



Universidad de la República Facultad de Psicología

IMPORTANCIA DEL ENTRENAMIENTO MENTAL EN LA FORMACIÓN INTEGRAL DE LOS FUTBOLISTAS JUVENILES EN FORMATIVAS

Montevideo, Uruguay.

Fecha: Julio del 2017

Andrés Lugo 4.522.048-3

Tutor: Mág. Patricia Dominguez

Resumen:

La psicología deportiva en los últimos años ha tomado un rol fundamental en el entrenamiento mental de las distintas habilidades psicológicas que inciden en la práctica del deporte, las cuales han permitido desarrollar la actividad de una manera más saludable y a su vez han contribuido a potenciar los rendimientos deportivos en las distintas disciplinas.

En el presente trabajo el enfoque está dado en la relevancia que tiene el entrenamiento mental de las habilidades psicológicas como son la motivación, concentración, atención, confianza y autocontrol en el ámbito de fútbol juvenil formativo para favorecer o promover el desarrollo integral de estos deportistas.

INDICE:

| | |
|--|----------------|
| 1- Introducción..... | Pág. 3 |
| 2- Psicología del deporte..... | Pág. 4 |
| 3- Fútbol Juvenil Formativo..... | Pág. 7 |
| 4- Habilidades Psicológicas..... | Pág. 10 |
| 4.1- Motivación..... | Pág. 11 |
| 4.2- Concentración y Atención..... | Pág. 13 |
| 4.3- Confianza..... | Pág. 17 |
| 4.4- Autocontrol..... | Pág. 19 |
| 5- Entrenamiento Mental..... | Pág. 20 |
| 6- Entrenamiento Mental y Formación Integral en un club de élite..... | Pág. 28 |
| 7- Consideraciones Finales..... | Pág. 30 |
| 8- Bibliografía..... | Pág. 34 |

1- Introducción:

El presente trabajo busca explorar e investigar mediante una revisión bibliográfica, una de las áreas en las que hace énfasis la psicología del deporte y la actividad física en este caso en el fútbol, el proceso de entrenar las distintas habilidades psicológicas que participan en la práctica deportiva.

La principal motivación para la realización de esta monografía surge luego de haber tenido la oportunidad de realizar una práctica anual de graduación, trabajando con los futbolistas juveniles de la sub17 del Club Atlético Rentistas. A lo largo de la misma fue posible conocer en profundidad las distintas habilidades mentales que se pueden entrenar y jerarquizar los distintos modos de intervención del psicólogo deportivo en el trabajo de campo. Como también las diversas instancias permitieron observar y conocer la situación de la psicología en el fútbol juvenil formativo, ya que al tratarse de una práctica anual estuvimos todo el año trabajando con el equipo, tanto en los entrenamientos como en los partidos.

Una de las principales reflexiones que se origina a partir de este proceso de observar y participar en este ámbito, es la visión de una predominancia casi exclusiva en el entrenamiento del fútbol juvenil formativo de la parte física, técnica y táctica. Dejando de lado muchas veces el carácter educativo y de formación de los jóvenes, necesarios para el desarrollo saludable de los mismos.

Esta experiencia y el interés que genera el trabajo práctico del psicólogo deportivo, actuaron como motor para desarrollar este trabajo final de grado que se centra en el entrenamiento de las habilidades psicológicas en el fútbol formativo para contribuir con el desarrollo integral de los deportistas.

2- Psicología del Deporte:

La práctica deportiva es uno de los fenómenos sociales más importantes y populares en la actualidad, ya sea como profesión, como entretenimiento o para el bienestar físico y mental de las personas. Este nuevo ámbito deportivo que se viene configurando desde el siglo pasado comprende un nuevo campo de estudio, en el cual se pueden observar e investigar diferentes procesos psicológicos. De esta manera surge la psicología del deporte, la cual se considera una subdisciplina dentro de las ciencias del deporte

En primer lugar consideramos fundamental introducir el concepto de la psicología del deporte y la actividad física. Los autores Weimberg y Gould (2010) definen a esta disciplina de la siguiente manera: “la psicología del deporte y el ejercicio comprende el estudio científico de las personas y sus conductas en el contexto deportivo de las actividades físicas, y la aplicación práctica de dicho conocimiento.” (p.4)

Apoyando esta definición Marcelo Roffe (2009) afirma que la psicología del deporte es una rama de la psicología que tiene como objeto de estudio la subjetividad de las personas que realizan la actividad física, y que se propone mejorar el rendimiento deportivo de los sujetos así como también se encarga de potenciar su desarrollo personal, a través de la investigación y la enseñanza que se han logrado en el marco de esta disciplina.

En ambas definiciones se puede ver que esta rama de la psicología tiene como principal objetivo el estudio e investigación científica de los sujetos que practican deportes o actividades físicas, por un lado para entender de qué forma los factores psicológicos influyen en el rendimiento deportivo y por otro lado para comprender de qué modo la participación en las actividades físicas o deportivas inciden en el desarrollo psicológico y la salud de las personas.

Los orígenes de la psicología deportiva datan de finales del siglo XIX y principios del siglo XX, el primer Psicólogo que se ocupó de esta disciplina fue el norteamericano llamado Norman Triplett, quien se encargó de estudiar a un grupo de ciclistas y los efectos que estos tenían en sus carreras ante la presencia de otros, de acuerdo a Weinberg y Gould (2010).

Según estos autores las primeras publicaciones que se realizaron acerca de ésta disciplina, fueron recién entre los años 1921 y 1931 por parte de Coleman Griffith, quien publicó los primeros artículos de investigación sobre esta rama de la psicología y también produce dos libros; Psicología del entrenamiento y Psicología del deporte. A su vez este autor es quien se encarga de crear el primer laboratorio de investigaciones deportivas en la Universidad de Illinois, así como también en los años 1926 y 1928 escribe dos libros; Psicología del entrenamiento y Psicología del deporte respectivamente.

Recién en la década de los sesenta, es cuando se consolida esta disciplina como tal, debido a que en el año 1965 se celebra el Primer Congreso Internacional de Psicología del Deporte en Roma y se crea la Sociedad Internacional de Psicología del Deporte.

Avanzando en el tiempo según señalan Weinberg y Gould (2010), en los finales de la década de los setenta y principios de los ochenta, se da un gran crecimiento de ésta disciplina y se empieza a tener un enfoque cognitivo, el cual se orienta en la atención a pensamientos y representaciones mentales de los deportistas. Es en este periodo que se crea la primer revista académica llamada "The Sport Psychologist".

Otro hito importante que señalan los autores se da en el año 2005 en el cual se realiza la Conferencia Internacional de la Sociedad de Psicología del Deporte en Australia en la que participaron setecientas personas de setenta países diferentes. En estos años se busca formar y preparar profesionales, la división 47 de APA (American Psychological Association) se propone que la Psicología del deporte sea un área especializada de competencia, aumenta el interés por la misma y se crean programas de investigación en todo el mundo.

En cuanto a nuestro país esta disciplina comienza a desarrollarse en primera instancia dentro del Instituto Superior de Educación Física (ISEF), en el año 1976, en el curso de entrenadores deportivos en el cual se crea la asignatura psicología del deporte a cargo del profesor Pedro Lodeiro. Pero el mayor logro en esta disciplina se da recién en el año 1989 cuando se crea la Sociedad Uruguaya de Psicología del Deporte, gracias a los grandes esfuerzos de distintos profesionales que se interesaron en esta temática, dentro de los que se destacan el Licenciado Carlos Ferrés y el Doctor Benno Becker Jr.

