



FUNDAMENTOS DE PSICOLOGÍA APLICADA AL FÚTBOL FORMATIVO

MÓDULO 4. ÁREA DE
PSICOLOGÍA APLICADA
AL DEPORTE. EL
TRABAJO PSICOLÓGICO
EN UNA INSTITUCIÓN
DE FÚTBOL

**- CONMEBOL -
EVOLUCIÓN**

4.1. El crecimiento del Área de Psicología en el mundo del deporte

Antes de sumergirnos en el mundo del fútbol, al inicio de este último módulo, es importante mirar los avances que ha tenido, en general, el deporte como un ámbito de alto rendimiento. Este ha sido posible, entre otras cosas, porque las instituciones deportivas —entre ellas, los clubes de fútbol—, a partir de la segunda mitad del siglo XX hasta el presente, han invertido y organizado sus espacios formativos, competitivos y administrativos en torno a una exigencia técnica cada vez más apoyada en diversas ciencias, como la salud, las neurociencias y, muy recientemente, en la psicología, junto con la captación, formación y seguimiento de atletas jóvenes.

Hoy, diversas ciencias tienen su espacio reconocido y visible en las organizaciones deportivas, por ejemplo, la medicina, la estadística, las tecnologías aplicadas al deporte y, también, la psicología deportiva. Todo este movimiento de alto rendimiento apoyado en las ciencias se inició cuando entrenadores, fisiólogos, nutricionistas, biomecánicos, analistas, estadísticos y psicólogos comenzaron a aplicar sus conocimientos al rendimiento deportivo. Así, la aplicación de la ciencia y el conocimiento ha llevado a avances en la productividad atlética a través de nuevos métodos de entrenamiento que incluyen entrenamiento de habilidades, fuerza y acondicionamiento, nutrición y psicología del desarrollo evolutivo y socioemocional.

Todo este “impacto” de lo científico en lo deportivo tiene que ver con el hecho de que la competencia atlética realiza un esfuerzo muy rivalizante. Esto ha llevado a los hombres y mujeres que practican una disciplina deportiva, a los entrenadores y a los equipos técnicos a intentar obtener un “uno por ciento adicional” sobre sus ocasionales contrincantes.

Este nuevo contexto del deporte ha hecho emerger nuevas demandas y, entre otras, está la de que el deportista, sometido al estrés del alto rendimiento, de la competencia y de la vida pública que implica ser “una estrella del deporte”, requiera de contención psicológica. Como individuo y “como individuos”, es decir, en el caso concreto del fútbol, el jugador necesita de esa contención psicológica. Al mismo tiempo, el “equipo” necesita ser un espacio de contención para afrontar la exigente exigencia del público, el entorno, los directivos, las redes sociales y el mismo entorno familiar.

Entonces, se puede decir que, dentro de este proceso colaborativo entre las ciencias y el alto rendimiento deportivo, el campo de la psicología del deporte dentro de los clubes se ocupa de la aplicación de principios psicológicos que contribuyen a que los atletas, los futbolistas, puedan desempeñarse en un rango competitivo superior, a partir de sus capacidades corporales, socioemocionales y personales, de manera constante y gratificante. Es decir, que entrenar, competir y afrontar triunfos o derrotas no tienen por qué identificarse con “sufrir”, y es ahí uno de los puntos dónde el Área de Psicología en los clubes juega un rol estratégico importante.

4.2. ¿Cuáles son los temas que trabaja un Área de Psicología en los clubes?

Lo primero que cabe decir aquí es que no hay que confundir el trabajo que desarrolla el psicólogo deportivo o el Área de Psicología de un club con dar “buenos consejos”, ser el miembro del equipo técnico “amigable o comprensivo” o aquel hombre o mujer que “habla de cosas raras”. Ciertamente, todos estos son estereotipos y aunque ser “amigable” pueda ser una cualidad positiva, el profesional de la psicología le ofrece, al futbolista o al atleta, un trato profesional que no se basa en la amistad, sino en la posibilidad de tener una respuesta científica, humana y de calidad a sus necesidades interiores. Así, la ansiedad, el estrés o la depresión no se abordan desde la “buena voluntad”, sino desde un trato profesional, especializado y competente, en este caso, desde la intervención de un psicólogo deportivo formado a nivel universitario.

