolista a nivel profesional, aclarando su significado y relevancia para el fútbol. En los siguientes apartados, ilustraremos los medios por los que la ciencia psicológica y los profesionales de la psicología pueden ayudar al desarrollo de estas habilidades. Recordamos que estas habilidades exigen un proceso de desarrollo a largo plazo, y deben incluir las

diferentes áreas involucradas en la formación y un trabajo conjunto entre el club, el futbolista, su familia y sus representantes.

Otro punto importante a destacar es que las habilidades que comentaremos a continuación, si bien son efectivamente esenciales para el éxito en el fútbol de alto nivel, también son extremadamente útiles para la vida adulta en general. No todo el mundo se convierte en profesional, e incluso los que lo hacen necesitan ser capaces de llevar su vida de forma competente.

3.4.1 Autoconocimiento

3.4.1.1. Significado

Como hemos dicho antes, el autoconocimiento está en la base de llevar una vida sana y es, por tanto, para nosotros, la principal habilidad de esta lista. Se trata de tener conocimiento de uno mismo y de su entorno. Conocer tus principales rasgos de personalidad; tus orígenes e historia de vida; ser consciente de tus acciones y consecuencias es un punto fundamental en cualquier trayectoria vital.

3.4.1.2. Fútbol

3.4.1.2.1. Conocer su propio cuerpo/organismo

a. Entrenamientos y juegos

A nivel orgánico, ser capaz de interpretar las señales del cuerpo es una habilidad extremadamente útil en el proceso de entrenamiento y juego. Cuanto más sea capaz el jugador de "hablar" sobre su cuerpo y entenderlo, mejor podrá buscar sus límites. Los que ya han experimentado actividades deportivas saben que el esfuerzo realizado en los entrenamientos y juegos exige una constante negociación interna sobre cuánto se puede o no aguantar una determinada acción. Cuanto más precisa sea esta percepción de uno mismo, mejor será la capacidad de mantener el esfuerzo, dentro de los límites físicos reales, capacidad que llamamos "resistencia" al esfuerzo.

b. Lesiones y rehabilitación

En cuanto a las lesiones y la rehabilitación, es importante que el futbolista también sea capaz de identificar y calificar los signos de dolor de su cuerpo. Conocer la localización, el tipo, la calidad y el alcance del dolor es una habilidad muy importante en el proceso de rehabilitación.

c. Identificación y regulación de las emociones

No olvidemos que las emociones también tienen un gran componente orgánico. Sean cuales sean, todas y cada una de las emociones implican necesariamente una reacción orgánica. Dificultad para respirar o hiperventilación, pesadez en el pecho, agitación, taquicardia, sudor frío, manos secas o frías, dolor en el abdomen, temblores, son algunos de los posibles signos que pueden asociarse a reacciones emocionales de ansiedad, por ejemplo. Desarrollar la capacidad de identificar y traducir esas sensaciones es fundamental para una adecuada regulación de las emociones que, a su vez, también se produce a través del cuerpo. Gran parte de lo que se conoce como "control emocional" también pasa por lo que se conoce como "conciencia corporal".

3. 4. 1. 2. 2. Conocer la personalidad

a. Lidiar con las adversidades

A nivel subjetivo, tener claro quién eres, tu historia de vida, tus valores y referencias es fundamental para afrontar las inevitables adversidades de la vida adulta, más aún en un entorno como el del fútbol profesional. Cuanto más se conoce una persona, más recursos tiene para afrontar las dificultades. Al igual que un árbol, cuanto más profundas y firmes sean sus "raíces", menos perderá el equilibrio ante las dificultades.

b. Procesos motivacionales

El autoconocimiento también es esencial en los procesos de motivación, tan importantes en un entorno altamente competitivo como el del fútbol profesional. La conciencia sobre el valor y la profundidad de las "razones" por las que se realiza una determinada actividad dará la dimensión de la intensidad de la motivación. Comprender el sentido y el significado de una acción determinada da más energía y disposición, así como resistencia y resiliencia ante la adversidad. Viktor Frankl, sobreviviente de los campos de concentración alemanes nazis, diría: "Quien tiene un por qué, se enfrenta a cualquier cómo". Por lo tanto, comprender el propósito —ya sea individual o colectivo— de una actividad concreta es una gran fuente de movilización y motivación.

