

LA PSICOLOGÍA EN EL FÚTBOL PROFESIONAL ¿COTO CERRADO?

Juancho Armental López

Psicólogo Deportivo del Real Club Celta de Vigo S.A.D.
Psicólogo Deportivo de la Selección Gallega de Fútbol Sub '11

Resumen: El objetivo del presente artículo es presentar algunas reflexiones desde la experiencia personal como psicólogo en el fútbol profesional. Se caracteriza el contexto haciendo referencia al paralelismo existente entre la incorporación del psicólogo al fútbol y la trayectoria realizada por los preparadores físicos. Se incide en la importancia de conocer la psicología y conocer el deporte en cuestión, el fútbol; incidiendo en lo fundamental que resulta la adaptación, desde el respeto y la curiosidad científica, al mundo del fútbol profesional, poco dado a aceptar sin más "novedades". Se presenta un ejemplo de intervención, señalando las fases de actuación realizadas, así como detalles y claves de las mismas.

PALABRAS CLAVE: Fútbol profesional

Abstract:

The objective of this study is presents some reflectios about the professional soccer since a sport psychology approach.

KEY WORDS: Professional soccer

INTRODUCCIÓN

Se necesita de algo más que un simple o amplio conocimiento en psicología deportiva para referirse al ámbito sobre el que he apostado en estas líneas, y además, soy de los que opino que el escribir mucho resta tiempo para aprender de lo que se necesita y para trabajar sobre lo que uno escribe. Para estos menesteres se necesita haber pasado por distintas y nutridas experiencias o poseer un talento suficiente para transmitir alguna información, aspecto este último que ni se compra ni se regala, sino que nacemos y nos hacemos con él.

Lo que se presenta en este artículo es fruto de la experiencia personal y de la reflexión, no de ningún tipo de investigación rigurosa en la que me haya visto implicado ni resultado de una capacidad insólita para escribir sin tener que decir. La decisión de escribir cualquier artículo tiene mucho que ver con la cantidad y sobre todo con la calidad de la información que se desea compartir, y sinceramente, creo que me queda mucho por descubrir con respecto a nuestra disciplina. A pesar de ello, existen razones suficientes que justifican estas líneas, que aunque pintadas por un "eterno aprendiz", reseñan la realidad vivida en el entorno del mundo profesional, o por lo menos, tal como lo percibo.

El título por el que he optado pretende acercarle insinuantemente al trabajo realizado desde la parcela psicológica en este contexto tan particular y apasionante como es el fútbol profesional, pero sobre todo desea sugerirle que entienda el modo de concebir este deporte desde la subjetividad de mi opinión, de mi vivencia. Fútbol Profesional y una experiencia. Fútbol Profesional y Psicología, ¿tienen futuro?. Aunque mi intervención en el contexto de élite todavía no es consistente, advino algunas cuestiones que están a bien pronunciar y compartir, sobre todo por la satisfacción que he extraído en estos dos años de trabajo ininterrumpido.

La figura del psicólogo en el fútbol encuentra, actualmente, dificultades de cierta envergadura, sobre todo en el deporte base. La realidad está muy lejos de ser lo que todos deseamos, pero debemos ser lo suficientemente responsables para admitir que la culpa, por citar lo de algún modo, es sólo nuestra. Toda justificación ante este hecho, tan extendida en publicaciones, tertulias y foros de debate, no hace más que restarnos credibilidad y dificultar nuestro avance. El trabajo del psicólogo puede asemejarse, en sus comienzos y por su dureza, al trabajo inicial del preparador físico; en este ámbito es algo que prevalece ya como un tópico de nuestros argumentos, pero no por ello desdeñable; se tomará como ejemplo para fundamentar algunas conclusiones.