Ahora bien, ya que ha quedado en claro que la psicología le aporta al club un ámbito de abordaje de calidad y científico para que los jugadores tengan un espacio de contención adecuado, cabe decir que la psicología del deporte trabaja una variedad de temas de la psicología y de la vida deportiva. Por ejemplo, para ayudar a los jugadores a desempeñarse bajo presión, se llevan adelante actividades centradas en cómo un deportista puede usar sus habilidades socioemocionales y mentales para tomar buenas decisiones bajo presión y hacer frente a las demandas dentro y fuera de la cancha.

En la misma línea, el Área de Psicología Deportiva de los clubes está demostrando que puede ir más allá de ayudar a un atleta con el desarrollo de un equilibrio personal. Con el creciente enfoque en la salud mental de los atletas, la psicología deportiva se puede aplicar para ayudar a facilitar entornos que respalden el bienestar y el rendimiento de los futbolistas en sus

equipos, en sus instituciones y en sus entornos comerciales. La psicología del deporte se puede aplicar al desarrollo del talento y al entorno social más amplio en el que se desarrolla el deporte. Este entorno social incluye entrenadores, padres y el camino del desarrollo del talento.

El conocimiento del campo de la psicología del deporte puede ayudar a los clubes de fútbol, por ejemplo, a facilitar entornos donde los jugadores desarrollen habilidades para la vida a través de sus experiencias en el deporte. Este enfoque está teniendo un gran impacto en las áreas infanto-juveniles de los clubes, a donde acuden las familias para complementar con el fútbol lo que la escuela y la sociedad le ofrece a un niño, adolescente o joven para desarrollarse, esto es, lejos de las drogas o la violencia.

Así, las áreas de psicología están ganando espacio en los clubes, no por ser una moda o un recurso complementario para los equipos técnicos, sino porque están probando ser una respuesta efectiva, eficaz y prometedora para apoyar a los jugadores tanto en su formación como a afrontar las demandas de las competencias y del alto rendimiento deportivo de cada a “tener éxito” en las metas que se proponen las instituciones deportivas en sus respectivas ligas, asociaciones o torneos.

4.3. Torneos cada vez más competitivos que requieren de “otro tipo de mirada”

Una buena cancha; un buen arquero o un delantero goleador; una administración transparente; y socios satisfechos son algunos de los criterios “básicos” que hoy cualquier club maneja como el punto de partida para ser una institución seria en el ámbito del deporte. Pero, al ser un criterio básico, significa que la mayoría lo sigue y ahí se necesita de otro tipo de mirada sobre los torneos y competencias futboleras. Las áreas de psicología, en el deporte, en los clubes de fútbol, están aportando esa otra mirada.

Hoy, figuras como Messi, Neymar o Cristiano Ronaldo le han enseñado al simple espectador que mira en la TV el partido del domingo que este se puede ganar o perder desde como ellos “pisan la cancha”, ese carácter o temperamento futbolístico expresado a través del lenguaje corporal, su concentración, sus emociones y en su confianza en sí mismos o en el equipo. Así, en la actualidad, los juegos se deciden cada vez más en el campo de la psicología, gracias a ese ser humano que siente, piensa y juega, a esos líderes o esos equipos que se enfrentan, la

mayoría de las veces, a jugadores con las mismas condiciones atléticas y de alto rendimiento que ellos, por lo cual requieren de “algo más” para ganar.

Ante este nuevo contexto, muchos clubes de fútbol, después de analizar su juego durante las últimas temporadas, llegan a la conclusión de que el cuerpo técnico y los responsables del club simplemente carecían de experiencia para hacer avanzar al equipo en términos de cohesión, mentalidad y confianza en sí mismo. ¿La solución? Se debe contratar a un psicólogo deportivo y la institución necesita armar un área que se especialice en este campo y desarrolle esa “otra mirada”, que hoy requiere el alto rendimiento futbolístico de las ligas y que la psicología aporta. Sobre cómo responder a esta demanda de los tiempos actuales, va a tratarse este módulo 4.

