



**Facultad de
Psicología**

UNIVERSIDAD DE LA REPÚBLICA



**UNIVERSIDAD
DE LA REPÚBLICA
URUGUAY**

El futuro profesional en el fútbol: factores de riesgo

Autor: Rafael Almirati

Montevideo

Julio 2018

Tutor: Lic. Joaquín Marqués Ferres

Índice

Resumen.....	3
Introducción	5
Psicología del deporte	6
La evolución del niño al adolescente. Del juego lúdico al profesional	12
El adolescente joven y su evolución hacia el jugador profesional	14
Factores de riesgo	15
Conclusiones.	24
Bibliografía	26
Anexos.....	28

RESUMEN

Este trabajo monográfico intenta mostrar la situación de vulnerabilidad en la que puede encontrarse el joven que se desempeña en la práctica profesional del fútbol, a raíz de la poca contención a nivel psicológico que existe en las instituciones deportivas. Las presiones que sufre, tanto por parte del entorno familiar como de la institución deportiva, la problemática propia de la edad, los cambios físicos, biológicos, psíquicos, la necesidad de tener un grupo de pertenencia, todos ellos son factores que intervienen en la formación del futuro profesional.

Palabras clave: Joven - Fútbol - Vulnerabilidad – Presión

La historia del fútbol es un triste viaje del placer al deber. A medida que el deporte se ha hecho industria, ha ido desterrando la belleza que nace de la alegría de jugar porque sí. En este mundo del fin de siglo, el fútbol profesional condena lo que es inútil, y es inútil lo que no es rentable. A nadie da de ganar esa locura que hace que el hombre sea niño por un rato.

(Eduardo Galeano, 2010, p. 6)

Introducción

A lo largo de la historia el deporte ha tenido un papel preponderante a nivel mundial, desde las olimpiadas en la Grecia antigua hasta el mundial en nuestros días. El mundo fue cambiando a un ritmo vertiginoso, y con él también lo hizo la concepción del deporte, desde el amateurismo, donde la rivalidad por el honor, la competencia sana y la vocación eran los motores, a la transformación causada debido al capitalismo agresivo. Así es que el fútbol pasó de ser un entretenimiento a incorporarse a una de las industrias más lucrativas; la mutación que Vargas Llosa *civilización del espectáculo*¹ que mueve millones de dólares en todo el mundo.

El fútbol es un movimiento deportivo cultural que a lo largo de los años se mantiene como uno de los deportes más importantes, debido a que su práctica se desarrolla a lo largo y ancho del planeta, sin importar, raza, credo o religión. Es generador de pasiones ilógicas por parte de sus fanáticos, genera en las personas un sentimiento de pertenencia a una institución o selección como pocas manifestaciones deportivas culturales similares lo hacen.

En nuestro país, el fútbol representa en el imaginario colectivo la estirpe de una generación pasada, la del 30 y la del 50. El recuerdo de lo que fue, la garra charrúa, se ha tenido que adecuar a que el orden táctico, la preparación física, la disciplina, el trabajo en equipo debieron sustituir los resultados azarosos. La presencia de jugadores uruguayos exitosos, contratados por sumas elevadas en países extranjeros, en la actualidad, es una aspiración de muchos jóvenes, pero también de sus familias, para obtener reconocimiento personal y económico.

Alrededor del deporte, en general, y del fútbol, en particular, se ha construido una industria, la del entretenimiento, que genera muchos millones de dólares con muchos millones de personas trabajando para potenciarlo. Por ejemplo, televisión con mejor calidad de imagen y transmisión, lo que hace que se pueda vender en forma adicional, estadios cerrados con servicios de restorán y tiendas, apuestas electrónicas, entre otros.

La psicología del deporte aborda problemas de hombres y mujeres que deben convivir inmersos en una industria que genera mucho dinero, donde el fanatismo y la pasión han sobrepasado los límites pensados. Las ansiedades son difíciles de controlar para los deportistas, observados por miles o millones, sometidos a juicios constantes a raíz de sus desempeños y exigidos por la concentración que deben

¹ Recuperado en: <<https://www.youtube.com/watch?v=P7C79Rcaavg>>.

encontrar en todo momento, a pesar de los muchos distractores que tienen. Asimismo, la motivación es la que deben mantener durante el transcurso de toda su vida.

