



PSICOLOGÍA APLICADA AL DEPORTE EN EL ALTO RENDIMIENTO

**MÓDULO 2.
CONCENTRACIÓN Y
ATENCIÓN EN EL ALTO
RENDIMIENTO**

**- CONMEBOL -
EVOLUCIÓN**

Unidad 2.1 Definición de concentración y atención

2.1.1. Introducción

2.1.2. Objetivo de la unidad

Entender qué es la concentración y la atención en el fútbol de alto rendimiento, su importancia en el éxito deportivo y cómo entrenarlas y mejorarlas para optimizar el rendimiento en el campo.

Concentración:

La concentración se refiere a la capacidad que tenemos las personas de dirigir y mantener la atención en los aspectos relevantes de una tarea específica todo el tiempo, o la mayor parte, que esta dure.

En el fútbol, esto incluye enfocarse en lo que es pertinente en cada jugada, por ejemplo, la pelota, el posicionamiento propio y el de los compañeros y adversarios.

Aquello que es pertinente en cada jugada estará vinculado al conocimiento del juego que cada jugador tenga, así como a la estrategia que se plantee en el partido.

Tanto la motivación como la autoconfianza tendrán una incidencia en la concentración, así como la capacidad de concentrarse tendrá una incidencia en la motivación y la autoconfianza.

Las variables psicodeportológicas están relacionadas entre sí, de manera que permiten mejores rendimientos y, sobre todo, el buen desarrollo de los jugadores.

La concentración, como cualquier otra destreza, se desarrolla mediante la dedicación y la práctica.

Atención:

Si decimos que la concentración es la capacidad que tenemos de dirigir y mantener la atención, tenemos que, primero, definir la atención.

Podemos mencionar a la atención como la habilidad de dirigir los recursos mentales hacia ciertos estímulos mientras se ignoran otros.

Implica la capacidad de cambiar rápidamente el foco atencional según lo requiera el contexto del juego, como cambiar de defender a atacar en una fracción de segundo.

Características de la atención

- **Selectiva:** esta característica hace referencia a la capacidad de filtrar información irrelevante y centrarse en los aspectos más importantes del juego, como el balón o un adversario específico. Es un proceso por el cual se selecciona cierta información por sobre otra. Dicha información puede ser interna o externa.
- **Limitada:** si bien se puede percibir y prestar atención a varios estímulos, la atención es limitada; no se le puede dar atención a todo. Por ello, es importante conocer qué es lo relevante.
- **Mecanismo de alerta:** la atención nos mantiene en alerta. El estar concentrados nos predispone a la acción. Podemos decir que, si estamos alertas, estamos atentos para responder de forma eficaz ante lo que el partido le demande al jugador.

2.1.3. Importancia de la concentración y la atención en el fútbol

a. Mejora de la toma de decisiones:

Los jugadores que pueden mantener su concentración durante el juego son más propensos a tomar decisiones acertadas, como realizar un buen pase o estar bien posicionados.

b. Rendimiento bajo presión:

En situaciones de tensión, la capacidad de mantener y sostener el foco, así como de recuperarlo en caso de que lo pierda, será de suma importancia para alcanzar los objetivos.

c. Respuesta rápida a cambios:

El fútbol es un deporte dinámico donde las situaciones cambian rápidamente. Los jugadores deben estar alertas y concentrados para adaptarse a estos cambios; entendiendo cada momento de la competición.

2.1.4. Factores que influyen en la concentración y en la atención

a. Fatiga física y mental:

El cansancio afecta negativamente la concentración y la capacidad de mantener la atención. La fatiga mental, en particular, puede llevar a errores en la toma de decisiones.

b. Ansiedad y estrés:

Los jugadores que experimentan altos niveles de ansiedad pueden tener dificultades para concentrarse. El estrés de un partido importante o de un error previo puede afectar el enfoque mental.

c. Distracciones externas:

Elementos como el ruido del público, las decisiones arbitrales o la presión del resultado pueden desviar la atención del jugador de su tarea principal.

d. Distracciones internas:

Entre ellas, podemos mencionar los pensamientos negativos, las dudas, las preocupaciones, los bajos niveles de confianza. También la autoexigencia, en tanto la creencia de tener que hacer “todo bien”. Podemos mencionar, además, los pensamientos ajenos a la ejecución, los pensamientos acerca de un error cometido durante el partido, el estar atravesando un momento de bajos niveles de confianza que pueden traer pensamientos o sensación de no estar capacitado para resolver las situaciones que se presenten durante el partido.