4.4. El presente de la psicología en el ámbito institucional de los clubes de fútbol

Como ha quedado claro en el desarrollo de los ítems anteriores —pero que es importante volver a resaltar aquí— hoy, en la práctica de cualquier deporte, están implicados una serie de aspectos psicológicos. Por un lado, están los aspectos cognitivos, como la atención, la concentración, la memoria o las funciones ejecutivas. Por otra parte, están los elementos emocionales, como la alegría, el enfado o la frustración. Por último, están los factores conductuales, como la impulsividad o la apatía. Todos estos se organizan en temáticas y realidades que son variables de peso en el desarrollo personal y deportivo de los futbolistas en formación.

A lo largo de los módulos anteriores, hemos podido ver cómo la psicología forma parte de las nuevas herramientas de las que disponen los entrenadores y cuerpos técnicos en los clubes de fútbol. En este sentido, hay diversos estudios recientes que demuestran que el enfoque psicológico de la formación de los futbolistas menores de edad contribuye significativamente al aumento del rendimiento y concentración de los jugadores en la cancha, refuerza la rapidez de juego, intensifica la velocidad en la toma de decisiones, motiva y aumenta la capacidad de liderazgo, facilita la comunicación y promueve las relaciones interpersonales, todos temas que hemos tratado en los módulos 1 al 3.

Además, en cuanto al trabajo específico que hacen entrenadores y miembros de los equipos técnicos de los clubes, también el aporte de la psicología es significativo, ya que facilita la

transmisión de información entre los jugadores y entrenadores, comunicación que no se limita a la información deportiva que afecta a una competición o a un entrenamiento. Sino que esta se vincula también con las capacidades de los atletas para expresar y manifestar estados de ánimo y emociones fuera del campo, donde se desarrolla gran parte de la vida contextual, familiar, comunitaria y cotidiana de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes que juegan al fútbol.

4.5. La mirada psicológica como aporte al desarrollo deportivo del atleta en el club

Como indican Marcelo Androetto y Pablo Nigro (2020):

La labor de base a nivel psicológico realizado por los futbolistas en divisiones menores, ya sea en el mismo club u en otros, es la piedra angular sobre la cual se asienta la labor del psicólogo deportivo de un plantel profesional.

A mayor bagaje de herramientas mentales incorporadas por el jugador en sus años de inferiores, el psicólogo deportivo de un plantel de primera tendrá más posibilidades de incidir y potenciar los recursos internos del futbolista convertido en profesional.
(<https://www.redalyc.org/journal/6138/613866083002/html/>).

Dicho de otra forma, el aporte del psicólogo al cuerpo técnico es garantizar que los jugadores adquieran y desarrollen competencias psicoafectivas básicas para la práctica del fútbol.

En la misma línea, cabe señalar que, en las divisiones juveniles:

...el trabajo del psicólogo deportivo es mucho más abarcador que el de un colega que está a cargo del fútbol profesional y comprende aspectos vinculados a la psicoeducación, entre ellos los hábitos del cuidado personal (descanso, alimentación, relaciones sociales) y del cumplimiento de las tareas

escolares (primera y media). (Androetto y Nigro, 2020, <https://www.redalyc.org/journal/6138/613866083002/html/>).

Pero, para poder comenzar a entender cómo se comienza a estructurar el trabajo psicológico en un ámbito deportivo y precisamente en el contexto del fútbol, es necesario preguntarnos, ¿cómo y desde cuándo surge la idea de formar un Área de Psicología aplicada al deporte en una institución de fútbol?

4.6. Los procesos de construcción de un Área de Psicología en el club

Hasta hace unos pocos años, eran muy pocas las instituciones deportivas que contaban con un psicólogo en su plantel técnico. El camino de los psicólogos deportivos no ha sido simple, pero hoy el crecimiento y reconocimiento de esta disciplina del saber humano permite que se hable de ella como un conocimiento necesario para comprender y acompañar integralmente el proceso formativo de los futbolistas.