Todos ellos son factores que se deben trabajar para mejorar el rendimiento de los profesionales de cada disciplina deportiva. Estas presiones son absorbidas, en muchos casos, por jóvenes que se están formando, que deben convivir con el éxito y el fracaso y que a muy corta edad empiezan a tener responsabilidades muy grandes, tanto individualmente como en grupo. Si una selección no va al mundial, la economía de ese país se puede resentir; si un equipo no entra a una copa internacional o no avanza de fase, el presupuesto de ese club se puede ver afectado y, a nivel personal, si ellos logran ser profesionales y consiguen emigrar pueden tener una seguridad económica a futuro. Muchos son los factores que inciden en un deportista de elite. El propósito de este trabajo es aportar algunas reflexiones a los actores que se desempeñan en la actividad del fútbol juvenil y sobre los factores de riesgo a los que se enfrentan los jóvenes deportistas en el transcurso de su desarrollo con miras a profesionalizarse. Se intenta dar una mirada crítica de cuáles son las problemáticas y sus estrategias de control.

Psicología del deporte

La psicología del deporte tiene una historia reciente, data de 1965, al celebrarse el primer congreso internacional al que concurrieron alrededor de quinientos profesionales, entre los que se encontraban psicólogos, psiquiatras, médicos y técnicos deportivos y profesores de educación física. A raíz de este congreso nace la International Society of Sport Psychology (issp).

Palatnik (2014) define la psicología del deporte como «[...] una especialidad de la Psicología, dedicada al estudio de la conducta humana, sometida a la doble exigencia de producir rendimiento bajo condiciones específicas, y de adaptarse a un entorno social determinado».

Según Dosil (2001, pp. 14-15) esta rama de la psicología surge porque: «[...] estaban interesados en evaluar la personalidad de los atletas y en solucionar sus problemas “patológicos” a partir de un enfoque clínico[...]», lo que trajo aparejado problemas, que, en rasgos generales, el autor describe como:

Reducir la psicología del deporte a la psicología del deportista;

Tratar los trastornos de los deportistas, tanto de ansiedad como de falta de motivación, como parte de su personalidad;

No verlos como trastornos a raíz de la práctica del deporte, centrarse en los deportistas problemáticos y no atender a los normales o más motivados.

La psicología del deporte tuvo un replanteamiento del rol que debía cumplir el psicólogo del deporte, y el cambio que se buscaba era el siguiente:

[...] el psicólogo del deporte debe interesarse por la mejora del rendimiento y el bienestar de todas las personas —deportistas, entrenadores, árbitros, directivos, aficionados— implicadas en las situaciones deportivas, tanto competitivas como recreativas.

Desde una perspectiva amplia que intenta tener en cuenta a todos los implicados en el deporte y que prioriza el enfoque educativo y preventivo en lugar del clínico o terapéutico, es muy importante que algunos psicólogos del deporte generen nuevos conocimientos con su investigación y su teorización.(Dosil, 2001, pp. 16-17)

Nideffer, en Dosil (2001), creía que en el futuro iba a aumentar sustancialmente el interés por estudiar los factores para mejorar el rendimiento deportivo y exponía varias causas. Señalaba como las más relevantes:

a) La motivación intrínseca de los deportistas por destacar y obtener marcas; b) el crecimiento espectacular de los ingresos de los deportistas junto al cada vez mayor reconocimiento de su «trabajo»; c) el gran interés de los aficionados por el deporte como una forma de espectáculo y entretenimiento, favorecido por la difusión que le conceden los medios de comunicación; y d) la utilización de los resultados deportivos como un instrumento de propaganda política.(pp. 21-22).

Según Dosil (2001) si consideramos a la psicología del deporte como un área profesional que atiende al deporte y al ejercicio simultáneamente, «[...] bajo una perspectiva psicológica», distingue tres actividades. Estas son: investigación, aplicación profesional y educación (p. 37).

El trabajo del psicólogo del deporte debe enfocarse desde un punto de vista multidisciplinar, no solo supone un amplio campo de trabajo, sino también diferentes formas de abordarlo. Dosil (s/f), al respecto, señala que se puede intervenir de diferentes formas:

«-Previniedo problemas.

-Preservando puntos fuertes del futbolista.

-Recuperando habilidades que se poseen o se poseían y se han perdido o abandonado.

-Modificando/corrigiendo alguna variable.

-Añadiendo o proporcionando alternativas.» (p. 123)

El papel del psicólogo del deporte ha evolucionado desde sus inicios. En sus comienzos cumplía un rol básicamente clínico y terapéutico, luego pasó a ser preventivo y educativo, donde se otorga la mayor importancia a la preparación psicológica del deportista y de otros participantes (entrenadores, árbitros, directivos, espectadores, etc.).Hubo una evolución en la consideración del deportista en un contexto más amplio que tuvo en cuenta la influencia de otros factores y que se

enfocaba en la intervención, ya no de manera aislada, sino dentro un conjunto multidisciplinar donde participan el entrenador, el médico y otros técnicos.