Es importante conocer aquellos factores que influyen en la concentración y atención de los jugadores, dado que ello nos permitirá elaborar estrategias para su mantenimiento, así como para la predisposición a concentrarse.

2.1.5. Estrategias y herramientas para mejorar la concentración y la atención

a. Entrenamiento en entornos controlados:

- Practicar bajo condiciones simuladas de presión (ruido, distracciones externas) para entrenar la capacidad de los jugadores de concentrarse bajo estrés. Si bien nunca se podrá generar al 100 % la situación, es una forma de empezar a habituar a los jugadores a este tipo de situaciones.

b. Técnicas de visualización:

- Nuevamente, aparece la herramienta de la visualización. Es una buena idea fomentarla a partir de situaciones de partido donde los jugadores se imaginan a sí mismos concentrados y tomando decisiones correctas en momentos clave.

c. Ejercicios de *mindfulness* y meditación:

- El *mindfulness* ayuda a los jugadores a entrenar la mente para estar presentes en el momento, lo que es crucial para mantener la concentración durante un partido.

d. Rutinas pre-partido y durante el juego:

- Establecer rutinas mentales y físicas antes y durante el partido puede ayudar a los jugadores a entrar en "modo concentración". Esto puede incluir ejercicios de respiración, repeticiones mentales o mantras que los mantengan enfocados. Estas rutinas deben ser elaboradas y consensuadas con cada jugador, dado que lo que a uno puede servirle a otro no.

e. Uso de palabras clave:

- Los entrenadores pueden trabajar con los jugadores en el uso de palabras clave o "gatillos" que les ayuden a reorientar su atención cuando sienten que la están perdiendo.

f. Fragmentación de tareas:

- Dividir los partidos o entrenamientos en bloques más manejables para que los jugadores se concentren en cumplir con los objetivos de corto plazo, lo que facilita la atención sostenida.

g. Ejercicios de enfoque:

- Incluir en el entrenamiento ejercicios específicos que requieran atención sostenida, como mantener el control del balón en espacios reducidos mientras se toma en cuenta el movimiento de varios jugadores. También son útiles aplicaciones de celular, como las de rejilla de concentración, que funcionan como evaluación y entrenamiento de la atención sostenida.

Herramientas avanzadas para mejorar la concentración:

1. **Ejercicios de *neurofeedback*:** utilizar tecnología para medir y entrenar la actividad cerebral en situaciones de alta presión.
2. **Rutinas precompetitivas personalizadas:** diseñar estrategias que incluyan música, visualizaciones y calentamientos específicos para maximizar el foco.

3. **Entrenamiento dual:** combinar tareas físicas y cognitivas, como realizar pases precisos mientras se resuelven problemas tácticos.

Factores externos y cómo controlarlos:

- **Ruido ambiental:** introducir simulaciones en entrenamientos que incluyan distracciones controladas, como gritos del público o decisiones arbitrales controvertidas.
- **Condiciones climáticas:** preparar a los jugadores para enfrentar cambios de temperatura o humedad que puedan afectar su concentración.

2.1.6 El rol del cuerpo técnico en la mejora de la concentración y la atención

a. Entrenadores:

Los entrenadores deben diseñar prácticas que no solo desarrollen habilidades físicas, sino también la capacidad de concentración. Además, deben estar atentos a las señales de pérdida de enfoque en los jugadores y aplicar intervenciones adecuadas, como pausas para reorientar la atención del equipo. Otro factor importante en que los entrenadores pueden favorecer a la mejora de la concentración con instrucciones claras, haciendo explícito qué es lo que espera de cada jugador dentro del campo de juego.

b. Preparadores físicos:

La fatiga física afecta directamente la concentración. Un buen acondicionamiento físico es esencial para mantener la atención durante todo el partido. Los preparadores físicos pueden diseñar entrenamientos que incluyan componentes de enfoque mental junto con los ejercicios físicos.