PARALELISMO CON LOS INICIOS DEL TRABAJO DEL PREPARADOR FÍSICO

Con el único ánimo de crecer profesionalmente, reconozco y extraigo de este tópico un contenido diferente. Entiendo que nuestra figura debe pasar por un proceso similar al de "nuestros compañeros", pero entiendo que debemos ver más allá y vislumbrar en qué punto del camino se encuentran en la actualidad. Si nos detenemos en esta reflexión, podremos observar que el proceso por el que ha pasado el preparador físico hasta llegar al momento actual, es paralelo al que nosotros estamos iniciando con excesiva lentitud. Sin duda pienso que su tendencia actual es la más adecuada para el desarrollo de su actividad, y por ello, creo que debemos ser hábiles para tomar el atajo que su trayectoria nos está revelando. Ese es el camino. Intentaré explicarme.

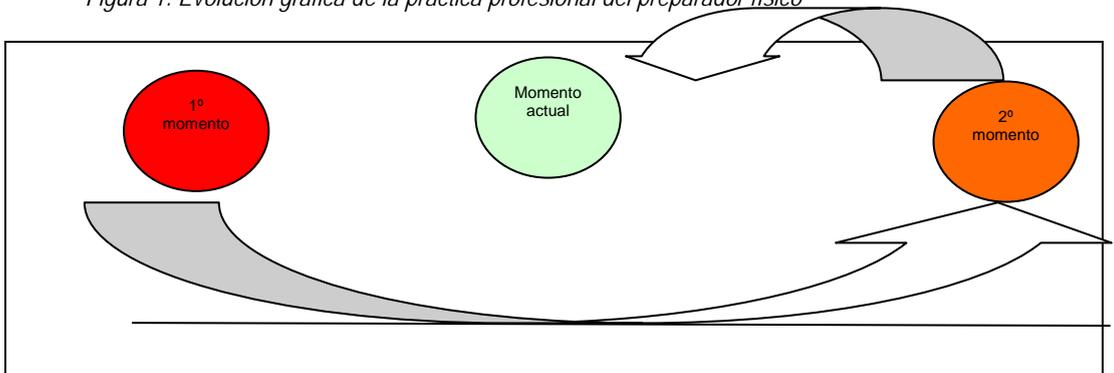
Superados están ya los tiempos en que los primeros preparadores físicos disputaban sus momentos de gloria a lo largo de una sesión de entrenamiento con sus técnicos. El dibujo de una sesión se distinguía claramente. Primera parte trabajo físico. Segunda parte trabajo técnico o táctico.

Por separado, sin interferencias, y sabiendo que una parte no tenía nada que ver con la siguiente, ambos profesionales protagonizaban un ejercicio celotípico de difícil arreglo. Además, aquellas primeras aportaciones desajustadas de las que tanto hemos escuchado hablar y que algunos sufrimos en nuestra etapa como futbolistas, se caracterizaban por el empleo de métodos más propios del atletismo que del propio fútbol, por lo que el mismo jugador no aceptaba la nueva propuesta.

Con tantos contratiempos, los profesionales de la educación física se empeñaron en encajar en aquel "entorno hostil" especializándose en el deporte en cuestión, en este caso el fútbol, y parece que les ha funcionado. Esta es *la primera enseñanza* que debemos extraer. El método analítico que brindaba la ciencia encajaba si se contaba con el balón, principal instrumento de este deporte, y al mismo tiempo permitía que el técnico al uso descubriera la competencia específica de estos profesionales porque les quitaban trabajo de encima. Con este avance tan determinante, el trabajo físico estaba integrado en el resto de la sesión, por lo que ya no había discordia entre lo que el uno y el otro hacían. Lo que mandaba el preparador físico era básicamente lo que hasta el momento había hecho el técnico, por lo que no resultaba extraño a los ojos de nadie. Las tareas resultaban ser más divertidas y dinámicas, y por si fuera poco, el resultado de la preparación al final era mejor, porque con este responsable todo estaba medítadamente cuidado. Era como si el preparador físico comenzara a realizar con atino lo que los técnicos llevaban haciendo toda la vida improvisadamente. Ya llegaría el momento de incorporar fórmulas más específicas de intervención. Mientras tanto, la figura encajaba.