Según Roffé (s/f, a) describe las tareas del psicólogo deportivo en el fútbol:

Las principales tareas que vengo desarrollando en el fútbol amateur de un club de primera división, desde 1995, son: ayudar a la cohesión del grupo; plantear metas y objetivos alcanzables; evaluar individual y grupalmente en las áreas de concentración, confianza, motivación y control de presiones; implementar estrategias de cambio y desarrollo de esas actitudes; trabajar en casos puntuales individuales; hacer seguimientos individuales o grupales en competencia y realizar informes para el técnico; colaborar para que la comunicación entre el técnico y el grupo sea fluida; observar los entrenamientos; aportar para que el jugador rinda su máximo potencial; complementar el trabajo del preparador físico con relajaciones y visualizaciones; ayudar a prevenir lesiones y a la rehabilitación psicológica post-lesión; colaborar para que la disciplina del grupo sea óptima y no se dispersen durante el juego en hablar con árbitros y rivales. Así como el técnico debe asegurar que circule bien la pelota entre sus dirigidos, el psicólogo debe asegurar que circule bien la palabra.

Demandas de rendimiento elevadas que pesan sobre los deportistas, además de un insuficiente trabajo preventivo, podrían causar la aparición de diversos trastornos de cierta gravedad que requieren una intervención psicológica de carácter clínico. También la incidencia de disfunciones menores (expectativas poco realistas, ideas irracionales, creencias rígidas, pensamientos intrusivos, exceso o déficit de autocontrol o de motivación, etc.), posiblemente en otros ámbitos tengan consecuencias menores en el funcionamiento de las personas, pero, en cambio, podrían influir negativamente en el desempeño de los deportistas porque su rendimiento exige niveles recomendables en el plano físico, técnico y táctico, como en el psicológico.

[...]El psicólogo aplicado al fútbol debe conocer cómo se halla el jugador respecto a su percepción del momento de la carrera deportiva, y su importancia absoluta y relativa respecto a los otros. Los pesos específicos de cada agente en los momentos críticos son distintos. Los padres, compañeros, entrenadores, directivos/agentes o intermediarios se han de considerar tan protagonistas para el desarrollo de la carrera del «superviviente» futbolista como el propio jugador. (Dosil, 2005, p. 108)

Para el joven, el deporte puede ser un escenario de preparación para la vida capaz de ofrecerle controles y límites:

La eventualidad de constituir un laboratorio experimental para el deportista, orientado al mundo adulto, depende para su relación de las características, naturaleza o calidad de la gestión organizacional vehiculizada sobre el atleta, en relación con la posibilidad de ofrecerle al joven un marco dentro del cual recibir un proceso educativo-formativo complementario al de su hogar o centro escolar. (Palantnik, 2014, pp. 29-30)

Las urgencias de las organizaciones por generar ingresos no coinciden con el ritmo de maduración del menor ni con la exigencia económica de las instituciones. Las necesidades que se van desarrollando en el joven, su destreza para saber cuándo pedir ayuda o su habilidad para el aprendizaje son cualidades importantes que deben

desarrollarse para la generación y evolución del talento. Se apuesta a una mirada de carácter biologicista u organicista, conforme a determinados procesos de selección, que sigue basándose en la búsqueda del joven dotado física y técnicamente. A esto se agrega «un factor diferenciador que codetermine la consolidación de jóvenes talentos en profesionales, y de estos últimos en atletas capaces de planificar, desarrollar y realizar una carrera (Palantnik, 2014, p. 223.).Dicho parámetro puede sondearse en la personalidad y sensibilidad en desarrollo del menor. La incidencia del factor psicológico puede apreciarse con mayor nitidez al observar deportistas dotados con niveles de desarrollo de sus capacidades físicas y destrezas técnico-tácticas similares, sobre las cuales sus disímiles aptitudes anímicas permiten contrastar un plus de producción actitudinal y de rendimiento por sobre sus colegas de línea.