Con respecto a la psicología del deporte en el ámbito del fútbol, se puede afirmar que hay cada vez más profesionales trabajando en las distintas instituciones deportivas abocadas al fútbol. Estamos en un periodo de pleno auge de esta disciplina, y se puede observar el nivel de impacto que ha tenido a nivel mundial, ya que en los últimos campeonatos mundiales varias selecciones nacionales han contado con profesionales de esta disciplina para trabajar con sus planteles principales.

La primer pregunta que se plantea cuando hablamos del psicólogo deportivo trabajando en el fútbol, es precisamente: ¿cuál es la función específica y el rol del psicólogo en este ámbito? Para contestar esta interrogante se hace referencia a lo que señala Roffé (1999) quien afirma que el principal objetivo y la función del psicólogo especializado en fútbol es “la observación y el tratamiento de las aptitudes psicológicas del deportista=futbolista al momento de la competencia” (p.28). Es decir que el profesional debe hacer un doble trabajo, por un lado la observación de las distintas habilidades mentales como también emocionales que se dan en las múltiples situaciones de juego, y por el otro lado trabajar con los deportistas para desarrollar esas habilidades tanto mentales como emocionales para optimizar el rendimiento de los mismos. Es necesario entonces poner énfasis en estos aspectos para obtener mejores niveles de logros en los distintos procesos, no sólo en los deportivos.

A su vez el autor señala que para poder potenciar el rendimiento deportivo, hay cuatro aspectos psíquicos fundamentales sobre los cuales trabajar; ellos son: la concentración, la confianza, la motivación, el control de las presiones, y también agrega un aspecto más a tener en cuenta en los deportes de equipo que es la cohesión grupal.

Volviendo a las interrogantes antes planteadas, con respecto al rol que cumple el psicólogo, este autor reconoce que una de las tareas del profesional es la de asesorar y complementar las acciones del cuerpo técnico.

También menciona que el psicólogo puede actuar como mediador entre el técnico y el jugador para facilitar la comunicación y la cohesión del equipo interdisciplinario.

Todos estos aspectos planteados son de suma importancia debido a que si bien la psicología del deporte cuenta con conocimientos generales que pueden ser aplicados a todos los deportes, a la hora de intervenir en una disciplina específica hay que tener en cuenta también sus determinadas particularidades o singularidades para lograr un trabajo más efectivo.

3- Fútbol Juvenil Formativo:

El presente trabajo se enfoca en el fútbol juvenil formativo o “profesional”, es importante aclarar en primera instancia porque elegimos referirnos a formativo en lugar de profesional. Porque si bien a esta población de futbolistas juveniles que actúan en las formativas se les denomina muchas veces profesionales, en realidad son las instituciones que nuclean a estos jóvenes deportistas que pueden ser catalogadas como profesionales, ya que pertenecen a la Asociación Uruguaya de Fútbol (AUF) y deben cumplir con ciertos dictámenes para poder formar parte de la misma. Los futbolistas juveniles en sí, que integran estas instituciones no se pueden denominar “profesionales” teniendo en cuenta la definición de profesión, la cual se entiende cómo una situación ocupacional que supone el desarrollo de ciertas actividades dentro de una organización a cambio de una determinada remuneración. Si bien algunos de estos futbolistas juveniles perciben algún tipo de remuneración por parte de las instituciones, no son en su totalidad, y además algunos de ellos cuentan con representantes que son los que se hacen cargo de la retribución económica pero sin estar regulada en la mayoría de los casos por ninguna institución legal.

En la actualidad el fútbol juvenil formativo de nuestro país, tiene serios problemas económicos que han sido potenciados por el fenómeno de la globalización, como lo son la partida de jugadores talentosos que se da cada vez a edades más tempranas, los intermediarios o representantes de futbolistas que adquieren porcentajes de las fichas de los jóvenes jugadores para negociarlos en el mercado sin tener en cuenta los intereses de los clubes, los derechos televisivos que benefician a los equipos más poderosos y populares mientras que los clubes de ligas menores o países más pequeños reciben mucho menos ingresos por conceptos de televisación.

Debido a esto la brecha que separa a las instituciones deportivas de élite del primer mundo con las instituciones económicamente dependientes de los países en vías de desarrollo, como es la realidad de nuestro país, se ha visto claramente incrementada y las diferencias son cada vez más profundas. A esto también se le suman las características demográficas de nuestro país,

que hacen que este fenómeno o estado de situación sea más complejo o severo con respecto a los demás países de la región.

Estos factores generan que el nivel de nuestro fútbol formativo esté muy lejos de las características y perfil del fútbol de élite que se practica de forma internacional. La idiosincrasia y las “mañas” del fútbol uruguayo entorpecen y condicionan el desarrollo del fútbol formativo.

En Uruguay de acuerdo a estadísticas consultadas, son más de 3.500 los jóvenes deportistas de los clubes afiliados a la Asociación Uruguaya de Fútbol que en su mayoría aspiran a ser profesionales o llegar a la máxima categoría es decir a primera. De los 700 adolescentes que se incorporan o ingresan a la asociación año tras año, sólo el 5% jugará en primera división y menos del 1% llegará a ser un jugador de nivel internacional. Las edades de estos jóvenes deportistas oscilan entre los 13 y los 19 años de edad y comprenden desde la división Sub-14 a la Sub-20.

Esta franja etaria, coincide con la etapa de la adolescencia que es un gran cambio evolutivo en el ciclo vital de las personas por lo que se trabaja con futbolistas que están en proceso de formación no sólo deportivo sino que también se están desarrollando como personas. Es mediante este proceso que el joven empieza a aprender de forma específica la práctica de este deporte. Por lo que el rol de los profesionales que trabajan con estos jóvenes es de suma importancia para facilitar este proceso de formación, y que muchas veces no se acompasa o no se tiene en cuenta debido a la exigencias o presiones institucionales y a la profesionalización del fútbol.

En el fútbol juvenil formativo se da una dicotomía, por un lado la idea del fútbol “profesional” o de élite que consta de un deporte hiper-mediatizado que apunta al rendimiento o éxito deportivo inmediato. Y por otro lado tenemos al fútbol juvenil el cual “se establece como un fenómeno considerado en muchas ocasiones como parte importante del proceso de socialización de los jóvenes” (Llames, 1994; García y Llames, 1995; Cruz, Boixadós, Torregrosa y Mimblero, 1996, citado en Garcés y Vives, 2003, p.53). Es decir que el énfasis está dado en el desarrollo, evolución y crecimiento personal de los jóvenes futbolistas.

Con respecto a esto Jesús Chalela (2007) afirma: “La actualidad del futbolista adolescente en el Uruguay es muy compleja, con grandes exigencias, con un proceso de aprendizaje físico, técnico, táctico y psicológico y social sin una planificación adecuada a las edades, sin objetivos a largo plazo”.

A su vez en el fútbol juvenil profesional en Uruguay la economía juega un rol fundamental, la mayoría de los clubes están preocupados por ganar los fines de semana para valorizar a sus futbolistas, dejando de lado la preparación profesional y personal de estos jóvenes.

Chalela (2007) señala: "Muchas veces los equipos no tienen los materiales adecuados para trabajar y son muy pocos los que tienen una economía saneada, estable y sin deudas. Poco se invierte en la formación del futbolista juvenil y mucho se presiona para ganar el fin de semana". De esta manera se puede concluir que en el fútbol juvenil "profesional" en nuestro país, los resultados adquieren una relevancia preponderante. El ganar, obtener los primeros lugares y conseguir la mayor cantidad de victorias posibles son las metas primordiales para la mayoría de las instituciones que compiten en la Asociación Uruguaya de Fútbol (AUF).