No obstante, y continuando con el análisis, no hace mucho se dieron cuenta de que tanta adaptación y entrenamiento condicional les hacía olvidar la esencia del trabajo de muchas cualidades físicas, por lo que tuvieron que apoyarse en procedimientos del pasado para optimizar sus resultados. El trabajo físico inundado por el balón limitaba el explotar algunas variables, como por ejemplo la velocidad, por lo que los técnicos descubrían de nuevo un aspecto para la crítica. Advertidos por sus mismas decisiones del pasado, retrocedieron un poco en el tiempo y echaron mano de métodos más tradicionales de entrenamiento para incrementar el rendimiento (Figura 1). Han vuelto a acertar, y con ello nos han dicho de donde debemos partir.

Figura 1. Evolución gráfica de la práctica profesional del preparador físico



Esta realidad es un regalo de privilegio, y como tal, debería servirnos para nuestro acercamiento al deporte profesional. Estamos en el punto de inicio de nuestro camino, y me decepcionaría saber que obviaos lo que a nuestros compañeros les funciona. No les funciona porque sí. Los nuevos procedimientos les sirven porque el propio deporte les ha llevado hasta ahí,

pero han sido hábiles para, como enuncia Lance Armstrong, "*hacer de sus problemas sus oportunidades*". Ese es el punto donde tiene sentido contar con un especialista, y nuestra tarea no se aleja en demasía de ese lugar.

La transferencia a nuestro ámbito es clara. Debemos hacer lo que los técnicos y jugadores entienden que es necesario desde el punto de vista psicológico, para poco a poco ir incorporando nuevos elementos. Ya habrá tiempo cuando el jugador confíe en nosotros. Como el preparador especializado, debemos pasar en gran medida desapercibidos con nuestra intervención, moldeando conductas, modificando pensamientos o generando estrategias aplicables que al futbolista o técnicos les sirvan para mejorar su rendimiento. Antes de intervenir, el jugador debe sentirse a gusto con nosotros. Al futbolista hay que darle soluciones controlables y reales para que optimice su rendimiento, claro que sí, pero solo después de haber conectado con él desde el punto de vista personal. Todo lo demás son consejos gratuitos, y como profesionales, no debemos permitirnos ese error.

EL EQUIPO PROFESIONAL DE FÚTBOL: IDIOSINCRASIA PROPIA

Un equipo profesional es un "santuario" que, aunque idolatrado desde fuera, posee la misma estructura de grupo que un equipo del fútbol aficionado. Por ello, no debemos olvidar que aunque con unas características del entorno diferentes a las nuestras, el jugador profesional puede tener tantas o más necesidades psicológicas que cada uno de nosotros, ya sea en el terreno profesional como en el personal. Este es el panorama y todo nos lleva a pensar que nuestra presencia debía estar asegurada, aunque lo cierto es que no lo está.

A todos nos gusta rendir al máximo en nuestro trabajo, y ellos no son diferentes. El futbolista profesional, por lo general, es un entusiasta de la competición y del alto rendimiento, además de ser un virtuoso intelectual para el desempeño en este deporte. Concibe el fútbol como una plataforma de expresión, tanto superando a los rivales como siendo cada día el mejor en lo suyo, pero en ocasiones percibe que existen distintas interferencias que repercuten en su rendimiento desfavorablemente y no son capaces de hacer frente a las mismas.

Esta es la realidad que yo percibo, por lo que creo que debemos ser más pragmáticos en nuestro acercamiento. Estoy convencido de que con una aproximación prudente pero eficaz como la que planteo, nuestra presencia estaría más extendida. El futbolista profesional no rehuye el auxilio, pero éste tiene que ser adecuado.