2.1.7. Aplicación práctica: ejercicios para mejorar la concentración y la atención

a. Juegos de precisión bajo presión:

Entrenar a los jugadores en situaciones de alta presión, como tomar decisiones rápidas bajo la amenaza de perder la posesión del balón. Este tipo de ejercicios ayuda a mejorar la concentración en situaciones reales de partido.

b. Entrenamientos con multitarea:

Realizar ejercicios donde los jugadores deben concentrarse en múltiples aspectos del juego al mismo tiempo (como controlar el balón mientras evalúan opciones de pase o el movimiento de los rivales).

c. Entrenamiento cognitivo de la atención:

Este tipo de entrenamiento permite a los jugadores desarrollar su concentración en ámbitos por fuera del campo de juego, favoreciendo su entrenamiento en concentración y atención.

2.1.8. Conclusión y reflexión final

La concentración y la atención son habilidades mentales cruciales en el fútbol de alto rendimiento. Desarrollarlas requiere no solo entrenamiento físico, sino también una preparación mental constante. Al incorporar técnicas prácticas y ejercicios que mejoren la atención en situaciones de competición, los jugadores contarán con más herramientas para alcanzar su máximo potencial y, fundamentalmente, le permitirá recuperar su foco atencional más rápido en caso de que lo pierdan; algo que inevitablemente a lo largo de un partido pasará.

Un jugador motivado, con buenos niveles de confianza, se podrá concentrar mejor y durante más tiempo.

La concentración es una habilidad que requiere de su entrenamiento, con ejercicios cotidianos y sencillos que todo jugador puede realizar con sus dispositivos móviles.

Por ejemplo, aplicaciones como Lumosity, Schulte Table, entre otras, pueden servir para el entrenamiento y mejora de la concentración.

Unidad 2.2 Gestión de las emociones en el alto rendimiento

2.2.1. Introducción

2.2.2. Objetivo de la unidad

Desarrollar una comprensión clara de cómo las emociones, como la ansiedad, el estrés, la presión y el miedo, influyen en el rendimiento deportivo, y proporcionar herramientas para gestionar estas emociones de manera efectiva para optimizar el rendimiento en el fútbol.

Las emociones forman parte de la vida de todas las personas y los jugadores de fútbol de alto rendimiento no están exentos de ellas. La intención no es eliminar o evitar las emociones, sino permitirles a los jugadores conocerlas, reconocerlas y poder gestionarlas para que no afecten su rendimiento.

2.2.3 Introducción a la gestión emocional en el fútbol

Definición: la gestión de las emociones en el fútbol es la capacidad de los jugadores, entrenadores y del personal técnico de reconocer, regular y manejar sus emociones para mantener un alto nivel de rendimiento en las diferentes situaciones de partido que se presenten.

Importancia en el alto rendimiento: el fútbol profesional exige una combinación de habilidades físicas y mentales. La capacidad de gestionar las emociones es esencial para mantener la concentración, disminuir los errores, desarrollar resiliencia y actuar de manera efectiva bajo estrés.

2.2.4. Emociones clave en el fútbol: ansiedad, estrés, presión y miedo

a. Ansiedad

Definición:

La ansiedad es una respuesta emocional a la percepción de una amenaza o desafío, que puede ser física, mental o emocional. Esta ansiedad se puede manifestar de manera cognitiva, es decir, con pensamientos negativos o desde lo somático, en el cuerpo, como por ejemplo, dolor de estómago, sudoración excesiva, calambres, entre otros.

Podemos considerar a la ansiedad como un estado emocional negativo donde el sujeto se carga de “futuro”, es decir que invierte tiempo y energía pensando en aquello que va a pasar, pero no de una manera positiva, sino más bien pensando que algo malo o no deseado pasará. Por ejemplo, un jugador pensando en que no se puede lesionar presenta un pensamiento negativo que puede condicionar su rendimiento.