Ahora bien, llegar a esta instancia de reconocimiento en el ámbito deportivo significó superar diferentes prejuicios que se tenían en el ambiente futbolero, hasta llegar a poder convencer a los directivos a cargo de los clubes de la importancia de una formación integral de los deportistas. Esto, ya no solo desde el aspecto exclusivamente deportivo, sino, también, desde el punto de vista social y bioemocional. Una mirada que pueda abarcar todas las variables que se ponen en juego en el proceso formativo de los jóvenes deportistas.

Aquí es interesante rescatar las experiencias de algunos clubes que generaron este espacio de psicología deportiva dentro de sus estructuras institucionales. En retrospectiva, se puede ver que al comienzo de estos procesos se tuvieron que desarrollar distintas estrategias para poder identificar y acompañar a los jugadores que participaban de los espacios formativos de fútbol juvenil e infantil de los clubes. Así, la cantidad de jugadores era muy amplia y se contaba con pocas personas capacitadas en el ámbito psicológico, por ejemplo, era normal que para casi 600 jugadores solo hubiera un psicólogo.

En esa época, el objetivo principal era poder ir incorporando el Área de Psicología a la estructura del fútbol, para lo cual se realizaban distintas actividades, tanto del orden

deportivo como social. Por medio de estas intervenciones deportivo-sociales se buscaba lograr acercar a los deportistas entre sí y, al mismo tiempo, que los entrenadores conozcan el trabajo que se iba a desarrollar. A su vez, también se generaron espacios de confianza que posibilitaron la aceptación del enfoque psicológico en la rutina deportiva de los clubes. Fue muy importante este proceso de aceptación y colaboración de parte de los coordinadores y cuerpos técnicos deportivos de las distintas categorías que encontraron un espacio de apoyo y contención para los jugadores en el aspecto emocional, así como, también, se fueron conociendo y aplicando algunas estrategias para mejorar las variables psicodeportológicas presentes en el mundo del fútbol.

Esta confianza entre entrenadores y psicólogos significó una apertura mayor al trabajo y la posibilidad de desarrollar cada vez más actividades orientadas a ámbitos del desarrollo psicoemocional de los jugadores, lo que permitió un mayor vínculo de los psicólogos con los deportistas y el mundo del fútbol.

Ante el poco tiempo disponible para poder evaluar la gran población (en número de jugadores) con que contaba el fútbol del club, los dirigentes posibilitaron el ingreso de pasantes que ayudaban en la administración de test grupales e individuales. Así, el Área de Psicología fue tomando forma y se la comenzó a escuchar en distintos espacios institucionales del club.

Luego, con el avance del proyecto infanto-juvenil, se comenzó una etapa de expansión que permitió el ingreso de nuevos psicólogos especializados en deporte, para que se pudiera abarcar una mayor cantidad de espacios y realizar nuevas actividades. Con el tiempo, se le fue dando cada vez más protagonismo al área, la cual, hoy, cuenta con equipos de hasta seis profesionales de la psicología. Estos trabajan con todas las categorías del fútbol, en donde cada uno es responsable de un número de divisiones, pero siempre con conceptos de trabajo y planificaciones en común, y de una manera interdisciplinaria.

4.7. Los estilos de trabajo de las áreas de psicología en los clubes

Lo primero que cabe señalar en este punto es que, dentro del Área de Psicología de los clubes, se presta especial atención al contexto social del futbolista. Por ejemplo, indican los autores que

Si la familia del jugador pertenece al sector de población más vulnerable de la sociedad, el psicólogo deportivo de la institución, a menudo, emprende acciones interdisciplinarias con trabajadores sociales a fin de ayudar a resolver o mitigar cuestiones urgentes de alimentación, vivienda, transporte, violencia doméstica, etc. De hecho, al arribar al club, el niño o joven futbolista debe completar una ficha socioambiental (además de la ficha psicológica y de las mediciones nutricionales). (Androetto y Nigro, 2020, <https://www.redalyc.org/journal/6138/613866083002/html/>).

Un punto fundamental del trabajo del Área de Psicología es atender la vida cotidiana, socioemocional y comunicacional, de los menores en las pensiones de futbolistas, en donde el enfoque psicológico cumple un rol destacado y conforma un ámbito de trabajo preferencial. Aquí, los profesionales se convierten en hombres y mujeres “orquesta” que a menudo atienden no solo aspectos psicodeportológicos, sino también aquellos propios de la psicología comunitaria, educacional y/o clínica.