De todos modos, y siendo realistas, en este escaparate no se permite errar. El futbolista, desde que llegas por primera vez al vestuario, intenta buscar tu lado débil para determinar distancias y hacerte ver que realmente son diferentes. Algunos te evitan. Otros te plantean cuestiones para ver como reaccionas o te meten en sus tertulias de vestuario para ver como encajas, pero sobre todo, te observan. Observan lo que haces y cómo lo haces. Escuchan lo que le dices y cómo lo dices. Te evalúan y examinan en cada instante para saber si quemas o eres inofensivo. Hay que conocer al nuevo, ¿lo hacemos todos? El futbolista profesional desea permanecer en ese lugar de privilegio inalcanzable ante todo aquello novedoso, y sinceramente, me parece perfecto.

LA INTERVENCIÓN INVISIBLE: MESURA Y CONOCIMIENTO

La intervención invisible de la que hablo debe irse configurando a lo largo del tiempo. No se debe asaltar a un futbolista en su propia casa, en ese contexto donde él se encuentra seguro y protegido. Hay que acercarse desde el lado personal y madurar en el lado profesional. La empatía y el respeto son las claves de este acercamiento. Repita esta última frase de nuevo. Pero ser empático y respetuoso, ¿qué significa en este mundo del fútbol profesional?

Aprovecho de nuevo para enfatizar mi idea de que el psicólogo deportivo debe especializarse en el fútbol si quiere desempeñar su trabajo en este ámbito. No creo en psicólogo para todo, igual que como en su momento determinaron los preparadores físicos en su parcela. Creo en el psicólogo deportivo especializado en fútbol, no como resultado de ver innumerables partidos en su televisor panorámico o por levantar la voz ante el acierto azaroso, sino como conocedor de los pormenores de este contexto tan particular.

La ciencia debe entender y encajar en la cultura del fútbol y no pretender entrometerse con sus "conocimientos" en ella. Nosotros, como canalizadores de toda esa información, debemos respetar este entorno y no alzar la voz ante la incompreensión. El fútbol y el futbolista tienen sus rituales y sus manías, sus prejuicios y sus vicios, sus confidentes y sus necesidades, siendo todo ello, en ocasiones, incompreensible para el aficionado. Conocer el fútbol es conocer al futbolista. Lo que piensa y cómo lo vive. Lo que le preocupa y cómo le afecta. Conocer el fútbol es respetarlo como es, tan arcaico como innovador, tan selectivo como popular.

Desde este frente el psicólogo deportivo abrirá el coto del vestuario. Pienso que al jugador profesional le interesa nuestra figura, pero tal como él la entiende. Un asesor o ayudante para su rendimiento, un amigo confidente. El jugador reconoce que la clave está en la mente, pero no entiende cómo le podemos ayudar. Lo ven artificial y hasta a veces mágico. Nuestra negativa herencia histórica influye en su permisividad, pero ceden ante lo racional, ante la relación personal y ante el "colegueo".

Partiendo de estas premisas, debe de entenderse la intervención psicológica en el fútbol profesional; asesor, ayudante, científico... Parcelas de actuación que el psicólogo debe de abarcar desde una posición de humildad, pero entereza; de empatía, pero rigurosidad; en definitiva, adaptarse al entorno para intentar modificar aquello que le es requerido y aquello que ofrezca desde postulados éticos y profesionales. A continuación se presenta un ejemplo de intervención concreta realizada en el contexto del fútbol profesional.

UN EJEMPLO DE INTERVENCIÓN: PRESENTACIÓN DE CASO

Como caso particular citaré lo vivido la temporada pasada con uno de nuestros futbolistas del primer equipo. Imantado desde el respeto personal, este jugador se acercó un día haciéndome participe de su situación personal – profesional. La prensa lo había olvidado tras su lesión y su entorno futbolístico lo empobrecía con sus continuas críticas devastadoras. Su aparente estabilidad emocional comenzaba a resquebrajarse. Eran ya demasiados los que cuestionaban sus valores deportivos, y ante este panorama, el chico empezaba a plantearse si estarían en lo cierto.