Es por todo esto que el rol del Psicólogo deportivo resulta de suma importancia en estas etapas de grandes cambios tanto a nivel deportivo como personal. En estas edades tempranas es vital comprender que la competición no es lo primordial. El énfasis en esta etapa debe estar en el desarrollo psicosocial del deporte a través de la actividad lúdica y el desarrollo personal del adolescente. El aprendizaje, la interacción social, la motivación y la diversión en la actividad son aspectos fundamentales para esta etapa.

4- Habilidades Psicológicas:

Una de las funciones más importantes que tiene el psicólogo en el fútbol y en la cual deseo hacer hincapié en el presente trabajo, es la de entrenar la mente, con esto quiero decir desarrollar distintos tipos de ejercicios, trabajos, talleres, etc, que permitan al psicólogo potenciar las habilidades psicológicas de los futbolistas con los cuales se realiza la intervención.

De acuerdo a Buceta (1998) la principal tarea o rol del psicólogo en el ámbito deportivo, es brindarle el tiempo y espacio necesarios para que los deportistas con los cuales se trabaja incorporen y perfeccionen las distintas habilidades psicológicas. Y que a su vez puedan ser capaces de eliminar o desechar otras conductas no satisfactorias que interfieran en el aprendizaje de dichas habilidades. Para que de esta manera los deportistas tengan herramientas suficientes para lograr un mejor rendimiento tanto en el entrenamiento como en las competencias.

Es decir que la intervención del psicólogo deportivo, consiste básicamente en entrenar las habilidades psicológicas necesarias para que el deportista individual y/o colectivamente pueda enfrentarse con mayores recursos a la situación de competición deportiva y a través de este proceso lograr una mejora del rendimiento.

A continuación vamos a presentar y describir conceptualmente las distintas habilidades psicológicas que influyen en el deporte colectivo, como lo es el fútbol.

4.1- Motivación:

En primer lugar, una de las habilidades psicológicas fundamentales que influyen en la realización y el rendimiento deportivo es la motivación, la misma se puede definir como el conjunto de variables sociales, ambientales e individuales que determinan la elección de una actividad, la intensidad en la práctica de esa actividad, la persistencia en la tarea y el rendimiento.

Con respecto a la motivación, Littman (1958, citada en Balaguer, I, 1994) señala:

La motivación se refiere al proceso o condición que puede ser fisiológica o psicológica, interno o externo al organismo, el cual determina porqué, respecto a qué, se inicia la conducta, se guía, se mantiene, se selecciona o finaliza: este fenómeno también se refiere al estado por el cual determinada conducta se logra o se desea; también se refiere al hecho de que un individuo aprenderá, recordará u olvidará cierto material de acuerdo con la importancia y el significado que el sujeto le dé a esa situación. (p. 64)

De esta manera podemos afirmar que la motivación es uno de los factores claves en la elección y la práctica del deporte, así también como en su rendimiento. Si bien un deportista puede contar con mucho talento para desarrollar una actividad deportiva, si no cuenta con la motivación adecuada, ni el esfuerzo, ni la preparación, ni el entrenamiento de esta habilidad, es difícil que dicho deportista logre destacarse en esta actividad.

De acuerdo a Reeve(1994), se pueden distinguir dos tipos de motivación dependiendo desde donde se origina la fuerza que impulsa al individuo.

Por un lado nos encontramos con la motivación intrínseca, que es la que viene del interior del sujeto y la cual puede ser activada o ejecutada cuando él mismo lo desea, para lo que le apetece o moviliza. Por lo tanto es una motivación que el individuo lleva consigo, no depende de factores externos, y el sujeto la pone en marcha cuando piensa que es oportuno.

Por otro lado el autor señala que existe también una motivación extrínseca, que justamente proviene del exterior, es decir desde fuera del individuo y puede ser activada o provocada por otros sujetos o por determinadas condiciones ambientales que sean propicias para generar esa motivación.

Tomando a Roffe Marcelo (2009), define a la motivación como “el interés por jugar, entrenarse, disfrutar de lo que se hace y ganar; la motivación está íntimamente ligada al planteamiento de objetivos a lograr, los cuales deben ser cuidadosamente trazados”.

De acuerdo a lo que afirma este autor es importante desarrollar el gusto o el disfrute de lo que se está haciendo, es decir la actividad deportiva. Difícil de mantener en el fútbol profesionalizado de estos días, en el cual en las divisiones formativas ya se les exige un determinado nivel de rendimiento y resultados que inciden justamente en el disfrute del juego en sí.

Otro aspecto importante en el cual hace hincapié el autor en esta definición, es en la importancia del planteamiento de metas o objetivos. Dichos objetivos deben ser de forma coherentes y realistas con las posibilidades del equipo en el caso del fútbol y también coherentes con las habilidades de cada deportista en su singularidad. Además estos objetivos o metas que se trazan deben ser de alguna forma mensurables, es decir que se pueda dar cuenta del progreso de los mismos de forma objetiva.

Es importante que los deportistas tengan objetivos o metas definidos, de esta manera su conducta se dirige con mayor fuerza hacia el cumplimiento de dichos objetivos. La meta permite dirigir la atención y la acción a los aspectos más importantes de la tarea, ayudando a prolongar el esfuerzo, así como también la disciplina y el compromiso.

4.2- Concentración y Atención :

La concentración y la atención son consideradas por la gran mayoría de los autores e investigadores en psicología deportiva, como dos de las variables psicológicas más relevantes e influyentes para la optimización de los rendimientos deportivos que se traducen en mayor probabilidad de éxitos en la competencia. Por lo general, la derrota o la victoria en una determinada competición dependen de algo tan natural y fortuito como es una pequeña falta de atención o concentración.

La concentración es por tanto una de las habilidades psicológicas que puede ser entrenada y que es fundamental para el desarrollo del deportista, ya que supone un crecimiento personal e intelectual del mismo, dándole herramientas no sólo para la práctica deportiva sino que también para la vida cotidiana en el resto de sus ocupaciones.

Con respecto al concepto de concentración en la práctica del fútbol Roffe. M (2009) afirma que la misma es la capacidad que tiene el deportista para estar atento durante el tiempo que requiera la competencia.

Siguiendo esta línea, Moran (2004) afirma: “la concentración se refiere a la capacidad de una persona para ejercer un esfuerzo mental deliberado sobre lo que es más importante en una situación dada”.(Citado en Weinberg-Gould (2010),p.367)

Por su parte, Taylor y Wilson (2005) comentan sobre la concentración:

La concentración es esencial para el éxito competitivo, ya que actúa como el “director” de los esfuerzos competitivos de los deportistas. La concentración óptima permite a los atletas prestar atención a los indicios relevantes, evaluar la información pertinente, planificar estrategias, tomar decisiones sólidas y realizar acciones que maximizarán el rendimiento competitivo. La concentración deficiente aleja la atención de la información útil y la dirige hacia señales que distraen a los deportistas de los procesos mencionados.(p.53)

De acuerdo a los distintos autores podemos considerar a la concentración como la capacidad o habilidad del deportista de focalizar y mantener la atención en la realización de una tarea concreta durante un período de tiempo determinado.

Como se puede observar en estas definiciones, la habilidad que se encuentra necesariamente ligada a la concentración es la atención.

De acuerdo a Kenet (1998) la atención se puede definir como la “Selección de información con la cual la mente puede concentrarse en uno de varios objetos o pensamientos presentes simultáneamente. La atención implica desatender ciertas cosas para afrontar otras con eficacia.” (p.79)

De esta afirmación se desprende que la atención posee un carácter selectivo, es decir que del abanico de estímulos que se le presentan al deportista, la atención elige algunos y discrimina otros de acuerdo a la situación ya sea durante la competencia o en el entrenamiento. En otras palabras podemos asegurar que la atención es un proceso psicológico que permite al individuo establecer contacto con los estímulos más relevantes de la situación en el momento presente, omitiendo o eliminando aquellos otros que no son importantes en la situación dada. Por lo que el foco atencional toma un papel preponderante en este proceso.

