

El psicólogo del deporte en el fútbol amateur: La prevención



Resumen

El trabajo del psicólogo en un equipo amateur de fútbol permite ayudar al logro del mayor rendimiento posible a la hora de la competencia: esto es, potenciar y entrenar mentalmente aptitudes psicológicas como la confianza, la concentración, la motivación, y el aislamiento de presiones internas y externas. Como así también ayudar a cohesionar al grupo, ayudar a mejorar la relación entrenador-jugadores. A la vez puede intervenir en el área de la prevención, para evitar y/o minimizar los

prejuicios que provoca en los jóvenes jugadores la deserción escolar, expulsiones, lesiones, inductores de stress y adicciones a sustancias nocivas. Palabras clave: Fútbol amateur. Prevención. Psicología aplicada.

Abstract

THE SPORT PSYCHOLOGIST IN THE AMATEUR FOOTBALL/SOCCER: THE PREVENTION

The psychologist working in an amateur team of football/soccer allows to get the best of the achievement during the competition time: this means, exploit and mentally train psychological aptitudes like trust, concentration, motivation, and the isolation of internal and external pressures, as well as help to make a cohesion in the group, help to improve the relationship coach-players. As the same time it intervene in the area of the prevention, in order to avoid and/or minimize the prejudices that it cause the school desertion, expulsions, lesions, stress, and addictions to noxious substances in the youth players.

Key words: Amateur football/soccer. Prevention. Psychology.

Desde hace dos años me desempeño en este club, integrado al cuerpo profesional que conduce las divisiones inferiores de fútbol (ahora denominadas juveniles).

Hablamos de una población de 170 adolescentes de entre 13 y 21 años con una misma pasión y un mismo objetivo pero con diferentes familias, personalidades, diferente extracción social, aptitud psicológica, etc.

Es bien sabido que el trabajo del psicólogo, como el del entrenador, preparador físico o médico, se mide por su eficacia. Pero hay que decir, en este caso, que se trata de un trabajo invisible, a veces imperceptible, y que no luce. Y con efectos verdaderos a largo plazo, aunque haya resultados también en el corto y mediano tiempo.

Los dos grandes objetivos que guían la tarea del psicólogo del deporte son:

- a. La prevención y promoción de la salud mental del deportista, enmarcada en el plano de «la formación» del ser humano.
- b. El mayor rendimiento posible a la hora de la competencia: esto es, potenciar y entrenar mentalmente aptitudes psicológicas como la confianza, la concentración, la motivación, y el aislamiento de presiones internas y externas. Como así también ayudar a cohesionar al grupo, ayudar a mejorar la relación entrenador-jugadores, etc.

Los que trabajamos en fútbol amateur, en cualquiera de las ciencias aplicadas que se trate, sabemos que a diferencia del alto rendimiento (profesionalismo) el eje no está puesto exclusivamente en los resultados, sino en la promoción del mayor número de jugadores posibles (y bien «formados») al fútbol profesional. La mayor cantidad y calidad de semillas posibles para cosechar.

Es así, que hoy, me referiré tan solo al primero de los dos grandes objetivos descriptos, e intentaré

transmitirles algunas de las tareas que venimos desarrollando con los jóvenes deportistas en el planos de la prevención, que significa educar, anticiparse a algo.

Los temas a desarrollar son PREVENCIÓN DE:

- a. Deserción escolar;
- b. Expulsiones;
- c. Lesiones;
- d. Inductores de stress;
- e. Cigarrillo, alcohol, drogas.

a. Deserción escolar. Intentamos sortear falsas dicotomías a las que se ven expuestos los adolescentes. Una de las más comunes es: jugás o estudiás, dicho por alguno de los padres o algún profesor (hay otra como jugás o tenés novia).

Buscamos orientarlo ya que, si organiza bien su tiempo, el joven podrá entrenar, jugar, estudiar, tener novia, estar con la familia y amigos, etc sin ser un superpibe ni quedar apresado por las exigencias y las obligaciones. Pudiendo rendir en todos los planos, sin perder sus intereses y motivaciones.