Aquí, tanto desde el punto de vista sociológico como psicoafectivo, se debe tener en cuenta que el desarraigo es un tema clave en las pensiones infanto-juveniles. A una edad en la que no se está preparado para ello, el futbolista se ve “obligado” a pasar largos períodos de tiempo alejado de su entorno familiar. “El psicólogo deportivo deviene así en una persona cercana, de contención, a veces incluso el que se preocupa y ocupa prioritariamente por el bienestar emocional de un jugador *amateur* cuyo éxito o fracaso tenderá a ser medido por terceros en función de si alcanza o no la Primera División” (Androetto y Nigro, 2020, <https://www.redalyc.org/journal/6138/613866083002/html/>). Esta es una meta que exigirá del jugador tanto un alto rendimiento deportivo como mental, por eso, por ejemplo, acompañar a los chicos en el periodo de transición entre el hogar y la pensión es fundamental.

4.8. La tarea del psicólogo en la generación de vínculos entre el club y el entorno

FUNDAMENTOS DE PSICOLOGÍA APLICADA AL FÚTBOL FORMATIVO

El psicólogo apoya la tarea deportiva que llevan adelante entrenadores y equipos técnicos de los clubes, y además son los responsables de hacer un seguimiento de los vínculos de los jugadores en relación con los diferentes actores de sus contextos de origen. Aquí vale hacer referencia al caso de un joven

...cuya familia vivía fuera de Buenos Aires, en condiciones socioeconómicas muy desfavorables, y regresaba al club de cada visita a su hogar con sentimiento de culpa. El problema para él no estribaba en soportar la distancia, sino en que cuando viajaba a ver a su familia no quería volver por solidaridad: “Si nos morimos de hambre, que nos muramos todos juntos”, argumentaba.

A veces, existen padres que desaprueban la exigencia del club de que sus hijos continúen estudiando a la par de que jueguen al fútbol. “No quiero que mi hijo sea abanderado, ¿para qué lo mandás al colegio si yo lo mandé a jugar al fútbol?”, se quejan. (Androetto y Nigro, 2020, <https://www.redalyc.org/journal/6138/613866083002/html/>).

En este contexto, es tarea del psicólogo ayudar a ver a las familias datos relevantes como

El hecho de que, según estadísticas, a nivel internacional, solo 3 de cada 100 chicos que juegan en inferiores alcanzan la división de honor. Esto último potencia la importancia de la formación en el caso de que el joven no se convierta en profesional. O, para el futuro, una vez retirado de la práctica activa del deporte. (Androetto y Nigro, 2020, <https://www.redalyc.org/journal/6138/613866083002/html/>).

En esta misma línea, los psicólogos deportivos suelen comentar que es normal escuchar, dentro y fuera del club, expresiones como “acá lo importante es llegar a Primera, no hay otra” (Androetto y Nigro, 2020, <https://www.redalyc.org/journal/6138/613866083002/html/>). Para hacerlo, el niño, en su camino a convertirse en un hombre, necesitará adaptarse, por lo menos, a ocho cuerpos técnicos diferentes hasta llegar a Primera, en caso de que lo consiga. Es algo común, los menores llegan al club con una sola meta que es jugar, no a vivir la experiencia de grupo o de aprendizaje de nuevos hábitos.

Desde luego, mirando lo dicho anteriormente, hay que admitir que, en la práctica, en el fútbol *amateur*, al jugador no le sirve de mucho que su equipo salga campeón si él no juega. Esto deriva en que la presión sobre niños y jóvenes futbolistas sea grande y a menudo poco saludable, en particular cuando sus padres tienen un enfoque “tóxico” acerca de lo que es el éxito y el fracaso.

El psicólogo deportivo está “ahí” para acompañar el crecimiento de chicos que son jugadores “en construcción”, tanto en la hora más dura, como una eventual desafectación, como en la más feliz, cuando el juvenil es convocado a hacer la pretemporada o entrenar con el equipo de primera. (Androetto y Nigro, 2020, <https://www.redalyc.org/journal/6138/613866083002/html/>).