Con respecto a esto, Nideffer (1976, Dosil, 2008) afirma que existen distintos tipos o estilos atencionales en los cuales el deportista se puede ubicar en el momento de desarrollar su disciplina.

El autor destaca que estos estilos atencionales presentan dos dimensiones fundamentales: la amplitud y la dirección.

Por una lado tenemos a la amplitud que refiere a la cantidad de información que puede ser procesada en el mismo momento o instante. La misma puede ser amplia o reducida de acuerdo al número de estímulos atendidos. Es decir que en una amplitud-amplia, el deportista debe atender numerosos estímulos en un mismo instante; mientras que en la amplitud-reducida, el deportista atiende un número muy limitado de estímulos en ese momento. Es importante señalar que ambas son complementarias y la utilización de una u otra depende de las exigencias del momento dado.

Por otro lado está la dirección, la cual es el lugar hacia donde se orienta o dirige el foco atencional, puede ser de orden externo en el cual el foco atencional está centrado en los

estímulos externos al deportista o de orden interno por lo que el foco atencional se centra en el mismo deportista.

Las distintas correspondencias de las dimensiones que se entrelazan entre sí se describen como focos o estilos atencionales. Estos focos atencionales se combinan entre sí, y se pueden clasificar en cuatro categorías:

- **Amplio Externo:** Es cuando el deportista centra su atención en un gran número de estímulos externos a él. Se corresponde con situaciones de evaluación o situaciones rápidas de juego como puede ser por ejemplo, una jugada de contraataque en el fútbol.
- **Amplio Interno:** Este tipo de foco atencional se utiliza para analizar y planificar una estrategia de juego, ante las distintas situaciones que se presentan. Un ejemplo de este tipo de foco puede ser cuando se emplea una estrategia para los lanzamientos de córner o de falta en el fútbol.
- **Reducido Externo:** En este estilo atencional el deportista dirige su atención en uno o dos estímulos concretos del entorno, como por ejemplo en el balón y la ubicación del arquero en una situación en la cual el delantero se encuentra para definir una jugada en el arco contrario.
- **Reducido Interno:** Es cuando el deportista dirige la atención hacia sí mismo, se emplea cuando el deportista quiere llevar a cabo una acción mediante un repaso mental o bien quiere simplemente controlar su nivel de tensión.

Se puede afirmar entonces luego de haber planteado ambos conceptos que poder mantener una concentración exitosa, es poder controlar la atención. Cuando un deportista se encuentra concentrado experimenta sensaciones de calma mental, bajos niveles de ansiedad, se logra un estado de alerta e intensidad, todo está automatizado. Por lo que para poder controlar su atención necesita estar enfocado, es decir que los pensamientos y las acciones deben ir en una misma dirección y la concentración debe ser de momento a momento. Cuando el deportista llega a un nivel de concentración correcta, se sentirá más cerca del rendimiento esperado, su

estado óptimo de rendimiento. Es en este estado especial que el deportista siente su mente sincronizada con su accionar, cuando todo fluye, cuando los movimientos parecen realizarse por sí solos o de manera automática, cuando se enfoca en el aquí y ahora, cuando se divierte y disfruta en el campo de juego.

Este estado óptimo donde todo lo que el deportista hace está bien y que se da de forma automática, se llama *afluencia*. Es en este estado en el cual el atleta se encuentra concentrado, en control de su atención.

Por lo cual es de suma importancia el entrenamiento mental de estas habilidades, tal como lo menciona Dosil (2008): “el control de la atención y la concentración debe ser uno de los objetivos a tener en cuenta en cualquier programa de entrenamiento psicológico y una habilidad que deberán perfeccionar tanto los deportistas como los entrenadores” (p. 177).

4.3- Confianza:

“ La confianza es un puente que conecta las expectativas con el rendimiento, el esfuerzo con los resultados.” R.M. Kanter (2006)

En gran parte el éxito o la superación deportiva se basan en la confianza del deportista y del equipo, en la creencia de forma sostenida de que los retos y obstáculos pueden ser superados. La confianza está profundamente enlazada con las percepciones y valoraciones que el deportista tiene acerca de sus propias capacidades personales frente a una tarea específica que requiere la utilización de sus habilidades. Podemos afirmar entonces que es una interpretación subjetiva de sus propia facultades o posibilidades.

Un aspecto que cabe destacar es que la confianza no es necesariamente que el deportista crea ciegamente que tendrá éxito, sino que lo que importa realmente es que él tenga la convicción de que tiene los recursos o habilidades necesarios para hacerle frente a los obstáculos y poder salir victorioso, superarlos.

Vealey (1986, Dosil, J, 2008) señala que existen dos tipos de confianza; por un lado la confianza de rasgo, la cual advierte que es la creencia que se tiene normalmente de la habilidad para tener éxito o no; y la confianza de estado que es la creencia que se tiene en un momento determinado sobre la habilidad para tener éxito.

A su vez este autor señala que se puede clasificar la confianza en distintos tipos:

- Falsa confianza: Es un estado en el que el deportista aparenta confianza disimulando una confianza débil o frágil. El deportista quiere demostrarse a sí mismo y a los demás que posee confianza, cuando en realidad si fuese objetivo se daría cuenta de las dudas que tiene o de que piensa lo contrario a aquello que manifiesta. Esta falsa confianza puede actuar como una coraza o mecanismo de defensa, escondiendo las dudas y la falta de confianza que no quiere que los demás noten, y a su vez para no hacer visibles aquellas cosas que no le gustan sobre sí mismo.

- Exceso de confianza: hace que el deportista disminuya el rendimiento considerablemente, debido a que tiene la idea de que no necesita tanta preparación o esfuerzo para superar los obstáculos o dificultades. En este caso que es un deporte de equipo y en el cual se debe enfrentar a un rival puede que se disminuya la concentración y atención en función de la subestimación del adversario.

- Falta de confianza: Algunos deportistas tienen las habilidades físicas necesarias para ser exitosos y lograr buenos resultados, pero no tienen la confianza en su capacidad para utilizar dichas habilidades cuando se encuentran bajo presión.

Cuando el deportista duda sobre sí mismo, el rendimiento se verá afectado, debido a que la incertidumbre generará ansiedad, esto provocará un déficit en la concentración y en la toma de decisiones ya que el deportista hará énfasis en sus puntos débiles descuidando sus fortalezas o habilidades.

- Confianza óptima: En la a confianza óptima el deportista está convencido de poder alcanzar los objetivos o metas, esto no garantiza que el deportista alcance siempre un buen nivel de rendimiento, pero la convicción o la creencia de que si lo puede hacer, es un factor clave para el desarrollo del potencial del deportista. A su vez esta convicción en sí mismo le permite al deportista a lidiar con las equivocaciones o errores de forma efectiva y sostener el esfuerzo por más tiempo.

4.4- Autocontrol:

Es otra de las habilidades psicológicas que influyen en el deportista y su rendimiento, y que también puede ser entrenado en el ámbito del fútbol.

El fútbol es un deporte de emoción y acción, es un juego que cuenta con muchos retos y obstáculos que pueden despertar en los jugadores una gran variedad de emociones, las mismas pueden ser positivas para el rendimiento o negativas. La inteligencia emocional de los jugadores, su capacidad para autorregularse y utilizar dichas emociones de manera constructiva, es una habilidad fundamental para el futbolista de hoy en día.