c. Evitar los desvíos de ruta en la carrera deportiva

Conocerse a sí mismo también significa ser capaz de identificar posibles "desencadenantes" y situaciones que puedan distraer al futbolista de sus objetivos originales. En un contexto en el que, junto a muchas exigencias y demandas, también hay muchas "facilidades" y tentaciones, es fundamental saber equilibrar los momentos de ocio y relax con los de compromiso y dedicación a lo importante. Muchas carreras deportivas presentan momentos de "descarrilamiento", momentos en los que el jugador pierde el foco y empieza a dedicar más atención a aspectos de su vida que, en algunos casos, pueden incluso perjudicar su rendimiento y trayectoria profesional. En la medida en que uno es capaz de anticiparse a estas situaciones, asumiendo una postura reflexiva respecto a sus prioridades y comportamiento, se vuelve más capaz de hacer los "ajustes de ruta" necesarios y finalmente volver a los "raíles".

d. Autoconfianza

El autoconocimiento también está directamente relacionado con la confianza en uno mismo. La confianza en uno mismo está relacionada con la sensación de ser capaz de realizar una determinada tarea y obtener un determinado resultado esperado. Por lo tanto, ser consciente de las propias capacidades influye directamente en el sentido de la autoestima/valoración, lo que a su vez aumenta esta creencia/confianza.

3. 4. 1. 2. 3. Autoconocimiento deportivo

a. Entrenamiento/Rendimiento

A nivel técnico-táctico, ser capaz de identificar los propios puntos fuertes y de desarrollo es también una habilidad muy útil en el proceso de mejora continua de un futbolista profesional. Saber utilizar sus puntos fuertes y mejorar sus puntos débiles ayuda al jugador en su rendimiento.

b. Planificación de la carrera deportiva

A lo largo de su carrera, un análisis más preciso de su rendimiento permitirá al futbolista planificar mejor su carrera, ya que buscará y/o aceptará las oportunidades más adecuadas

para su trayectoria, teniendo en cuenta sus aspiraciones, etapa de la carrera, condiciones físicas y técnicas, etc.

Como hemos visto, la relevancia del autoconocimiento queda demostrada por el hecho de que es esencial en las otras competencias que hemos elegido como las más importantes.

3. 4. 1. 3. Autonomía

3. 4. 1. 3. 1. Significado

El término autonomía proviene del griego, que, en una traducción libre, significaría "autogobierno" o incluso "normas/reglas propias". Se refiere a la capacidad de una persona para tomar decisiones y actuar por su propia voluntad, sin necesidad de ayuda. También se relaciona con la noción de libertad y autodeterminación, temas muy queridos por la humanidad en general. Significa la capacidad de formular las propias ideas y pensar con la propia cabeza.

a. Responsabilidad

Ser capaz de definir el propio destino es un atributo y una capacidad importante para la vida adulta, aunque implica otro aspecto importante, la responsabilidad. La noción de responsabilidad se refiere a la necesidad de responder y dar apoyo a lo que uno decide y hace. La vida adulta, entre otras cosas, implica la condición de crear las condiciones para el sustento de la vida, no solo en el plano material, sino también en el inmaterial/subjetivo. Por lo tanto, actuar según las propias reglas significa ser capaz de crear las condiciones para ello, así como ser capaz de responder por sus acciones.

b. Ética

Junto a esto, tenemos que la noción de responsabilidad, asociada a la de autonomía, implica una postura ética necesaria para conducir la propia vida de la mejor manera, sin por ello perjudicar la vida de sus semejantes. La autonomía, como hemos dicho, está asociada a la libertad. Sin embargo, no tiene sentido actuar de forma autónoma si, para hacerlo, se oprime o impide la libertad y la autonomía de los demás. En el fútbol, esto se pone de manifiesto en la medida en que, como veremos más adelante, el aspecto colectivo está estructurando el propio fútbol.