4.9. El Área de Psicología de los clubes como garantes de formación integral

El psicólogo deportivo está “allí”, en esos espacios en donde se mueven los jugadores, entre el club, el barrio y la familia. En ese contexto, el Área de Psicología ayuda a los equipos técnicos del club a formar integralmente a los deportistas, entrenando su fortaleza mental, incluida la habilidad para entender de táctica y estrategia, con el objetivo de que dispongan de herramientas que les permitan superar los escollos que les presente el destino.

Otro caso que aquí vale referir es aquel que hace referencia a la estructura del fútbol *amateur*, esto es, que, cuando un jugador queda libre, esto supone para él un golpe durísimo. Los psicólogos, que trabajan a nivel de clubes, realizan un seguimiento, en particular de los jóvenes de la pensión que fueron desafectados. La filosofía subyacente es ver a la persona más allá del jugador de fútbol y, sobre todas las cosas, acompañarla. (Androetto y Nigro, 2020, <https://www.redalyc.org/journal/6138/613866083002/html/>).

FUNDAMENTOS DE PSICOLOGÍA APLICADA AL FÚTBOL FORMATIVO

Esto, tanto en su desarrollo integral como en el de una persona que juega al fútbol. Si sigue en el club, bien y, si no, también. En definitiva, el objetivo es brindarle herramientas para que llegue a la primera, si es en el nuestro, mejor, si no, en el lugar donde le toque (Androetto y Nigro, 2020).

En esta misma línea de trabajo, el Área de Psicología, contribuye a que “los jugadores de las inferiores tengan sentido de pertenencia e identificación con el club desde temprano” (Androetto y Nigro, 2020, <https://www.redalyc.org/journal/6138/613866083002/html/>). Pueden ser hinchas de cualquier equipo, pero siempre respetando al que pertenecen, que es el que les permite que se acerquen a la concreción de sus sueños. En este mismo sentido,

Es sabido que a Primera División no llega el jugador más talentoso, sino el más completo, el más preparado. Esto incluye la dimensión del entrenamiento mental, necesario para afrontar las diversas circunstancias que pueden presentarse antes, durante, después (o en torno) a una competencia y/o una disciplina deportiva. (Androetto y Nigro, 2020, <https://www.redalyc.org/journal/6138/613866083002/html/>).

En este marco, el Área de Psicología aplicada al deporte

...pone especial énfasis en la confección de la ficha psicodeportológica del futbolista *amateur*. A través de ella, de la observación de entrenamientos y partidos, y de la administración de distintas técnicas se detectan y jerarquizan las variables psicológicas que el futbolista precisa entrenar a fin de mejorar su prestación en la cancha. (Androetto y Nigro, 2020, <https://www.redalyc.org/journal/6138/613866083002/html/>).

Mediante esta ficha, el psicólogo le aporta al trabajo del equipo técnico herramientas para trabajar con los jugadores la concentración, la motivación y las presiones —también las relaciones con los compañeros— que suelen ser los aspectos que más inversión de tiempo y trabajo le demandan al psicólogo.

Estas y otras variables que se ponen en juego en un deporte en equipo (autoconfianza, liderazgo, comunicación, cohesión grupal) son las mismas en el ámbito *amateur* que en el profesional, aunque la complejidad y las implicaciones de estas irán en aumento en función de la mayor exposición y los intereses en juego en la elite del fútbol. (Androetto y Nigro, 2020, <https://www.redalyc.org/journal/6138/613866083002/html/>).

Estos son los aspectos y áreas del desarrollo integral humano que el Área de Psicología trabaja en forma multidisciplinar con los otros miembros del equipo técnico y directivo del club.