Según FIFA, el período de la formación, que va de 16 a 18 años, es donde se deben mejorar las cualidades adquiridas que conducirán al jugador hacia el fútbol de alto rendimiento. Es el momento indicado de proponer un trabajo cualitativo y cuantitativo en relación con los factores técnicos, tácticos, físicos y mentales: trabajar para mejorar los elementos de resistencia y físicos ya adquiridos, sumar ejercicios de fuerza y obtener mayor masa muscular a través de ejercicios de musculación; mejorar las actitudes mentales, tales como la concentración, la autoconfianza, la perseverancia y la voluntad.

Formar a futuros jugadores profesionales significa prepararlos para afrontar competiciones de alto nivel. El fútbol debe ser una escuela de la vida, en el sentido más amplio, no solo para capacitar al jugador profesional, sino igualmente para ayudar al adolescente a evolucionar en términos de personalidad (inteligencia, cultura, sociabilidad, etc.). Con ello en mente, será esencial poner incluso mayor énfasis en el desarrollo individual, siguiendo una metodología y un programa de trabajo que respete la edad, los picos de crecimiento, el ritmo del aprendizaje y el potencial natural.(FIFA, s/f,p. 23)

En este artículo, la parte mental figura como cuarto pilar a trabajarse. Allí se describe al jugador juvenil diferenciado de la media y con un mejor futuro si logra tener una determinada fortaleza mental. «Los grandes jugadores se diferencian frecuentemente de jugadores de mediana calidad por una mayor fuerza mental.»(FIFA, (s/f,p. 29). Claramente, el aspecto psicológico es tan importante como el táctico, técnico o físico, tanto que condiciona a futuro las posibilidades de éxito del jugador.

A continuación presentaré una tabla ilustrativa con la dirección en la que se debe trabajar para mejorar los aspectos psicológicos del joven, de cara a su formación como jugador de fútbol profesional.

Directrices de entrenamiento y objetivos de aprendizaje: aspectos psicológicos y educativos

ASPECTOS PSICOLÓGICOS Y MENTALES	APRENDIZAJE
Actitudes mentales de rendimiento	Nociones relacionadas con la educación y el entrenamiento
Mejorar – La preparación mental de los jugadores – La noción de los factores psicológicos que influyen el rendimiento – El entrenamiento de aptitudes mentales en el campo de juego: • concentración, atención, autoconfianza, voluntad, perseverancia, agresividad, control de las emociones, determinación, etc... – Los medios para mejorar la fuerza mental de los jugadores	Aprender y mejorar a) Educación – La preparación personal de los jugadores: • vida sana, alimentación • conocimiento y cuidado del cuerpo • métodos de recuperación y de regeneración • prepararse a sí mismo para el rendimiento • gestión de la vida escolar y deportiva • cultura general y cultura deportiva • conocimiento de las Reglas de Juego • juego limpio/deportividad • problemas de dopaje b) Entrenamiento – El entrenamiento individual en pequeños grupos (2 a 8 jugadores) • técnica básica Para los atacantes, centrocampistas, defensores Coordinación, ejercicios básicos de carrera etc. – Mejorar la individualización del entrenamiento – Optimizar la calidad del entrenamiento, de las opiniones al respecto y la relación entre el entrenador y los jugadores – Remediar la falta de estructuras y equipamiento
Metodología de entrenamiento – Juegos y ejercicios de entrenamiento, considerando regularmente el aspecto mental – Proponer objetivos de naturaleza psicológica en las actividades de aprendizaje o entrenamiento Ejemplo: duelo uno contra uno, concentración, perseverancia, agresividad, cualidades cognitivas (percepción/anticipación) – Juegos tácticos con instrucciones o juegos para desarrollar la habilidad de percepción (anticipación, análisis, decisión) – Ejercicios o juegos de práctica bajo presión y en estado de fatiga – Identificar siempre con el jugador la(s) causa(s) mental(es) del éxito o de la falta de éxito – Otras técnicas de entrenamiento: • visualización, comunicación (hablar) • autoevaluación de los rendimientos • relajación • preparación personal	

Fuente: FIFA (s/f).²

Según Dosil (2008) la atención y la concentración en nuestra vida cotidiana las utilizamos constantemente, por ejemplo para poder conducir, estudiar, para trabajar, etc. En la actividad física y del deporte es fundamental tener conocimiento y dominio de los procesos atencionales y de concentración; la pérdida de coordinación, la cual requiere concentración, en el deporte de alto rendimiento puede llevar a errar un punto importante ya sea en el tenis, basquetbol, o un gol en el fútbol. Debido a esto el control

²Tomado de: FIFA, *Fútbol juvenil*. Recuperado de: https://resources.fifa.com/mm/document/footballdevelopment/generic/02/86/63/17/fifa_youthfootball_s_spanish.pdf

de la atención y la concentración son objetivos a tener en cuenta en los programas de entrenamiento psicológicos. A propósito de esto Dosil (2008) define estos términos de la siguiente manera:

- Atención: forma de interacción con el entorno en la cual el sujeto establece contacto con los estímulos relevantes de la situación (procurando desechar los estímulos no pertinentes) en el momento presente (excepto cuando la situación reclame interactuar con el pasado o con el futuro —retrospectiva o prospectivamente—).