3. 4. 1. 3. 2. Fútbol

Actuar con autonomía significa ser capaz de tomar decisiones y resolver problemas por sí mismo en la dinámica de los entrenamientos y partidos, así como asumir la responsabilidad de las consecuencias. En el contexto del fútbol, no es raro que un futbolista se vaya de casa siendo aún muy joven y necesite desarrollar su autonomía para resolver, a una edad muy temprana, los problemas de la vida adulta.

a. Libertad

Aunque debido a la organización del fútbol profesional el jugador siempre está sometido al mando y a la autoridad de instancias superiores —como entrenadores, miembros de la comisión técnica y directivos—, es fundamental entender que existe libertad de elección para el futbolista. La libertad es una condición humana fundamental, cuya opresión debe combatirse. Y, en el fútbol, esto no puede ser diferente.

b. Autoconfianza

La autonomía también está relacionada con la confianza en uno mismo, en la medida en que la capacidad de realizar tareas por cuenta propia implica también la creencia en la propia capacidad para llevarlas a cabo y conseguir los resultados esperados.

c. Creatividad

Como parte esencial de la fórmula del fútbol sudamericano, la creatividad se basa en la capacidad de generar algo nuevo e inusual en el contexto del entrenamiento y del juego. Para ello, sin embargo, es necesario sentirse lo suficientemente libre como para encontrar "normas" y referencias propias y así poder "crear" algo nuevo ante las diferentes circunstancias que presenta el juego.

d. Carrera

La conducción de la carrera de un jugador profesional suele estar guiada por agentes, familiares y/o otros grupos de interés (como los patrocinadores). Aun contando con apoyo, soporte y orientación, el futbolista necesita tener claro a qué aspira para su carrera, y qué decisiones y actitudes debe tener para conducirla de la mejor manera.

3. 4. 1. 4. Adaptación

3. 4. 1. 4. 1. Significado

Adaptarse significa ajustarse. Implica hasta cierto punto transformarse o regularse según las circunstancias. La adaptación y los procesos adaptativos son temas importantes en el campo de la psicología, ya que, entre otras cosas, se refieren a la capacidad de una persona para insertarse en la vida comunitaria y en las diferentes formas y códigos de las relaciones sociales. En el ámbito social, hay una necesidad constante de equilibrio entre ceder e imponerse a las exigencias del entorno. A menudo, el sufrimiento humano proviene de cuestiones de "adaptación", ya sea por no ser capaz de adaptarse o por estar adaptado a entornos poco saludables.

3. 4. 1. 4. 2 Fútbol

El mundo del fútbol es muy dinámico. Cuando se trata de un "juego", entendemos que es inestable, imprevisible e incontrolable. Muchas de las otras actividades que se realizan a su alrededor acaban sufriendo las mismas características. Esto acaba exigiendo una gran capacidad de adaptación por parte de todos los que la viven. Especialmente, de parte de los "jugadores" que, como dice el propio término, están de hecho inmersos en el juego y en todo lo relacionado con él.

a. Base profesional

En cierta medida, todo este pasaje está dedicado a comprender las implicaciones y necesidades derivadas de la adaptación del futbolista al entorno profesional. La capacidad de este jugador para ajustarse y regularse a sí mismo, sin por ello perder su identidad y autonomía, dictará la forma y el ritmo con que continuará (o no) su carrera.

b. Titularidad/Reserva

El dinamismo del entorno futbolístico, sobre todo en el contexto profesional, hace que una situación muy común sea la de que el futbolista alcance o se vea privado de la titularidad en el equipo. Adaptarse a estas diferentes condiciones es una habilidad importante.

c. El juego

Aunque hay un esfuerzo por estandarizar, es evidente que cada campo ofrece condiciones diferentes para el juego. Mejor o peor, lo importante es notar que cada lanzamiento es diferente del otro. Ya sea por las características físicas del terreno de juego o por sus dimensiones, ya sea por las condiciones meteorológicas, ya sea por los elementos del estadio y de los aficionados, es esencial que el jugador aprenda a adaptarse rápidamente a los diferentes terrenos y contextos a los que se enfrenta. Cuando se trata del juego, esto es aún más evidente. Adaptarse a situaciones en las que se va ganando o perdiendo, adaptarse a jugar después de que haya habido una o varias expulsiones (en tu equipo o en el equipo contrario) es un punto fundamental. A lo largo de los 90 minutos, e incluso a lo largo de la temporada, el fútbol presenta cambios que exigen rápidos ajustes por parte de los jugadores.