Después de una hora y media hablando en pie en los pasillos de la instalación, y por supuesto, tras su inicial desahogo, quedamos citados para la siguiente semana. Las consignas eran claras: *si no estás a gusto, dejás de venir*. Fue el lunes siguiente cuando comenzó el inquietante

viaje de catorce semanas que nos llevó desde el olvido popular hasta el aplauso merecido y generalizado de todo el celtismo. Un trayecto fascinante. Un trayecto de sentido común.

Dejar reflejado con todos los pormenores lo que en aquella intervención se desarrolló va a ser más que complicado, pero si comentaré la secuencia, en seis fases diferenciadas, a modo de película recomendada.

1ª Fase

El comienzo se centró en que el jugador se identificara de nuevo consigo mismo, es decir, con aquel futbolista que siempre había sido. Para ello me apoyé en los datos extraídos de distintos instrumentos, como los del T.P.T. (Armental, 2003), los de la T.E.I.F. (Armental, Casais y Arce, 2003) o los de mis propios instrumentos y propias entrevistas de intervención y valoración. También me serví de entrevistas informales con personas que conocían al jugador desde hacía tiempo, de vídeos del jugador y de las últimas entrevistas en las que había participado. Con el análisis de estos datos el futbolista aprendió a conocerse mejor y a configurar todavía más su "arsenal" deportivo. Al tiempo que trabajamos en su identidad como futbolista, iniciamos un trabajo de asesoramiento sobre la lesión (Armental, 2004) y un trabajo de visualización que debía facilitar al jugador su regreso a los entrenamientos con las mayores garantías.

2ª Fase

Caracterizada por el planteamiento de marcar plazos para la vuelta a la competición. El cambio de técnico resultó ser de gran ayuda para nuestros objetivos, pues todos los jugadores empezaban de cero su conquista personal. Aún lesionado, reflexionamos en alto sobre la actitud del técnico en el entrenamiento y sus posibles puntos débiles. Me empapé de prensa deportiva como en mucho tiempo no lo hacía. Teníamos que conocer al nuevo capataz del vestuario, y aunque tenía muchas referencias de antiguos compañeros futbolistas, deseaba conocerlo más de cerca. Todo me servía para el análisis y para prevenir al jugador ante las posibles "trampas" a las que podría ser sometido: sus reacciones, su talento, su estilo de vida, sus compañías...

Es evidente que las condiciones no eran las mejores para conocer el entorno porque por aquel entonces yo aún no estaba en el *staff* técnico del primer equipo. El análisis y las decisiones que adoptábamos provenían de un análisis "ciego" pero muy completo de lo que en aquel vestuario sucedía. Todo el entorno era importante: fisioterapeutas, líderes, técnicos..., pero aún más lo era que el jugador se empapara de lo que decidíamos y lo pusiera en marcha.

El trabajo estaba básicamente centrado en el contexto. Nada de técnicas de libro ni de tests de "no sé que hacer". Hablábamos de fútbol y de futbolistas. Hablábamos de volver a competir en un equipo de "*Champions League*". Pronto decidimos la fecha de regreso a la competición: en tres semanas. Iba a estar muy justo, pero confiábamos en lo que estábamos trabajando. En este momento nuestro protagonista comenzaba a correr, por lo que se esperaba el regreso al grupo semana y media más tarde. Los plazos se iban echando encima y teníamos prevista alguna pequeña recaída.

3ª Fase

La motivación del jugador hizo que actuara de nuevo sobre su recuperación invalidando sus progresos. Debía seguir los plazos previstos y no precipitarse a caer de nuevo lesionado. Fue difícil conseguirlo por su empeño, pero retardó su regreso al trabajo en grupo cinco días.