De acuerdo al psicólogo deportivo inglés Bill Beswick (2011) se puede enumerar la secuencia de respuestas en las cuales un jugador reacciona ante las situaciones de juego: en primer lugar se da la situación de juego concreta, luego el jugador piensa y define la situación teniendo en cuenta su experiencia previa: “puedo afrontar esto” o “no estoy seguro de lo que tengo que hacer”. En ese momento el jugador siente las emociones vinculadas con su definición de la situación. Si el mismo se siente de manera cómoda, entonces las emociones serán positivas; si se siente incómodo las mismas serán negativas. Es acá cuando entran en juego los niveles de energía o la respuesta del cuerpo, que vendrá determinado por su estado emocional. Las emociones encargadas de abastecer la energía son la competencia, la confianza, la determinación, la concentración, el impulso, la alegría, la excitación, la agresividad. Las emociones que se encargan de bloquear la energía son el miedo, la confusión, la inseguridad, la debilidad, la depresión y la falta de confianza. Por último el jugador con la energía disponible, responderá a la situación.

Por lo cual cuando se trabaja con los futbolistas, es fundamental que el psicólogo deportivo se ocupe de moldear las distintas actitudes y emociones, para que ellos mismos puedan generar y mantener un estado de energía positiva alta. Para que de esta forma los futbolistas sean capaces de sortear la montaña rusa de emociones que se presentan en el juego, sin perder el control.

5- Entrenamiento Mental:

¿Qué se entiende por entrenamiento mental?

De acuerdo a Dosil (2008), por entrenamiento mental se entiende como el ejercicio o práctica en el cual se le otorgan al deportista una variedad de estrategias, mediante técnicas o actividades específicas, para que el mismo deportista incorpore y desarrolle las distintas habilidades psicológicas que lo ayudarán a enfrentarse a los entrenamientos y competencias de la mejor forma posible, potenciando el rendimiento del deportista y su bienestar personal. Por su parte, Balaguer y Castillo (1994) definen al entrenamiento psicológico o mental como “la aplicación de una serie de técnicas y teorías derivadas de la psicología, dirigidas a la adquisición o mejora de las habilidades psicológicas necesarias para hacer frente a las distintas situaciones deportivas, de forma que permita mejorar o mantener el rendimiento deportivo, así como ayudar en el crecimiento y bienestar personal de los deportistas”.

Uno de los factores que es importante destacar para cuando se comienza a trabajar con un grupo o equipo en el entrenamiento mental, es el conocimiento por parte del psicólogo de la singularidad del deporte con el cual se va a trabajar. A su vez el primer paso al empezar con el entrenamiento mental, es ver el estado de situación de las habilidades psicológicas y otros factores que inciden en el rendimiento y desarrollo de los deportistas tanto de forma individual como colectiva. Para esto lo primero que se realiza cómo en la mayoría de las intervenciones psicológicas, es una evaluación diagnóstica de estas habilidades y factores ya mencionados. Siguiendo a Dosil (2008), afirma que se pueden distinguir tres tipos de modalidades de evaluación: por un lado nos encontramos con la evaluación cognitiva, que mediante cuestionarios, entrevistas, autoinformes y otras técnicas nos permiten ver todos los aspectos vinculados a percepciones, cogniciones y motivaciones.

En segundo lugar destaca a la evaluación conductual, que se realiza básicamente con la observación sistemática de las conductas externas tanto verbal como motriz de los deportistas. Y por último nos encontramos con la evaluación psicofisiológica, en la cual se recaban datos a través de la evaluación de la frecuencia cardíaca, sudoración y otros indicadores fisiológicos.

Para este tipo evaluación se deben utilizar distintos tipos de instrumentos, como el electrocardiograma, electromiografía, etc.

Otros aspecto importante a subrayar cuando hablamos de entrenamiento mental, es el que introducen los autores Weinberg y Gould (2010), quienes señalan que en la planificación de los programas de entrenamiento mental se pueden distinguir tres fase estructurales:

- En primer lugar se encuentra la fase educativa, y es en la cual los deportistas aprenden a identificar y reconocer la importancia del desarrollo de las habilidades psicológicas, cómo funcionan estas habilidades y también cómo inciden en el rendimiento deportivo.
- En segundo lugar está la fase de adquisición, la cual se centra en los procesos de incorporación a través de estrategias y técnicas específicas para desarrollar las distintas habilidades psicológicas.
- En tercer lugar, tenemos a la fase práctica propiamente dicha, en la cual señalan los autores que hay 3 objetivos principales: por un lado que los deportistas logren la automatización de las habilidades por medio de la memorización, por otro lado enseñar a transferir o integrar dichas habilidades aprendidas a las actuaciones deportivas y por último simular o imaginar cómo desearían aplicar las habilidades en las situaciones de competencia.

Siguiendo la línea de pensamiento de estos autores, los mismos afirman que el objetivo principal del entrenamiento mental es que los deportistas desarrollen o logren llegar a la autorregulación, esto quiere decir que el deportista pueda funcionar de forma efectiva por sí mismo, sin la mediación o indicación de un otro, ya sea el mismo entrenador o el psicólogo deportivo.

¿De qué manera se entrenan las habilidades psicológicas?

Las distintas habilidades psicológicas que he desarrollado a lo largo del trabajo se pueden entrenar mediante una variedad de técnicas que el psicólogo utiliza de acuerdo a las evaluaciones previamente realizadas y teniendo en cuenta el deporte en cual se está trabajando, así como también las singularidades del deportista y demás profesionales del cuerpo técnico.

Las técnicas más importantes que utilizan los Psicólogos en esta área son: **el establecimiento de objetivos o metas, la visualización, la relajación, la autoobservación, el autodiálogo.**

Como mencione anteriormente en el apartado de la motivación, uno de los pilares para el entrenamiento mental es la elaboración o **establecimiento de metas**, de acuerdo a F. García y a R. Pérez (1988) el establecimiento de metas optimiza o potencia los rendimientos deportivos a través de cinco atributos del proceso de motivación:

1. Un programa o plan de metas atrae la atención del sujeto, lo que le permite dirigir y regular su personalidad en el curso de la actividad.
2. Efectúa un rol activador, es decir que moviliza recursos para que el deportista desarrolle los esfuerzos necesarios.
3. Aumenta la perseverancia. El deportista se compromete a esforzarse y trabajar durante el tiempo que sea necesario para alcanzar la meta.
4. Estimula la capacidad creativa del deportista , debido a la búsqueda y selección de soluciones a los problemas que se le presenta para llegar al objetivo o meta.
5. Ayuda o contribuye a la formación, desarrollo o transformación de las cualidades de la personalidad del atleta.

Siguiendo los planteos que realizan estos autores, las metas se definen como ciertos objetivos determinados. Estos pueden ser por ejemplo, llegar a un nivel de rendimiento óptimo, batir una marca o un récord, pero también pueden apuntar a lograr un cierto grado de destreza, perfeccionar ciertas ejecuciones, alcanzar un grado superior en cualquiera de las cualidades físicas, técnicas o tácticas que se conjugan en la práctica deportiva.

Por su parte Weinberg y Gould (2010), distinguen o clasifican tres tipos de metas:

- Las metas de resultado, las cuales están enfocadas en el resultado de un evento deportivo, en este caso el logro o consecución de estas metas no depende únicamente del deportista, sino que también incide el adversario que tiene enfrente. Porque no sólo incide el esfuerzo del deportista en cuestión para conseguir el resultado, sino que también entran en juego la capacidad y juego del contrincante.
- Las metas de cumplimiento, que se centran en que el deportista logre alcanzar determinado nivel con respecto a sus habilidades o logros anteriores. Es una meta individual por lo que es independiente a la actuación de los otros deportistas.
- Las metas de proceso, las cuales están determinadas por una o varias acciones que realizará el deportista durante su actuación para obtener un buen resultado.