d. Rehabilitación

Otra situación que exige mucha adaptabilidad. Ya sea para adaptarse a la rutina de rehabilitación (que a menudo lleva mucho tiempo) y no perder la concentración, o para (re)aprender a jugar después de la lesión, el proceso de rehabilitación exige que el futbolista aprenda a adaptarse al "nuevo cuerpo" que aparece con la lesión, para poder llevar a cabo el proceso de recuperación con calidad.

e. Diferentes contextos y personas

El entorno del fútbol profesional está compuesto por personas de diferentes lugares, cada una con su propia especialidad y función. A diferencia de las selecciones juveniles en las que los equipos se dividen por criterios de edad, en un primer equipo los jugadores son de las más diversas edades. Cuando observamos los niveles más altos de la competición, encontramos equipos con jugadores de diferentes nacionalidades. El dinamismo del fútbol hace que un determinado futbolista abandone su ciudad de origen y se instale en otro rincón del país, cuando no, en otro país. No son raros los casos en los que un determinado futbolista se ha trasladado a una región y/o país en el que no se ha adaptado, acabando por interferir definitivamente en su potencial de rendimiento. Saber adaptarse a las diferentes regiones, aprender los idiomas y las costumbres locales es una parte esencial de la carrera de un jugador.

3. 4. 1. 5 Trabajo en equipo

3. 4. 1. 5. 1 Significado

Los equipos son grupos de personas que tienen un mismo objetivo y entienden que dependen unos de otros para conseguirlo. Suelen tener una determinada división de tareas/roles dentro de su organización y acaban desarrollando una "identidad" colectiva, que confiere (o puede conferir) cohesión entre sus miembros. Hay que considerarlos como organismos "vivos", cuya estructura y modo de funcionamiento están sujetos a la interacción con el entorno, por lo que son también muy sensibles a los cambios internos (como los nuevos miembros, por ejemplo). Trabajar en equipo, por tanto, significa saber integrarse en un ámbito social que tiene objetivos, deberes, derechos y responsabilidades comunes. Y, la mayoría de las veces, siempre está sometido a la presión de los resultados, procedentes de diferentes instancias del ecosistema futbolístico.

3. 4. 1. 5. 2 Fútbol

El fútbol es un deporte con nombre y apellido: Football Association (Fútbol de Asociación o Fútbol Asociativo). El elemento colectivo es tan inherente a su constitución que está presente incluso en su nombre oficial.

a. Interdependencia

Aunque hemos destacado la importancia de la autonomía, la naturaleza colectiva del fútbol hace que el jugador deba tener una gran capacidad para actuar en equipo y depender de los demás para conseguir sus objetivos. Al fin y al cabo, autonomía no significa aislamiento. Sin perder la libertad y el sentido de la responsabilidad, los jugadores aprenden pronto a formar parte de algo más grande que ellos mismos. El hecho de vivir en comunidad, en un entorno que invita a una intensa y frecuente interacción con los demás (vestuario, viajes, concentraciones, etc.) hace que la capacidad de integrarse en un grupo sea algo muy importante para una carrera futbolística. La vida en el fútbol exige un alto nivel de complicidad entre los miembros del equipo, que deben estar dispuestos a afrontar los retos juntos, a lidiar con los fracasos y con las grandes victorias, sabiendo que, en ambos casos, uno depende del otro.

b. Competir – Cooperar

Si nos fijamos bien, la competición es también una forma de cooperación, ya que un jugador necesita a otro, contra el que compite, para alcanzar su máximo nivel de rendimiento. El adversario es un "compañero" en el proceso de desarrollo de un futbolista, ya sea un rival de otro equipo, ya sea un miembro de su propia plantilla con el que disputa una posición. Saber

"operar juntos" (cooperar) es una parte importante del entorno, dadas sus características colectivas. Saber encontrar en aquel contra el que compites (interna o externamente) una ayuda en tu proceso de evolución y entender que tu esfuerzo produce el mismo efecto en el otro es una parte fundamental del deporte y de los deportistas en general.

c. Representar una institución

Para ser considerado un "jugador activo", es necesario estar vinculado a un club y/o equipo nacional que tenga una determinada cultura, con su historia, tradiciones, identidad y formas de funcionamiento. Ser capaz de entender esto y esforzarse por representar bien a la entidad (o incluso al país) para el que se juega es una parte eficaz de llevar a cabo una carrera en el fútbol.