Tipos de ansiedad:

- **Ansiedad de rasgo:** una tendencia a experimentar ansiedad en una variedad de situaciones, independientemente de las circunstancias específicas. Este tipo de ansiedad es más estable y responde a factores de personalidad; por tanto, es más compleja de modificar. Desde lo psicológico, buscamos que los jugadores puedan conocerse a sí mismos para elaborar estrategias que le permitan una mejor gestión de la ansiedad.
- **Ansiedad de estado:** una respuesta temporal que surge en situaciones particulares, como antes de un partido decisivo. A diferencia de la ansiedad de rasgo, esta es más inestable y responde a un momento determinado. Puede ser muy intensa, pero menos duradera en el tiempo, dado que, tras pasada la situación que generó la ansiedad, desaparece. Ahora bien, esto puede provocar *a posteriori* que, ante una situación similar, el jugador intente evitarla. Para ello, es necesario trabajar sobre las sensaciones que despertó para que luego pueda afrontar de mejor manera situaciones similares, si se presentan.

Síntomas de la ansiedad:

- Nerviosismo, sudoración excesiva, ritmo cardíaco elevado, pensamientos acelerados, sensación de fatiga extrema, calambres, pensamientos negativos, así como otros síntomas menos visibles, como pueden ser desde una sensación de debilidad física o falta de confianza, hasta conductas evitativas, ahogo, náuseas, anticipación de amenazas.

b. Estrés

Definición:

El estrés es una respuesta física y emocional a demandas que en la interpretación que el sujeto hace de dicha situación percibe que superan los recursos de los que dispone.

Podríamos afirmar que el estrés es el desequilibrio existente entre la demanda ambiental y la creencia sobre la posibilidad de dar una respuesta satisfactoria ante dicha demanda.

En el fútbol, puede ser provocado por la acumulación de expectativas, fatiga, competencia intensa o situaciones de alta presión.

Efectos del estrés:

El estrés no siempre es negativo. Un nivel moderado de estrés puede mejorar el rendimiento. Sin embargo, un exceso de estrés puede conducir a la fatiga mental, problemas de concentración y desgaste físico.

PSICOLOGÍA APLICADA AL DEPORTE EN EL ALTO RENDIMIENTO

El estrés cuenta con las siguientes fases:

- a. Demanda ambiental: la situación deportiva que se presenta en un momento determinado.
- b. Evaluación de la demanda: esta parte es subjetiva, es decir, si el sujeto, en la evaluación que hace de la demanda, considera si tiene o no los recursos necesarios para hacerle frente.
- c. Respuesta: si el sujeto considera que cuenta con recursos, dará una respuesta adaptativa con un estrés moderado que le permite actuar. En el caso de que la evaluación sea de índole negativa, el jugador no podrá dar respuesta.
- d. Resignificación de la fase 1: en función de la fase 3 (Respuesta), le permitirá al jugador resignificar la demanda ambiental según pudo dar una respuesta adaptativa o no.

El estrés y la ansiedad se correlacionan positivamente. A mayor ansiedad rasgo, mayor probabilidad de percibir como amenazantes y estresantes una mayor cantidad de situaciones. A su vez, bajos niveles de confianza pueden ser predictores de elevados niveles de estrés o percepción de las demandas muy amenazantes.

Existen fuentes situacionales del estrés, como pueden ser:

- a. La importancia del evento.
- b. Lo decisiva que sea la competición.
- c. La incertidumbre sobre rol y función en el campo de juego.

En relación con el estrés, para concluir, podemos establecer dos categorías. Un estrés positivo que llamaremos **Eustress**, de carácter adaptativo y constructivo; y el **Distrés**, que se da de manera desadaptativa, provocando una activación excesiva.

Esta diferenciación está dada por cómo el jugador percibe la demanda ambiental y la evaluación de sus recursos.