Estos últimos dos tipos de metas son las más utilizadas en momentos de competencia en el ámbito deportivo, debido a que ambas se centran estrictamente en el mismo deportista, en su propia actuación. No dependiendo de los factores externos, los cuales son más difíciles de controlar y generan mayor ansiedad.

En síntesis, el procedimiento de establecimiento de metas genera un programa racional, centrado en lograr los rendimientos más elevados y a su vez le aclara o esclarece al deportista cuál es su línea de acción.

La técnica de **visualización**, es una de las más conocidas en el entrenamiento mental ya que significa una creación o una recreación de una experiencia o situación concreta en la mente y todas las personas la usamos en mayor o menor medida.

De acuerdo a Weimberg y Gould (2010) la visualización es en sí una forma o modo de simulación, es similar a una experiencia sensorial real ya sea sentir, oír o ver. Pero es un proceso que toma lugar en la mente.

Por su parte el Psicólogo Deportivo Bill Beswick (2011) refiriéndose a esta técnica en el ámbito del fútbol señala que consiste en que el jugador se imagine a sí mismo jugando, sintiendo, viendo, oyendo y hasta incluso oliendo la acción de juego. En este momento de recrear en la imaginación la situación de juego, es de suma importancia que el jugador se encuentre en un estado de relajación profunda para evitar posibles interrupciones que ocasionen una confusión mental. De esta manera el jugador podrá concentrarse con exactitud en la acción imaginada. El autor agrega que el futbolista está inventando un guión imaginario, el entrenamiento detallado y las situaciones de competencia configuran el escenario sobre el cual actuará la imaginación. Él se vera a sí mismo en esta escena, eligiendo el camino correcto de acción, avanzando con excelentes resultados, e inclusive escuchando los gritos de aprobación de los espectadores así como también las indicaciones positivas del entrenador. De esta forma el futbolista podrá contar en su memoria con una imagen positiva de esta situación en particular, a la cual podrá recurrir si se presenta alguna situación similar en el partido.

Tomando nuevamente a Weimberg y Gould (2010), resaltan la importancia de implicar el máximo número de sentidos que sea posible cuando se emplea la visualización, porque de esta manera se contribuye a crear imágenes más vivas, haciendo por tanto que la experiencia sea más real permitiendo una mayor efectividad de esta técnica.

Otra de las técnicas importantes cuando hablamos de entrenamiento mental es la **relajación**.

El estado de relajación para el futbolista es fundamental para poder controlar tanto la ansiedad precompetitiva, cómo la presión y la tensión que puede sufrir durante la competencia en sí.

Una de las técnicas más utilizadas en el fútbol es la técnica de relajación progresiva de Edmund Jacobson (1938, Weinberg y Gould, 2010), la misma consiste de acuerdo a los autores en la tensión y relajación de músculos específicos, esta secuencia avanza de un grupo grande de músculos al siguiente, y así continúa hasta que todos los grupos musculares se relajan por completo.

Los autores señalan que esta técnica se basa o fundamenta en dos supuestos básicos, por un lado afirman que es posible aprender la diferencia entre la tensión y la relajación. Y a su vez señalan que una es excluyente de la otra, es decir que la disminución de la tensión muscular producirá a la vez un descenso en la tensión mental.

Esta técnica es fundamental para el rendimiento de cualquier atleta ya que cuando existe mucha presión, los músculos se comienzan a contraer y se ponen tensos, el deportista se siente más rígido, torpe y con poca habilidad técnica y física. Es por esto que la técnica es clave para poder subsanar la tensión muscular y poder suprimir la presión.

Otra técnica que resulta de suma importancia para el entrenamiento mental es la **autoobservación y el autorregistro**.

Mediante la técnica de autoobservación se busca que los deportistas puedan “observar su propia conducta externa e interna, registrar los datos observados, para que puedan ser analizados y comparados con otros datos autoobservados en anteriores y futuras ocasiones”. (Buceta, 1998 p.269).

Esto implica que el deportista sea capaz de identificar (cuantitativamente) las respuestas concretas o específicas que son objeto de observación, los estímulos que las preceden, otras respuestas y estados psicológicos relacionados, y las consecuencias que éstas provocan. Un elemento a destacar es que no se pueden controlar las conductas relevantes si no pueden ser observadas y registradas.

Esta técnica le permite al deportista desarrollar la percepción de control, le otorga herramientas al deportista para conocer mejor lo que le ocurre, y al disponer de una información más variada y más objetiva se puede reducir su incertidumbre y su interpretación sesgada y especulativa, sobre todo aquello que le concierne. Esta técnica también ayuda a potenciar la motivación, la autoconfianza, genera un aumento en el nivel de estado de alerta del deportista y disminuye el estrés.

Es fundamental en este método no sólo la observación y el registro sino que también hay que tener en cuenta la autoevaluación subjetiva del nivel de activación y otras experiencias internas. Es necesario entonces que al deportista se lo entrene para que pueda dominar esta habilidad y así poder cuantificar experiencias, como el nivel de activación en general, la intensidad de la concentración, el grado de dominio o control percibido, entre otras.

La valoración numérica se utiliza mucho y es un buen ejemplo para la evaluación, de esta manera el deportista puede cuantificar su nivel de activación (capacidad que tiene el deportista de energizarse) en una tabla del 0 al 10, donde el 0 es una mínima activación y el 10 una máxima activación, esto le servirá para controlar su experiencia interna. De esta manera el deportista podrá identificar su nivel de activación óptimo (máximo rendimiento) y así autorregular su activación para conseguirlo. La cuantificación de experiencias positivas le sirve al deportista para alertar sobre la presencia de una experiencia reforzante, así favorecer su conducta y la obtención de gratificación interna.

Otra de las habilidades o técnicas que es utilizada en el entrenamiento mental y resulta fundamental para potenciar el rendimiento de los deportistas, es el **autodiálogo**.

De acuerdo a Bill Beswick (2011) todos los jugadores sienten la ansiedad de competición, pero difieren en cómo interpretan y enfrentan lo que les está pasando. Por un lado los jugadores mentalmente fuertes verán a la amenaza como un obstáculo o reto a sortear, y por otro lado los jugadores mentalmente débiles verán las amenazas como un problema y a ellos mismos como víctimas. Dado que estas percepciones de los jugadores se transforman en autodiálogo, lo que se dicen a sí mismos mentalmente acerca de cómo se sienten, éstas determinarán el estado emocional del sujeto. Por lo cual resulta clave para la fortaleza mental de los futbolistas, que cuando se enfrenten a situaciones desafiantes sean capaces de hablar consigo mismo de forma positiva y convertirse en su propio animador.

Buceta, J (1998) agrega que es fundamental que el deportista sea capaz de identificar los pensamientos inadecuados que le invaden antes, durante y después de los entrenamientos y competencias. Cuando logra identificarlos, el deportista puede realizar una lista especificando los pensamientos inadecuados y cuál sería la alternativa, el pensamiento adecuado el cual debe ser positivo, racional y flexible.

Una vez realizado esto, el jugador debe llevarlo a la práctica, es decir cuando se genere un pensamiento inadecuado deberá detenerlo, para que esto suceda el jugador puede utilizar palabras claves, imágenes o sonidos que pueden acompañarse con una respiración profunda. Cuando el pensamiento inadecuado se ha interrumpido debe poder cambiarlo en adecuado. No se trata únicamente de sustituir un pensamiento negativo por uno positivo así nomás, sino de utilizar justamente frases que sean convincentes y concretas con el contenido de las creencias y convicciones del jugador.

Por último es esencial destacar un factor fundamental en el entrenamiento mental cuando se trabaja en deportes de equipo, que es la cohesión grupal. Se entiende por la misma, como el conjunto de procesos que hacen que los miembros de un grupo permanezcan unidos.