d. Liderazgo

Dirigir significa influir. No debemos confundir el liderazgo con la dirección o el mando. El que influye, mediante la comunicación, el ejemplo y varias otras estrategias, logrará ejercer el liderazgo en el equipo al que pertenece. También hay que entender que el liderazgo es una función de grupo, que exige la mayoría de las veces más responsabilidad que prestigio, y puede ser aún más complicado cuando se ejerce internamente, como en el caso del capitán del equipo.

e. Cuidado

Dada la naturaleza colectiva del juego y del mundo del fútbol, el jugador debe comprender la importancia de cuidarse a sí mismo para poder servir al grupo, así como de cuidar al grupo para poder alcanzar sus objetivos personales. Este "camino de ida y vuelta" suele ser lo que garantiza los buenos resultados, tanto colectivos como individuales.

3. 4. 1. 6 Asimilar la "presión" – "Fuerza mental"

3. 4. 1. 6. 1 Significado

Hay varios significados que se pueden atribuir al término "presión", cada uno relacionado con un área de conocimiento específica. Fundamentalmente, se refiere a la cantidad de fuerza aplicada sobre una superficie determinada. Es el "peso" ejercido sobre una cosa o persona. En psicología, sería la carga simbólica que ejerce una situación sobre una persona o grupo de

personas, manifestada de las más variadas formas y con los más variados objetivos o intenciones, siendo la más común la carga relacionada con la consecución de resultados objetivos. Esta promueve reacciones de ansiedad, angustia y evasión por parte de los futbolistas. Asimilar la presión sería, por tanto, la capacidad de sostener, resistir, superar la presión a la que está sometido el jugador. Los efectos nocivos sobre el psiquismo, condicionados por el exceso y/o la mala gestión de la presión, suelen ser el estrés, la crisis de ansiedad crónica, el síndrome del quemado, entre otras patologías.

3. 4. 1. 6. 2 Fútbol

Uno de los puntos más evidentes en el proceso de desarrollo del entrenamiento deportivo —y especialmente en el fútbol— es el aumento significativo de la exigencia y la presión por los resultados. A medida que el futbolista asciende a categorías superiores, aumenta el nivel de exigencia y la presión en torno al rendimiento, por lo que la capacidad de manejar la presión es una competencia importante en la vida de un futbolista.

a. Fuerza – Flexibilidad mental

Cuando entendemos la presión como una especie de "peso" subjetivo ejercido sobre el futbolista, tendemos a considerar la capacidad de resistir o soportar ese peso como una "fuerza" comprometida por la mente. Por eso, el término "fuerza mental" aparece cada vez con más frecuencia en las palabras de jugadores, entrenadores y otras personas relacionadas con el fútbol de competición. Sin embargo, es importante entender que esta capacidad para hacer frente a la presión está más relacionada con la noción de "flexibilidad" que con la de "fuerza". Ser capaz de asimilar la presión está relacionado con "absorber" la presión en lugar de resistirla. Mientras que una mente fuerte (así como "dura" o "rígida") tiende a "romperse" más fácilmente cuando está sometida a una gran presión, una psiquis flexible absorbe mejor la presión, sufre menos estrés cuando se estresa y se adapta más rápidamente a los cambios en el escenario, lo que ayuda al jugador a afrontar más adecuadamente el éxito o el fracaso, la victoria o la derrota. Por último, conviene recordar que la flexibilidad mental está estrechamente relacionada con la creatividad.

b. Autoconocimiento

Como decíamos en otro apartado del texto, el autoconocimiento es una competencia esencial para afrontar las adversidades y desarrollar la confianza en uno mismo, elementos fundamentales para una adecuada gestión de la presión. Saber reconocer los

"desencadenantes" de la presión, ser consciente de sus reacciones y comprender los efectos que produce son características que ayudan en gran medida al futbolista a lidiar con las exigencias a las que está sometido en el entorno del fútbol profesional.