Desde la psicología aplicada al deporte, podemos pensar en los **avances en la comprensión de la ansiedad y el estrés:**

1. **Mapeo emocional:**

PSICOLOGÍA APLICADA AL DEPORTE EN EL ALTO RENDIMIENTO

Introducir sesiones donde los jugadores identifiquen y etiqueten sus emociones para ganar mayor control sobre ellas.

2. Entrenamiento en tolerancia a la incertidumbre:

Diseñar juegos o dinámicas que expongan a los jugadores a decisiones rápidas bajo ambigüedad. La incertidumbre, asociada al desconocimiento, es una fuente muy frecuente de ansiedad y estrés, dado que el jugador no puede anticipar.

3. Regulación de la activación física:

Practicar transiciones rápidas entre estados de alta y baja activación, mediante ejercicios de respiración y visualización. Es decir, permitir a los jugadores el autoconocimiento de sus emociones, así como sus estados fisiológicos.

Manejo de las redes sociales:

- **Límites y autocontrol:** enseñar estrategias para minimizar la exposición a críticas destructivas y manejar el impacto de comentarios negativos.
- **Creación de una imagen positiva:** utilizar las plataformas para destacar fortalezas y logros, reforzando la autoconfianza y motivación.

c. Presión

Definición:

La presión es la expectativa de rendir al máximo nivel en situaciones clave, como partidos importantes, finales de torneos o momentos decisivos del juego.

La presión es exigirle a un jugador más de lo que puede dar, independientemente de si puede o no darlo, porque es crucial saber si el jugador cree que puede darlo.

En el alto rendimiento, siempre habrá presiones y, en el fútbol, siempre existirán. Desde el área psicológica, podemos ayudar a los jugadores a desarrollar herramientas que le permitan hacer frente a estas presiones existentes.

Fuentes de presión:

- Expectativas personales.
- Expectativas del equipo (así como la interpretación que cada jugador haga de dichas expectativas).
- De los resultados.

PSICOLOGÍA APLICADA AL DEPORTE EN EL ALTO RENDIMIENTO

- De los medios de comunicación.
- Del público.
- De lo social.

Todas estas fuentes de presión, tendrán una incidencia en el rendimiento, si es que el jugador no lo trabaja en sí mismo.

La mayoría buscan no sentir presión, lo cual es imposible. Siempre habrá algo de presión, de exigencia. Lo importante es ayudar y acompañar a los jugadores en el alto rendimiento a que desarrollen sus herramientas para afrontar estas situaciones.

d. Miedo

Definición:

El miedo es una emoción que surge ante la posibilidad de fracaso, lesiones, críticas o de no cumplir con las expectativas. En el fútbol, los jugadores pueden experimentar miedo a fallar un penalti, a lesionarse gravemente o a decepcionar al equipo.

Consecuencias del miedo:

El miedo puede generar comportamientos de evitación, como rehuir situaciones de riesgo, y puede paralizar el rendimiento, haciéndolos más propensos a errores.

De esta forma, el miedo se transforma en un limitante del rendimiento, dado que el jugador se mostrará renuente a correr riesgos.

Sumado a esto último, el miedo afectará a la confianza, dado que llevará a la duda sobre la capacidad que tenga el jugador y, por consiguiente, podría afectar a la motivación, en tanto ganas de entrenar y afrontar las situaciones propias de la competición de alto rendimiento.

Debemos trabajar en que los jugadores puedan poner en palabras aquello a lo que le tienen miedo, para poder entender y así procesar si ese miedo responde a algo real o a una fantasía que le impida desarrollarse.

2.2.5. Cómo afectan las emociones al rendimiento deportivo

a. Aumento de la tensión muscular:

La ansiedad y el miedo pueden generar tensiones innecesarias en los músculos, afectando la precisión y la técnica del jugador. Esto también puede provocar alguna lesión muscular.

b. Deterioro de la toma de decisiones:

El estrés y la presión alta pueden nublar el juicio y hacer que los jugadores tomen decisiones impulsivas o erróneas, por pérdida de confianza y/o para no enfrentarse a las situaciones estresantes.

c. Pérdida de concentración:

Cuando los jugadores están sobrecargados emocionalmente, su capacidad de concentración disminuye, lo que puede llevar a cometer errores técnicos o tácticos.

d. Efectos en la confianza:

El miedo y la ansiedad pueden minar la autoconfianza, haciendo que los jugadores duden de sus habilidades y comprometan su rendimiento general.