La cohesión grupal incide directamente en el rendimiento de los deportistas. Si bien no se la puede definir como una habilidad psicológica específica, los distintos autores coinciden en que es un factor fundamental para el bienestar del equipo y su rendimiento.

6- Entrenamiento Mental y Formación Integral en un club de élite:

En la actualidad, muchos equipos de primer nivel o de élite cuentan con departamentos de Psicología Deportiva, consideran al entrenamiento mental y a la formación integral como pilares básicos para el desarrollo de sus futbolistas.

Un ejemplo de esto es el Club Atlético de Madrid que compite en la primera división española, quien presentó el resumen de su trabajo en el fútbol juvenil profesional o fútbol base desde la temporada 2000/2001 hasta la temporada 2010/2011 en el artículo:

“Departamento de psicología del club Atlético de Madrid: filosofía, programación y desempeño profesional en el fútbol base”(2012).

En dicho trabajo el departamento realiza un postulado de su filosofía y principios básicos para llevar a cabo el trabajo con los futbolistas juveniles, y uno de los postulados fundamentales que destaca es la visión de “el jugador integral”. Y agregan que “consideran al deportista como una unidad funcional (emocional, cognitiva, social, fisiológica y comportamental) que necesita de una atención y entrenamiento global para obtener su máximo rendimiento (Morilla, Pérez, Gamito, Gómez, Sánchez y Valiente, 2003). En este sentido, se requiere una formación y entrenamiento en diferentes áreas del funcionamiento del deportista (física, técnica, táctica y psicológica), así como del cuidado y mejora del bienestar del mismo.”(p.113)

A su vez a raíz de su filosofía, sus principios básicos, su experiencia y la distintas investigaciones que han realizado. La sección de Fútbol base del Atlético de Madrid ha desarrollado un Programa Integral Deportivo (PID) para potenciar las cualidades humanas y deportivas de sus jugadores. Este programa tiene como objetivos generales:

- Formar a jugadores para llegar y mantenerse en el fútbol profesional.
- Optimizar el rendimiento del jugador y equipo
- Desarrollo de jugadores competitivos para el deporte.
- Desarrollo de jugadores competentes para la vida.

- Que tanto los jugadores que llegan al fútbol profesional como los que no, estén preparados (madurez y formación) para cuando abandonen el club o el deporte.
- Crear un sentimiento de pertenencia al club entre los jugadores.
- Desarrollo personal y/o profesional de las personas implicadas en el trabajo con los jugadores (dirección deportiva, técnicos deportivos, padres...), principalmente en tres parcelas: conocimiento, actitudes y gestión.

En cuanto al Entrenamiento mental y al trabajo directo con los futbolistas de todas las categorías; en el artículo se destaca el lugar primordial que ocupa el deportista:

El jugador es el “valor” del club y nuestra función está centrada en una acción directa hacia él, partiendo de la base de que el rendimiento deportivo es multifactorial, con factores controlables (físico, técnico-táctico y psicológico) y no controlables (árbitro, rival, etc.). Por tanto, nuestra labor consiste en contribuir a la optimización de las variables propias del deportista y prepararlo para hacer frente a los factores externos del mismo.(p.115)

A su vez en el artículo los autores destacan que a pesar de presentar una visión global para el trabajo con los futbolistas del club, en el momento de la práctica se tienen en cuenta los distintos factores evolutivos y madurativos de las distintas categorías.

En el trabajo o en la intervención directa con los futbolistas, el departamento de psicología hace énfasis en algunos objetivos específicos que consideran básicos para la correcta labor de los especialistas que participan en las distintas instancias de la preparación de los futbolistas. Estos objetivos son: fomentar el desarrollo integral del jugador para llegar al fútbol profesional (personal, deportivo y académico), que logren desarrollar el auto-conocimiento (análisis de fortalezas, debilidades, amenazas y oportunidades), que los futbolistas adquieran hábitos saludables en la práctica deportiva y la actividad física, colaborar a que adquieran una sólida educación en valores (responsabilidad, compromiso, etc) y contribuir mediante el entrenamiento mental a optimizar los rendimientos tanto colectivos como individuales.

7- Consideraciones Finales:

En primer lugar es fundamental destacar el camino recorrido por la psicología deportiva desde sus comienzos, el cual permitió que en la actualidad esta disciplina gane cada vez más lugar en las distintas prácticas deportivas tanto en la formación como también en los niveles más altos de competición.

El entrenamiento en el fútbol está determinado por distintas variables técnicas, físicas, tácticas y psicológicas. El perfeccionamiento y desarrollo de estas variables incrementa la probabilidad de éxito del futbolista. La exigencia que se ha dado a lo largo de los años de desarrollo e investigación en la psicología del deporte, han producido diversos estudios y publicaciones que buscan responder a las distintas interrogantes que surgen de los actores que interactúan en el ámbito deportivo.

Con respecto al principal objetivo de este trabajo, es decir a la importancia del entrenamiento mental para la formación integral de futbolistas juveniles, se puede afirmar que en base a la investigación bibliográfica realizada y a la experiencia personal en el campo de la psicología deportiva en el fútbol juvenil formativo, el entrenamiento mental resulta clave para el desarrollo integral de los jugadores. No sólo porque ayuda a potenciar los rendimientos deportivos tanto individuales como grupales, sino que también les otorga a los deportistas herramientas para efectuar una práctica deportiva más saludable y que inciden al mismo tiempo de manera favorable en la autorrealización personal de los futbolistas. Justamente cuando hablamos de formación integral apuntamos a un proceso por el cual se influye de manera positiva en todos los aspectos que hacen al bienestar y crecimiento total del individuo. Este proceso de formación integral, permite enaltecer a los sujetos comprometidos, en el sentido en que dirigen hacia el perfeccionamiento de sus cualidades y virtudes, sin vulnerar o transgredir los derechos humanos, los preceptos constitucionales y las normas institucionales lo que posibilita desarrollar buenos seres humanos o personas.

Se considera fundamental este desarrollo integral en los jóvenes futbolistas ya que en la realidad de nuestro país son muy pocos los que tienen la posibilidad de poder jugar en la

máxima categoría del fútbol profesional. Por lo que la gran mayoría deben desempeñarse laboral o profesionalmente en otras áreas y se encuentran poco preparados para afrontar esta realidad. A través del entrenamiento mental y la formación integral se los ayudará no sólo a tener más posibilidades de éxito deportivos, sino también que las herramientas brindadas les servirán para desarrollarse mejor en otros ámbitos y tener más posibilidades de autorealizarse. Porque las habilidades y técnicas que se aplican no solo sirven en el deporte sino que se pueden extrapolar a las diversas actividades cotidianas. A modo de ejemplo, en la experiencia trabajando con los juveniles de la 5ta división del Club Atlético Rentistas, muchos manifestaron que utilizaban las distintas técnicas aprendidas como las de relajación cuando se sentían ansiosos o preocupados durante los periodos de exámenes u otras circunstancias extradeportivas.

Es importante también el enfoque que se realiza por parte de los preparadores y profesionales que trabajan en el fútbol formativo, considerando a los futbolistas no sólo como deportistas o atletas, sino que los conciben como un todo, un ser a nivel global o integral. Con respecto a esto cabe señalar lo que afirma Balagué (1999):

 Ser deportista es por supuesto una parte muy importante de la identidad de un deportista de alto rendimiento, pero no lo es todo. Los deportistas se resisten a ser vistos como unidimensionales. Un corredor me lo expresaba con gran frustración: la gente me ve como un par de piernas y piensa que eso es todo lo que soy. Necesito un entrenador que me vea como una persona completa (p. 93).