4ª Fase

Ahora había que ganarse el puesto. ¿Cómo, después de casi toda la temporada sin contar para el anterior técnico, íbamos a conseguir meternos en el once inicial con el nuevo y recién llegado entrenador? El análisis del grupo y de sus integrantes, de la comunicación verbal y no verbal a poner en escena, de las necesidades deportivas del equipo, del juego que se pretendía, y sobre todo, de la personalidad del técnico y de todo su entorno, fue fundamental para ganarnos su confianza.

Pasamos de una a dos sesiones semanales y, tras cinco días de entrenamiento con el resto de compañeros, debutó (debutamos) en Londres contra el todopoderoso Arsenal. Habíamos preparado su juego y aquel partido en particular, pero francamente, y a pesar de la derrota, nunca pensé que pudiera llegar a codearse y tutearse tan pronto con grandes estrellas de este deporte como Patrick Vieira, Dennis Bergkamp, Thierry Henry, Robert Pires, Edu... Un mensaje a mi móvil desde el aeropuerto lo decía todo sobre su esfuerzo: "...Juancho, necesito dos meses más de competición...".

5ª Fase

Quedaba mucho que hacer, y ahora había que consolidarse en el once. Trabajamos mucho sobre sus limitaciones en el juego, su capacidad perceptiva y sobre el proceso de toma de decisiones. También desarrollamos estrategias de liderazgo grupal, manejo de los medios y la opinión del espectador. Sabíamos que su estabilidad deportiva pasaba por su progreso futbolístico, y no lo dejamos a un lado. El objetivo estaba en "telegrafiar" su fútbol, es decir, saber perfectamente lo que tenía y no tenía que hacer, para posteriormente ir incorporando más elementos a su juego.

La progresión fue seguida por muchas personas que eran eco de nuestro trabajo conjunto. Yo no citaba el cómo: sólo me limitaba a señalar qué aspectos iba a mejorar y consolidar en ese período. Mejorábamos la imagen interna del jugador y propiciábamos mayor apego externo. Todo iba marchando. Y todo salió fenomenal. Al poco tiempo me incorporé al *staff* de la primera plantilla del club y nuestro trabajo pasó a ser casi diario, más nutrido y sobre todo más eficaz y consistente. Se consolidó en el once inicial y pasó por ser uno de los referentes del equipo en las últimas jornadas de una penosa temporada para la entidad.

6ª Fase

Su trabajo no pasó por alto a nadie, y acción tras acción era aclamado por miles de simpatizantes. Hoy es ya una realidad consolidada, pero el trabajo debe seguir y su progresión también. El resumen de aquel trabajo es muy relator y descriptivo: ¡Una ilusión, la mía. Un gran mérito, del futbolista!

A MODO DE CONCLUSIÓN

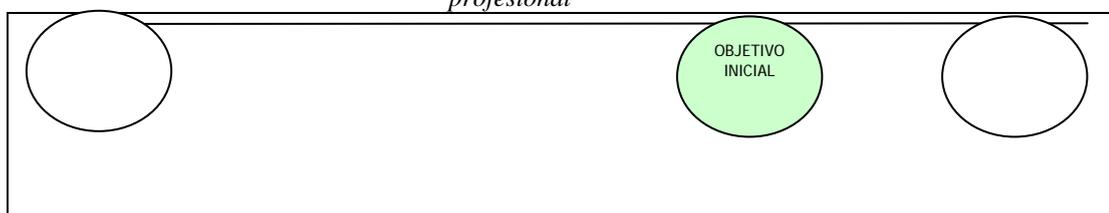
El psicólogo deportivo ha de intentar acercarse al fútbol profesional situándose en el punto en el que se encuentra el preparador físico. En esta intervención no me he apeado de esta postura. Está bien la herencia de la madre Psicología, pero habrá que desarrollar procedimientos exclusivos para este deporte que gusten a los que ya integran la parcela. El futbolista no ha de percibir la intervención cuando esta está en funcionamiento. Lo ha de ver todo normal, correcto y apropiado, tal como lo viene haciendo improvisadamente su técnico. El trabajo ha de ser más condicional que nunca, implementando las distintas técnicas en el desarrollo de las sesiones (manejo comunicativo,

clima del vestuario, intensidad de las tareas...). Además, el técnico debe entender lo que se pretende, pero nunca sintiéndose invadido profesionalmente (asesoramiento, escucha empática...).