Sabemos que en la constitución de la personalidad de un individuo, la educación es una parte muy importante. Hoy, nuestra cultura nos muestra, que la desocupación alcanza mayores índices en los niveles de menor educación. Es un dato de la realidad. Además, es positivo que el joven tenga otro grupo de pertenencia (otra institución), además del fútbol, para no saturarse y porque comprobamos que reduce sus niveles de ansiedad.

Hoy, para los adolescentes, en su gran mayoría, ir al colegio no es sinónimo de estudio, sino de pasarla bien y zafar. Vale subrayar, lo mismo que trabajamos con los futbolistas: el fútbol es una carrera corta, y en el mejor de los casos que lleguen (sin imponderables como lesiones mediante), les pregunto ¿Qué harán los otros 45 años de vida?

Partiendo de la base, que la educación les da más elementos para enfrentar una vida, cada vez más difícil, es que instrumentamos una metodología de detección, atención y prevención de la deserción escolar, con un dispositivo de trabajo grupal y/o individual según los casos.

Hoy, podemos decir que, si tomamos las tres divisiones menores, esto es novena octava y séptima (con edades de entre 13 y 16 años), hay solamente cuatro de noventa que actualmente no estudian. Por distintas circunstancias, uno en novena otro en octava y dos en séptima (uno de los cuales trabaja). En la séptima división detectamos cinco casos y conseguimos que, luego de algunas charlas, tres retomaran los estudios.

También al citar a los padres, subrayamos la importancia del rol de ellos en esta tarea de prevención. En las divisiones superiores hay mayor porcentaje de abandono, debido al acercamiento al profesionalismo, a la exigencia escolar y deportiva, a las motivaciones personales propias de la edad, etc. Allí prevenimos varios casos, aunque ya en el plano individual: muchas consultas espontáneas previas al abandono.

Instrumentar la «obligatoriedad» es un objetivo de todos, por el que debemos seguir trabajando.

b. Expulsiones. Sabemos que como es un juego de equipo, la expulsión además de perjudicar al expulsado, perjudica a todo el grupo, ya que lo deja en inferioridad numérica (también sabemos que hay expulsiones justificadas y de las otras).

En este punto es muy importante que los mensajes del técnico sean claros, enérgicos y que no deje que se deslice «entre líneas» ningún elemento de agresión, opuesto a jugar limpio.

Por ejemplo: que si el jugador es provocado (tan común en este deporte), no responda la agresión. En este caso, como en tantos otros, la función del psicólogo es de asesoramiento y de complemento de la del entrenador, ya que él es el dueño de la palabra más importante para los jugadores.

Hay una división que el año pasado, en el torneo Apertura, tuvo un número importante de expulsados (ocho y casi todas injustificadas). Un año después, en el torneo Apertura que acaba de finalizar, esta división tuvo solamente dos expulsados: la segunda división de la seis, en el ranking

interno de menor número de expulsados. ¿Cómo se llegó a este logro?

El pedido del cuerpo técnico, en ese momento de que trabajé grupalmente sobre este eje, me facilitó las cosas. Recuerdo que una de las primeras preguntas que les hice fue cuántos habían leído alguna vez el reglamento del juego: de treinta sólo uno levantó la mano, por lo que decidimos (con la certeza de que dábamos ventaja), empezar a leerlo todos juntos y a dramatizar con técnicas de roll-playing, los diferentes gestos del árbitro.

Paralelamente buscábamos y trabajábamos las razones de haber llegado a ese preocupante número de expulsiones. Ya en el torneo Clausura logramos bajar a tres, el número de expulsiones. Luego con el cambio de año, cambió el cuerpo técnico, y vale decir que el nuevo entrenador subrayó el eje de las conductas indisciplinarias.