4.10. El asesoramiento psicológico en el club

Una de las razones por las cuales los clubes, actualmente, cuentan con un Área de Psicología es porque, con los avances de las tecnologías y el desarrollo del fútbol de alto rendimiento, la labor del entrenador y su cuerpo técnico se ha vuelto más compleja, ya que debe coordinar diversas facetas o tareas, tales como programar los entrenamientos; analizar al rival; coordinar un equipo numeroso de trabajo o colaboradores; trasladar e implementar un enfoque de juego; persuadir y convencer a jugadores y colaboradores en torno a sus ideas y métodos de trabajo; gestionar conflictos internos que surgen en la convivencia diaria; motivar individual y colectivamente; que cada jugador se sienta atendido en sus expectativas y participe en el trabajo colectivo; analizar el rendimiento individual y colectivo; exigir; corregir; tomar continuas decisiones; atender entrevistas y ruedas de prensa. Dicho de otra forma, los responsables de entrenar y formar a los niños y adolescentes jugadores de fútbol, se ven sometidos a un alto grado de estrés y requieren de acompañamiento psicológico.

Los clubes son conscientes de esta situación de alto estrés y, por eso, han sumado a los psicólogos a los equipos de colaboradores de los entrenadores. El profesional de la psicología añade al equipo técnico un punto de vista especializado que se basa en la observación, en el contacto y en generar intervenciones, a partir de las cuales el psicólogo sugiere y propone estrategias de motivación, *team building*, gestión de conflictos o liderazgo.

Este punto de vista, que aporta el psicólogo al equipo técnico del club, ayuda a desarrollar una visión integral de los jugadores que son considerados como una unidad integral (emocional, cognitiva, social, fisiológica y comportamental) que necesita de una atención y

entrenamiento global para obtener su máximo rendimiento deportivo. En este sentido, los clubes requieren tanto de profesionales con una formación y entrenamiento en diferentes áreas del entrenamiento deportivo (física, técnica, táctica y psicológica), así como del cuidado y mejora del bienestar psicológico de este.

En esta misma línea, actualmente, los psicólogos asesoran a los clubes en el desarrollo de la enseñanza de competencias emocionales, fundamentales para el desarrollo integral de los jugadores. Estas son competencias tales como la “autonomía emocional”, la “mentalidad de aprendiz”, la “resiliencia” y el “estilo de vida saludable”.

El asesoramiento que brinda el Área de Psicología de los clubes permite que los jugadores adquieran herramientas personales y sociales vinculadas a la buena gestión emocional en situaciones que se le van a ir presentando en el día a día a los jugadores. Esto se hace así, hoy en día, porque se ha comprobado que las emociones positivas (ilusión, alegría, entusiasmo, confianza, atrevimiento y disfrute) acercan al deportista a su rendimiento óptimo y las negativas (frustración, enfado, desánimo, ansiedad y estrés) lo alejan del trabajo óptimo.

En este punto, se debe mencionar una situación que tiene un importante impacto en la mente del futbolista y que debe ser abordado desde la psicología, no referimos a las lesiones en el fútbol. Las lesiones generan un impacto emocional enorme en el jugador, sin importar la edad que tenga, ya que lo afectan más allá de la cancha o el vestuario y contaminan otros ámbitos de su vida, tanto en lo profesional como en personal, familiar, de amistades o social. En este contexto, el psicólogo apoya al futbolista lesionado, le facilita herramientas para aprender a gestionar el componente emocional de la lesión que incide en los procesos de recuperación posteriores. Los estados de ánimo activan o inhiben el sistema inmunológico, por lo que mantener un buen estado de ánimo ayuda en la recuperación de la lesión. Por eso, hoy, también cobra cada vez mayor importancia la tarea del psicólogo en los clubes, ya que, junto con el equipo médico y el entrenador, contribuye a la recuperación del jugador lesionado.

4.11. Crear el Área de Psicología en el club de fútbol

Ha quedado claro que en la actualidad los clubes de fútbol, por las razones que han sido suficientemente expuestas en los ítems anteriores, cuentan con un profesional psicólogo o

FUNDAMENTOS DE PSICOLOGÍA APLICADA AL FÚTBOL FORMATIVO

un Área de Psicología que trabaja en forma institucional, tanto con los deportistas como con sus entrenadores, el equipo técnico y los dirigentes del club.