2.2.6. Estrategias y técnicas para gestionar las emociones

a. Reconocimiento y aceptación de las emociones

El primer paso para gestionar las emociones es reconocerlas y aceptarlas. Los jugadores y entrenadores deben ser conscientes de que la ansiedad, el estrés y el miedo son emociones normales en el deporte de alto rendimiento.

Por ello, es importante realizar talleres y sesiones individuales donde podamos explicitar y diferenciar las emociones. La mayoría de los jugadores de alto rendimiento y la mayoría de las personas conocen las emociones primarias y no las que se vinculan. Por ejemplo, el jugador puede reconocer que está enojado, pero dicho enojo tal vez provenga de una frustración o de un miedo no elaborado.

b. Técnicas de respiración y relajación

Respiración diafragmática:

Ayuda a reducir la activación fisiológica y calmar la mente. Se puede enseñar a los jugadores a realizar respiraciones profundas y controladas antes de los partidos o durante momentos de alta presión.

Relajación muscular progresiva:

Consiste en tensar y relajar grupos musculares específicos para reducir la tensión acumulada en el cuerpo. Es un ejercicio que conviene realizarse un día antes del partido, dado que, si se hiciera el

mismo día, podría provocar una excesiva relajación, perdiendo así la tensión y activación necesaria para la competencia.

c. Entrenamiento en visualización

Visualización positiva:

Los jugadores deben practicar imaginándose en situaciones estresantes o desafiantes y logrando el éxito. Este tipo de visualización fortalece la confianza y ayuda a reducir la ansiedad.

d. Reencuadre cognitivo

Cambio de perspectiva:

Ayudar a los jugadores a reinterpretar situaciones de presión como desafíos en lugar de amenazas puede reducir el impacto del estrés. Por ejemplo, en lugar de ver un partido como una fuente de presión, lo pueden ver como una oportunidad para demostrar sus habilidades. Esto, a su vez, incidirá positivamente en la motivación.

e. Control del diálogo interno

Diálogo interno positivo:

Fomentar que los jugadores utilicen un lenguaje interno alentador para combatir los pensamientos negativos. Frases como "Estoy preparado" o "Puedo hacerlo" ayudan a reducir el miedo y la ansiedad.

f. Rutinas pre-partido

Tener una rutina estructurada antes de cada partido (incluyendo calentamiento, visualización, respiración y estiramientos) ayuda a crear una sensación de control, lo que reduce el estrés y la ansiedad.

2.2.7. El rol del cuerpo técnico en la gestión emocional

a. Entrenadores:

Sería pertinente que los entrenadores cuenten con herramientas para poder identificar cuándo los jugadores están emocionalmente afectados y elaborar así estrategias para colaborar junto con profesionales idóneos en la gestión de las emociones.

Deben promover un ambiente de apoyo donde los jugadores se sientan cómodos expresando sus emociones, pudiendo ellos, en su función, también hablar de sus emociones, dado que no están exentos.

b. Preparadores físicos:

El acondicionamiento físico adecuado reduce la fatiga y, por tanto, puede minimizar la susceptibilidad al estrés. Además, los preparadores físicos pueden incorporar ejercicios de respiración y relajación en la rutina diaria de los jugadores.

c. Personal médico:

Los médicos y fisioterapeutas deben estar atentos a los signos de desgaste emocional en los jugadores, especialmente durante la recuperación de lesiones, cuando el miedo y la ansiedad pueden aumentar.

d. Dirigentes:

Crear una cultura organizacional que valore el bienestar emocional es clave. Los dirigentes deben proporcionar recursos, como psicólogos deportivos, para ayudar a los jugadores y entrenadores a gestionar las emociones.

Todo esto permitirá generar y fomentar un clima de trabajo interdisciplinario, donde cada uno, desde su saber, permite a otro profesional un mejor abordaje de los jugadores.