Sin dudas queda claro en esta enunciación que hace el deportista, que es de vital importancia la mirada del otro, en este caso del entrenador, para poder desarrollarse plenamente tanto en el entrenamiento de su disciplina pero también en su realización como sujeto. Esto es fundamental trabajando en fútbol formativo ya que como mencionaba anteriormente en la realidad de nuestro fútbol, son muy pocos los jóvenes que llegan a debutar en la primera división y pueden vivir de esto. Por lo cual se vuelve primordial que los jóvenes no se vean a sí mismos sólo como futbolistas sino que también tengan herramientas para proyectarse en otros ámbitos de la vida, para que logren una mejor adaptación y realización personal en caso de no poder seguir practicando el fútbol profesional.

Es preciso señalar entonces la importancia que ocupa el rol o labor del psicólogo deportivo como formador tanto de los entrenadores como de los demás colaboradores que participan en el desarrollo de los jóvenes deportistas. García Mas (1997) afirma que los psicólogos del deporte deben formar y enseñar a los entrenadores para que sean agentes tanto de obtención y transmisión de conocimientos, como también agentes de intervención. A su vez el autor manifiesta que en el deporte de la actualidad, los entrenadores para poder realizar sus distintas y múltiples competencias ya no les alcanza solamente con tener conocimientos específicos técnicos y tácticos de su deporte, sino que precisan también de una formación en otras disciplinas y en mayor medida de la psicología del deporte.

El trabajo interdisciplinar cobra de esta manera un papel esencial para lograr optimizar el entrenamiento deportivo, y también para favorecer un desarrollo más saludable de los deportistas. Si bien en Uruguay el trabajo interdisciplinar del complejo: entrenador y preparador físico está prácticamente consolidado, aceptado e incluso demandado, es cierto que la presencia de otros profesionales como lo son los psicólogos del deporte aún no es tan visible, ni tampoco considerado necesario para la mayoría de las instituciones afiliadas a la AUF.

Es necesario destacar que más allá de las distintas variables psicológicas que se pueden entrenar, el rol del psicólogo del deporte en el trabajo con jóvenes en el fútbol, es también la enseñanza y la transmisión de valores que son fundamentales para el correcto desarrollo de las personas. Acompañando esto Gorbunov afirma: “La preparación psicológica es el proceso psicopedagógico para el entrenamiento y la competencia deportiva, proceso que nace con el ingreso del individuo a la práctica deportiva (motivación, iniciación deportiva), continúa en la especialización, se acentúa en la maestría y se consolida en la longevidad deportiva”(1987 ,pág. 76). El autor además agrega que la preparación psicológica o entrenamiento mental, no solo apunta al fortalecimiento personal físico - psíquico - motriz que lo prepara para afrontar los retos de su vida deportiva sino que también le brinda al deportista herramientas para poder sobrellevar de manera saludable o armoniosa su vida personal presente y futura.

Teniendo en cuenta el artículo del departamento de Psicología del Club Atlético de Madrid, el recorrido que se ha realizado a lo largo de este proceso de investigación-elaboración del presente trabajo y la experiencia en el trabajo de campo en la práctica de graduación, se pudo apreciar la importancia del entrenamiento mental y la formación integral de deportistas como pilares fundamentales en el desarrollo del fútbol juvenil formativo. No sólo para conseguir

mejores niveles de rendimientos deportivos, sino para fomentar a través del deporte y la actividad física, valores y herramientas que les permitan obtener un desarrollo integral que los ayude a crecer como personas.

Es por esto que la importancia de la psicología deportiva cobra un rol central en el proceso de formación de jóvenes futbolistas, y es fundamental que estos procesos puedan implementarse de manera universal en todos los clubes del fútbol profesional. Ya que no se puede pensar en resultados positivos si no se tiene en cuenta la importancia de las situaciones de partida a nivel individual y grupal para poder elaborar una planificación acorde a cada uno y al grupo todo.

Para que de esta forma se pueda cumplir con los objetivos planteados a partir de un conjunto de acciones que permitan el desarrollo pleno de las habilidades psicológicas tan importantes para el desempeño deportivo como para la vida.

Finalmente cabe destacar que en nuestro medio en forma paulatina se está transitando por un cambio positivo de la mano del director técnico de la selección Uruguaya y principal responsable de la “Institucionalización de los procesos de las Selecciones nacionales y de la formación de sus Futbolistas”, el maestro Oscar Washington Tabárez quien luego del cuarto puesto obtenido por la Selección Mayor en el Mundial del 2010 manifestó: “El camino es la recompensa”. Con esta frase se refería al proceso de institucionalización que comenzó a desarrollar desde que asumió la dirección técnica de la Selección Uruguaya que tiene como pilares el planteamiento de objetivos a largo plazo y la formación integral de los futbolistas que conforman las distintas selecciones nacionales.

8- Bibliografía:

- Balaguer, I. y Castillo, I. (1994). Entrenamiento psicológico en el deporte. En I. Balaguer (Ed.): Entrenamiento psicológico en el deporte(pp. 307-347). Valencia: Albatros.
- Balagué, G. (1999). Understanding identity, value and meaning when working with elite athletes. *The Sport Psychologist*, 13, 89-98.
- Beswick, B. (2011) Fútbol: Entrenamiento de la Fuerza Mental. Ed. Tutor. Madrid, España.
- Buceta, J. (1998) Psicología del entrenamiento deportivo. Ed. Dykinson. Madrid, España.
- Chalela, J. (2007). Los aportes de la psicología del Deporte en la formación del futbolista juvenil. III Congreso Internacional de Fútbol. Punta Cup. Maldonado, Uruguay.
- Dosil, J. (2008). Psicología de la actividad física y del deporte. Ed. McGraw-Hill. Madrid, España.
- García Mas, A. (1997) Análisis psicológico del equipo deportivo. Las bases del entrenamiento psicológico, en J. Cruz, Psicología del deporte. Madrid. Síntesis pp 193-214
- García-Naveira, A y Jerez, P (2012): Departamento de psicología del club Atlético de Madrid: filosofía, programación y desempeño profesional en el fútbol base. Cuadernos de Psicología del Deporte, vol. 12, n.º 1 (junio), 111-120. Servicio de Publicaciones de la Universidad de Murcia

- GORBUNOV, G.D.(1987): Psicopedagogía del Deporte. Editorial Nershtorgizdat, Moscú
- Kanter,R.M. 2006. Confianza: Cómo empiezan y terminan las rachas ganadoras y las rachas perdedoras. Barcelona: Granica
- Kenet, M. (1998). Diccionario Oxford de medicina y ciencias del deporte. Ed. Paidotribo Barcelona, España.
- Reeve, J (1994): Motivación y Emoción; Madrid: Mc Graw-Hill, Pp. 2-235
- Roffé,M. (1999). Psicología del jugador de fútbol, con la cabeza hecha pelota. Buenos Aires: Editorial S.A.
- Roffé,M. (2009). Evaluación Psicodeportológica. Ed. Lugar Editorial. Buenos Aires.
- Taylor,J y D.Wilson (2005). Applying sports psychology: Four Perspectives. Champaign, IL: Human Kinetics
- Torregrosa, M., Sánchez, X., & Cruz, J. (2004, 15 de Octubre). El papel del psicólogo del deporte en el asesoramiento académico – vocacional del deportista de élite. Revista De Psicología Del Deporte,pp. 215-228.
- Ortiz, A. (2011). “*Futbol Base – Conceptos y edades*”. Futbolbasecatalunya, publicado el 25 de octubre, 2011. Disponible en:
<https://futbolbasecatalunya.wordpress.com/2011/10/25/futbol-base-conceptos-y-edades/>
- Weinberg-Gould (Ed: 4). (2010). Fundamentos de psicología del Deporte y del Ejercicio Físico. Madrid: Editorial Médica Panamericana.