c. Mirada crítica

La presión psicológica tiene mucho que ver con el sentido/significado atribuido por el futbolista a la situación en la que se encuentra. Por ejemplo, mientras algunos "sienten" la presión de jugar fuera de casa, otros perciben la hostilidad de la afición contraria como una motivación. En este sentido, aunque tiene orígenes objetivos —como las acusaciones del entrenador y los directivos; la hostilidad de los aficionados; un resultado desfavorable; entre otras muchas formas—, lo que llamamos presión es algo que se vive de forma subjetiva. Es en la relación entre lo que ocurre y la percepción que tiene el jugador sobre lo que ocurre donde se desencadena la sensación de presión. Se trata del significado que cada uno da a lo que le ocurre (y a lo que le puede ocurrir), por lo que es fundamental desarrollar un espíritu crítico, que analice adecuadamente las situaciones para que su interpretación minimice la sensación de presión. Al desarrollar una mirada crítica sobre lo que nos ocurre, podemos (re)significar lo que nos ocurre, e incluso podemos cambiar el/los significados que atribuimos a la presión, lo que cambia, en consecuencia, nuestro comportamiento y actuación ante la situación.

d. Disfrutar de la presión

Una cosa es cierta: competir implica presión. Por lo tanto, cuanto mayor sea el nivel competitivo, mayor será la presión experimentada por el jugador. Teniendo en cuenta esta realidad, sería recomendable que el entorno de alta competitividad y presión fuera vivido de forma placentera por el jugador. Siguiendo el ejemplo de lo ilustrado anteriormente, es necesario que el futbolista de alto rendimiento aprenda a "gustar" de la presión, en lugar de simplemente evitarla.

3. 4. 1. 7 Planificación

3. 4. 1. 7. 1 Significado

Implica la noción de organizar ideas y acciones hacia determinados objetivos. Significa hacer diagnósticos, estructurar objetivos y desarrollar medios de control y análisis de resultados.

Implica la fijación de plazos y una reflexión sincera sobre los recursos disponibles para alcanzar los objetivos.

3. 4. 1. 7. 2 Fútbol

Aunque esté sometido al calendario de entrenamientos y partidos del club y/o de la selección nacional en la que juega y aunque, en algunos casos, el futbolista pueda contar con personas que le ayuden a planificar y tomar decisiones sobre su carrera, es importante que el jugador sea capaz de planificar sus actividades diarias, la temporada y su carrera en general.

a. Objetivos

Establecer metas y objetivos da un sentido de dirección a las decisiones y actitudes de un jugador, además de crear una base de referencia desde la que el futbolista controlará/evaluará su rendimiento y evolución. Hay que saber traducir los deseos y aspiraciones en objetivos concretos y factibles de ser alcanzados en determinados plazos. También es importante que los objetivos deportivos estén alineados y sean relevantes para la vida del jugador.

b. Ciclos

Una buena planificación siempre parte de un buen diagnóstico, que identifica la situación actual y ayuda a los implicados a realizar un análisis real sobre las condiciones temporales en las que es posible —o no— alcanzar los objetivos. Muchas veces esto implica la definición de "ciclos" o "fases" de desarrollo. A partir de ahí, es posible establecer submetas o metas intermedias que, si son sumadas, darán lugar a la realización de los sueños de los deportistas. También es necesario considerar que la carrera dentro del fútbol es cíclica y que es necesario considerar la especificidad de la planificación para el inicio, la mitad y el final de la carrera, incluyendo reflexiones sobre lo que se pretende hacer después de retirarse de los campos, teniendo en cuenta que, cuando el ciclo del futbolista termine, todavía será muy joven.

c. Rutina

Tanto como reflexionar, diagnosticar y definir los planes de carrera, es importante que el futbolista sea capaz de planificar bien su vida diaria. En el ámbito profesional, la vida está llena de cambios de rutina, con viajes, partidos y entrenamientos, por lo que una buena planificación de las acciones diarias (dentro y fuera del campo) es extremadamente útil. Una

buena organización diaria ayuda a mantener el equilibrio mental, lo que contribuye también positivamente al desarrollo deportivo.

3. 4. 1. 8 Orientación del que está aprendiendo

3. 4. 1. 8. 1 Significado

Se refiere a la disponibilidad y la intención de mantener un proceso de aprendizaje y desarrollo constante. También hace referencia a una postura orientada a la realización de la tarea, en contraposición a una postura orientada al "ego". Exige el compromiso de realizar actividades por sí mismos en lugar de perseguir el reconocimiento y el prestigio social.