Hoy, podemos decir, como resultante, que el actual capitán del equipo es el jugador al que habían echado tres veces de esas ocho. Su mejoría en el plano del autocontrol obedece, como se puede ver, al mensaje claro del entrenador, al trabajo del equipo interdisciplinario, y al trabajo individual con el jugador (que incluyó entrevista con el padre). Intentando mostrarle, como objetivo de la estrategia de cambi, que esa energía mal gastada en hablar con árbitros, rivales, espectadores, etc le hacía mermar el rendimiento y el placer por el juego.

c. Lesiones. En un trabajo conjunto con el cuerpo médico, hemos detectado que un porcentaje mayor del 50% de los jugadores del interior del país (estén o no en la pensión) que están actualmente en el club, se lesionaron durante el primer mes de su llegada. Brevemente, podemos decir, que en este tiempo de adaptación, hay dos factores causales fundamental: a) el cambio ambiental: de lugar físico (casa por pensión, pueblo por ciudad, etc), de relaciones interpersonales (lejanía de la familia y/o novia, cambio de amigos, cambio de colegio, etc) y b) el cambio de ritmo y exigencia del entrenamiento: en la mayoría de los casos, mucho mayor al que venían acostumbrados.

Nos detendremos en el primer punto. En la pensión del club, hay 21 jugadores (de la provincia de Bs As o del interior del país). Pero hay muchos más que han llegado al club y que por una cuestión edilicia no se albergan allí. La función del psicólogo de sostén, acompañamiento y asistencia, encuentra que la población que más la requiere, es la que constituyen estos jóvenes, por sus carencias afectivas, desordenes emocionales y hasta en algún caso, carencias materiales.

Luego de hacer el fichaje médico y psicológico descubrimos este porcentaje. Vale decir que el factor emocional en muchos casos, y en otros el factor mental, predisponen a la lesión, de manera decisiva.

Escuchándolos, es sencillo detectar, que en muchos casos se han lesionado inconcientemente y han logrado volver con su familia, mucho antes de lo previsto. Las adaptaciones cuestan y mucho, y en cada caso particular toman un matiz diferente. Es por esto, que pautamos con el jugador y el técnico, las necesidades y frecuencia de visitas y de comunicación telefónica de cada uno. Un jugador que no se adaptó y extraña mucho, no puede rendir bien, ni integrarse al grupo.

Ya, sobre esta base de datos, proyectamos con el cuerpo médico planificar estrategias conjuntamente con los técnicos, el equipo deportivo, y los dirigentes, para disminuir este porcentaje en enero-febrero de 1998.

También hemos implementado con el cuerpo médico, que todo jugador que padezca una lesión grave, sea derivado al menos a una charla con el psicólogo para hacer la rehabilitación psíquica, tan importante como la kinésica. Hemos visto que muchos jugadores ya aptos médicamente (con el alta), pero con miedos, pensamientos negativos y baja autoestima no pueden rendir bien o están predispuestos a resentirse.

d. Inductores de stress y e. Cigarrillo, alcohol, drogas. En divisiones juveniles, los padres son, en muchos casos, inductores de stress y agresión competitiva. Es así que antes del inicio de la competencia, organizamos reuniones con el objetivo de orientarlos y establecer pautas claras. Hablamos de padres que son generadores de stress (¿cómo un joven puede jugar bien, si cada vez que comete un error, escucha los lamentos de la madre y percibe el rostro decepcionado del padre?), de dobles mensajes, de agresión (basta ver algunas competencias), de mala alimentación (el preparador físico se refirió a este tema), y hasta de depresión de sus hijos y de

deserción escolar. Y todo esto, con las mejores intenciones.

También subrayamos la importancia del diálogo con sus hijos, ya que la ausencia del mismo es una de las causas principales del ingreso en las adicciones.

Hablamos de jugar limpio: son muy altos los porcentajes del ingreso en el alcohol y la droga, entre los 15 y los 20 años (el 80% de los que se inician). Hace casi un año se evaluó la posible instalación del control antidoping en el fútbol amateur. Las razones de este elevado porcentaje antedicho son múltiples trascienden este trabajo. Sí vale destacar, que organizamos charlas de prevención con los jóvenes, para darles información de las que muchos carecen. Les entregamos folletos ilustrativos informando sobre los efectos del cigarrillo, el alcohol, la droga y el SIDA, y hasta les enseñamos a usar un preservativo.

Finalizo el trabajo, diciendo que *enseñar está mas cerca de prevenir que de curar, y prevenir tiene más que ver con entender la salud que con atacar la enfermedad.*