2.2.8. Aplicación práctica: ejercicios para la gestión de las emociones

a. Sesiones de respiración y relajación grupal:

Antes o después de los entrenamientos, incluir ejercicios de respiración y relajación muscular para reducir el estrés acumulado.

b. Simulaciones de alta presión:

Practicar situaciones de partido bajo presión (como penales decisivos o minutos finales con marcador ajustado) para acostumbrar a los jugadores a manejar sus emociones en momentos críticos.

c. Entrenamientos con *feedback* emocional:

Durante los entrenamientos, ofrecer retroalimentación no solo sobre el rendimiento físico, sino también sobre la gestión emocional de los jugadores, para que aprendan a autorregularse mejor.

PSICOLOGÍA APLICADA AL DEPORTE EN EL ALTO RENDIMIENTO

Ejemplo: caso Emiliano “Dibu” Martínez

Un ejemplo destacado es el caso de **Emiliano Martínez**, arquero argentino, quien ha hablado abiertamente sobre sus emociones y la importancia de la psicología aplicada al deporte en su carrera.

Contexto:

Antes de convertirse en un héroe para la selección argentina, Emiliano Martínez pasó años como suplente en varios equipos europeos, enfrentando la incertidumbre sobre su futuro. Durante ese tiempo, experimentó emociones como la ansiedad y la frustración, que lo llevaron a buscar ayuda psicológica.

Declaraciones sobre la psicología aplicada al deporte:

Martínez ha mencionado en entrevistas cómo trabajar con un psicólogo deportivo lo ayudó a manejar la presión y a mejorar su rendimiento mental. Esto fue especialmente crucial durante los penales en la Copa América 2021, donde su enfoque y confianza fueron fundamentales para que Argentina venciera a Colombia en la tanda decisiva.

Frases destacadas:

- “Trabajar con un psicólogo me ayudó a controlar mis emociones y enfocarme en los momentos clave”.
- “Aprendí a mantener la calma bajo presión. En los penales, es más mental que físico”.
- Tras el encuentro con Arabia Saudita: **“Yo especialmente sufrí mucho estos tres días hablando mucho con mi psicólogo”**.
- Sobre el mismo partido: **“Que me pateen dos veces y me metan dos goles, la verdad que es difícil de tragar”**.

Impacto en su carrera:

Gracias a su trabajo emocional y mental, Emiliano Martínez pasó de ser un jugador con dudas sobre su futuro a convertirse en uno de los mejores arqueros del mundo. Su capacidad para manejar emociones y mantenerse concentrado ha sido determinante en momentos clave, como la Copa América 2021 y el Mundial de Qatar 2022.

Reflexión:

El caso de Martínez muestra cómo abordar las emociones de manera abierta y buscar ayuda psicológica no solo es positivo para el bienestar personal, sino también crucial para alcanzar el éxito en el deporte de élite. Este ejemplo también subraya el creciente reconocimiento de la psicología aplicada al deporte como una herramienta clave en el alto rendimiento.

2.2.9. Conclusión y reflexión final

La gestión de las emociones es un aspecto crucial del fútbol de alto rendimiento. Al desarrollar la habilidad de reconocer y regular emociones como la ansiedad, el estrés, la presión y el miedo, entre otras, los jugadores pueden mejorar su rendimiento y tomar decisiones en el campo.

El cuerpo técnico también juega un papel vital en crear un entorno que fomente el bienestar emocional y psicológico.

Toda emoción tendrá un impacto en los jugadores, así como en la toma de decisiones, y no nos referimos solamente a las emociones que podemos considerar negativas, sino a todas, dado que un jugador con demasiada euforia o sobreactivado podrá tener una respuesta impulsiva, perdiendo el foco de lo que es pertinente en el momento de la competición.

La inteligencia emocional es la capacidad que tenemos las personas de regular y gestionar nuestras emociones, por ello, es fundamental que le demos lugar en el fútbol de alto rendimiento. La interacción entre los pensamientos y las emociones darán cuenta de dicha inteligencia.