En esa área del club, se desarrollan las actividades que fueron expuestas a lo largo de los módulos 1 al 3 y de este módulo, las cuales se centran principalmente en fortalecer la estructura psicológica y de personalidad de los deportistas, de tal forma a que puedan sobrellevar en forma integral y propositiva las diferentes facetas de formación del deportista.

En caso de que se quiera crear el Área de Psicología en el club, es importante trabajar con base en un proyecto, con un equipo multidisciplinario y asesorado por un especialista en el ámbito de la psicología. Básicamente, el proyecto debe responder a las siguientes preguntas operativas:

Tabla 1: Preguntas a las que debe responder un proyecto para crear un Área de Psicología

¿QUÉ se quiere hacer?	Descripción del proyecto
-----------------------	--------------------------

¿POR QUÉ se quiere hacer?	Fundamentación
---------------------------	----------------

¿PARA QUÉ se quiere hacer?	Objetivos
----------------------------	-----------

¿CUÁNTO se quiere hacer?	Metas
--------------------------	-------

¿A QUIÉN va dirigido?	Destinatarios o beneficiarios
-----------------------	-------------------------------

FUNDAMENTOS DE PSICOLOGÍA APLICADA AL FÚTBOL FORMATIVO

¿DÓNDE se quiere hacer? Localización física, ubicación

¿CÓMO se va a hacer? Actividades, tareas, metodología y organización

¿QUIÉNES lo van a hacer? Entidad que lo desarrollará y organización

¿CUÁNDO se va a hacer? Calendario de actividades o cronograma

¿CON QUÉ se va a hacer? Recursos humanos, materiales y económicos

¿CÓMO se va a evaluar? Modelo de seguimiento de logros

Fuente: elaboración propia.

Para la implementación del proyecto de creación del Área de Psicología en el club, es necesario que su formulación sea la correcta, que posea coherencia, sea realista y contenga todos los elementos esenciales para su ejecución, seguimiento y evaluación.

4.12. A modo de conclusiones generales

Tanto en este módulo 4 como en los módulos anteriores, ha quedado claro que la psicología deportiva, en el ámbito del fútbol, responde a la demanda concreta de formar jugadores con la capacidad para manejar la presión y sobrellevar las exigencias del alto rendimiento a largo plazo, en torneos y competencias cada vez más parejo tanto en la dimensión técnica como la atlética.

Así, tener futbolistas con la cabeza bien puesta sobre los hombros, capaces de gestionar el propio mundo interior, los vínculos y la alta exposición pública, requieren de clubes que cuiden, mediante sus cuerpos técnicos y profesionales, tanto la optimización de la propia salud física del deportista como su equilibrio psíquico, porque ambas son condiciones esenciales para que una institución pueda aspirar a tener equipos de alto nivel humano y competitivo profesional. La experiencia muestra que varias estrellas del fútbol han dejado de serlo porque no lograron administrar el éxito, el dinero y el estar 7x24 en la vitrina de los medios y las redes sociales.

Todo esto requiere de una nueva cultura en los clubes de fútbol, en la que se piense en los equipos en forma integral, multidisciplinaria y abierta, además de a largo plazo, de forma que se instalen procesos formativos que se inicien en las ligas infantiles y que acompañen al deportista a lo largo de toda su carrera, porque, así como el niño requiere de contención y orientación, también el jugador de 30 años de Primera. Pero, estos viven y están en etapas evolutivas y deportivas distintas y requieren de un apoyo acorde con sus edades y situaciones. Es decir, nuevamente, no se trata de “buena voluntad” o “buenos consejos”, sino de una mirada profesional, desde la psicología humana, que dote a la persona de herramientas para ser tanto un buen atleta como una persona feliz y realizada, en todos los aspectos de su vida.

En este sentido, los clubs, como quedó claro en este módulo 4, necesitan que los dirigentes inviertan tiempo, recursos e interés en armar, dentro de la estructura institucional, un Área de Psicología que se encargue profesionalmente de esta carga psicológica inherente al fútbol actual de alto rendimiento y constante competencia.

Referencias

Androetto, M. y Nigro, P. (2020). Club Atlético River Plate: claves psicológicas de un campeón de América. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y el Ejercicio Físico*, 5 (2), <https://www.redalyc.org/journal/6138/613866083002/html/>