Todo esto sería, paralelamente, el estar situado en el segundo momento en el que se encontró el preparador físico hasta hace poco. Pero ya hablamos de cómo supieron avanzar todavía más. Habrá situaciones en las que nuestro trabajo deba servirse de procedimientos más específicos y analíticos... las famosas técnicas de intervención psicológica, pero sólo cuando el trabajo anterior esté bien desarrollado y el jugador nos acepte para ello.

Con este "atajo" del que hablaba en párrafos anteriores, nos habremos saltado los obstáculos que el preparador físico se ha ido encontrando a lo largo de estos años y nos situaremos directamente en el lugar donde seremos bien avenidos y necesarios (Figura 2).

Figura 2. Trayectoria "utópica" de la intervención del psicólogo en el fútbol profesional



No dudo que es mucho más sencillo trabajar con futbolistas profesionales que con jugadores de la base. En mi caso particular, la aceptación por mi trabajo ha sido formidable. Pero también entiendo que el jugador, como así me lo han hecho llegar, teme todo lo novedoso si emerge de un modo artificial. No hay que olvidar, y no me importa resultar repetitivo, que las características psicológicas que todo jugador profesional posee para la competición son excepcionales, pero que personalmente son como cualquier otro joven. El llegar a la élite significa que su potencial psicológico aplicado al juego es privilegiado sin excepciones. Es cierto que hay casos, menos de los que nos pretenden vender, en los que futbolistas de gran nivel echan por tierra gran parte de ese talento aplicado por su comportamiento fuera del ámbito deportivo. No obstante, su talento para el juego perdura. El psicólogo deportivo debe conocer esa realidad y ha de respetarla como deficiencias en la formación, como consecuencias del pasado, no como elemento de modificación si el futbolista no lo desea.

Creo en el día en que el psicólogo deportivo tenga abierto su coto dentro de este deporte tan complejo y apasionante. Pero sobre todo creo en lo que hago y en cómo lo hago, descubriendo que las barreras poco a poco van cayendo y que el jugador profesional nos acepta como elementos importantes para su rendimiento.

Intentemos no lastrar más nuestro avance en este mundo. Cojamos este atajo del que he hablado preparándonos específicamente para ello, inundando de actos nuestra llegada y sirviéndonos del entorno para mejorar. Seamos prudentes y respetuosos, inteligentes y observadores. Pero no olvidemos que llegamos a casa ajena, donde no se nos conoce y hemos de caer bien.

"Los jugadores de hoy entienden que las acciones hablan más alto que las palabras"

Espero que algún día un caudal suficiente de psicólogos deportivos tengan la fortuna de ser demandados por una serie de técnicos ahitos de sacar el mayor provecho de sus conocimientos

y de sus competencias. Esa circunstancia será resultado de lo que vayamos haciendo diariamente en nuestros clubes, y llegado el momento, conseguiremos entre todos que nuestro prestigio reflote definitivamente y el coto del fútbol profesional permanezca abierto para nuestra figura.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Armental, J. (2003). *Test de Principio de Temporada (T.P.T)*. (sin publicar).
- Armental, J., Casais, L. y Arce, C. (2004). *Tabla de Evaluación Individual del Futbolista, (T.E.I.F.)*, (sin publicar).
- Armental, J. (2004). *El futbolista lesionado*, (sin publicar).