3. 4. 1. 8. 2 Fútbol

Aunque en el ámbito profesional se espera que el futbolista esté preparado, es fundamental entender que cualquier actividad deportiva exige una evolución constante, lo que significa que el jugador necesita seguir aprendiendo siempre algo nuevo. El propio proceso de entrenamiento implica la noción de que el futbolista necesita salir de su "zona de confort" para evolucionar, aprender y mejorar sus habilidades. Es esencial ser capaz de diagnosticar el estado de desarrollo de uno mismo y esforzarse por desarrollarse. Fallar y cometer errores forma parte de la vida de un deportista de alto nivel. Es lo que garantiza su evolución y, cuando se permite y se dedica a "corregir" sus errores, el poder crear algo diferente.

a. Tarea focalizada

Como hemos mencionado anteriormente, es importante que la actitud y la motivación del futbolista estén más centradas en el cumplimiento de la tarea que en la obtención de prestigio y reconocimiento social. Centrarse en la tarea ayuda no solo al proceso de aprendizaje en sí, sino también a la capacidad del jugador para afrontar los errores y los fracasos.

b. Perfeccionamiento constante

Adoptar una postura orientada al aprendizaje implica no conformarse. Significa entender que siempre habrá espacio para aprender cosas nuevas sobre el juego, sobre la vida como jugador y sobre la vida en general. Abordar la vida desde el placer de aprender (y practicar lo aprendido) ayuda al futbolista a adaptarse a nuevos escenarios y contextos; favorece la

asimilación de las adversidades; y contribuye a la búsqueda de metas cada vez más desafiantes. Además, la confianza en la capacidad de aprender y evolucionar es un componente importante de la seguridad en el rendimiento.

c. Gestionar los errores

El aprendizaje implica necesariamente el error. Sin embargo, está relacionado con el error de forma pedagógica y no solo de forma evaluativa. Saber gestionar los errores contribuye a la mejora y a la resistencia a la frustración. Esto significa abordar los errores de forma positiva, como una oportunidad para mejorar. Durante las sesiones de formación, sobre todo, hay que analizar y corregir el error, no solo evaluarlo como bueno o malo, correcto o incorrecto.

d. Creatividad

El profesionalismo y la exigencia de resultados pueden actuar como una barrera para la creación de nuevos movimientos, nuevas formas de jugar y resolver los problemas que impone el juego. Debe haber espacio para asumir riesgos, cometer errores y seguir evolucionando para poder desarrollar nuestra creatividad, que es una característica tan distintiva de nuestro fútbol.

4. Papel del psicólogo

El estímulo para el desarrollo de las habilidades mencionadas por el profesional de la psicología puede darse de varias maneras, en diferentes contextos desde distintos enfoques psicológicos, cada uno con su conjunto de métodos y técnicas. A continuación, se exponen algunos ejemplos que pueden ser útiles para aclarar las formas de apoyo que ofrece la ciencia psicológica y sus profesionales:

- a) Atención individual (deportiva/clínica)
- b) Formación mental
- c) Regulación neurofísica
- d) Evaluaciones/pruebas
- e) Trabajo en grupo

- f) Apoyo en la rehabilitación
- g) Asistencia de la comisión técnica
- h) Asistencia de gestión/dirección

3.5. Responsabilidad social del futbolista sudamericano

Por último, me gustaría mencionar la importancia del futbolista sudamericano en el contexto de nuestra propia cultura. Aunque el sinónimo de éxito en la vida/carrera de un futbolista es el poder salir de Sudamérica y jugar en campos europeos, árabes y asiáticos, es fundamental reforzar la importancia de la identidad sudamericana en el proceso de educación básica.

Como decíamos antes, la fase de la adolescencia y la entrada en la edad adulta suelen estar pobladas de preguntas sobre la identidad del sujeto, lo que hace que la pertenencia a un determinado código de valores sea algo importante en el proceso de formación (no solo deportiva, sino también humana).

Al mismo tiempo, también mencionamos el poder de representación que tiene el futbolista sudamericano entre la población local. Elevados a la categoría de "héroes", los futbolistas sudamericanos sirven de modelo para miles de niños y personas en sus países, y esto no se puede subestimar. Entre otras cosas, porque el propio prestigio del que gozan se deriva del valor que la población atribuye a lo que hacen (jugar al fútbol).

Así, los futbolistas son responsables de la alegría de millones de personas, por lo cual deben entender su responsabilidad y su lugar como agente social, cuyo comportamiento tiene muchas repercusiones en la propia cultura y el sentido de identidad del país.