- Concentración: mantenimiento de las condiciones atencionales a lo largo de un tiempo más o menos duradero según exija la situación a la que nos estamos enfrentando. (p. 192)

Es así que el entrenador debe exigir de la atención y la concentración de los deportistas para obtener mejores resultados en las tareas a realizar, en los entrenamientos y en las competencias.

Por otro lado, el estrés, según Dosil (2008), es una respuesta inespecífica del individuo, con carácter adaptativo, ante una situación determinada. El estrés puede ser positivo o negativo. Es decir, cuando sirve de estímulo y motivación para responder correctamente a una situación o cuando es descontrolado y negativo, respectivamente. De esto se desprende que el estrés depende de variables tales como el medio externo, la percepción de la situación que se presenta y la respuesta que se da ante ella: Asimismo, el deportista debe responder, además, a lo que el ambiente le demanda.

A su vez, para Roffé (s/f, b) el estrés es la «Respuesta del organismo ante situaciones internas o externas que le resultan amenazantes.»

Palatnik (2010) entiende que motivar en el deporte juvenil depende de 3 dimensiones claves. Estas son:

Estimular-Exigir-Hablar

Estimular: esta generada a raíz de un trabajo en conjunto de técnicos y asesores para crear una planificación de entrenamientos, de la competencia, «la estimulación del menor o colectivo le exige a los orientadores y sus colaboradores la exhibición de una conducta de evaluación continua, rigurosa, exhaustiva y sistemática» (Palatnik, 2010, p.262).

Saber hablar para generar en el joven un sentimiento de pertenencia hacia la actividad deportiva.

«Hemos definido dicha capacidad psicológica las instituciones en términos de saber hablar, considerando que la exposición precoz, intensiva, y duradera del atleta, particularmente receptivo durante sus fases sensibles de aprendizaje fisicomotriz y psicológicas, a mensajes e influencias saludables puede ejercer un efecto duradero en las proyecciones vitales del joven.» (Palatnik, 2010, p.264)

El autor considera que la oratoria de forma elaborada, inspiradora, constituye un estímulo que causa un impacto satisfactorio en jóvenes, adultos, organizadores. («[...] hablar bien, —y no tan solo lindo o mucho—» (Palatnik, 2010, p.265)

Por último, llegamos a la instancia superior del modelo tripodal de motivación, el saber exigir, «[...] lo constituye una determinada capacidad de las organizaciones de exigir o poner límites a los jóvenes bajo su responsabilidad, y eventualmente a los cuadros técnicos y agentes sociales implicados en la actividad deportiva" (Palatnik, 2010, p.265)

Para Dosil(2008):

[...] la motivación es una variable psicológica que mueve al individuo hacia la realización, orientación, mantenimiento y/o abandono de las actividades físico-deportivas, y suele estar determinado por la asociación cognitiva que el sujeto hace de las diferentes situaciones(si es positiva, mayor motivación: si es negativa, menor motivación; si es neutra dependerá de la construcción cognitiva que realice por la influencia del entorno y de sus propias convicciones) en función de una serie de factores(individuales, sociales, ambientales y culturales. (p.141)

La evolución del niño al adolescente. Del juego lúdico al profesional

La adolescencia es una etapa de formación de la persona, tanto a nivel físico, psíquico, emocional como académico. La OMS define la adolescencia como el período de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y los 19 años. Se trata de uno de los momentos de transición más importantes en la vida del ser humano que se caracteriza por un ritmo acelerado de crecimiento y de cambios, superado únicamente por el que experimentan los lactantes. Esta fase de crecimiento y desarrollo viene condicionada por diversos procesos biológicos. El comienzo de la pubertad marca el pasaje de la niñez a la adolescencia.

En la adolescencia se replantea la definición personal y social del ser humano a través de una segunda individuación que moviliza procesos de exploración, diferenciación del medio familiar, búsqueda de pertenencia y sentido de vida. Tal situación se hace crítica en los tiempos actuales, pues los y las adolescentes son los portadores de los cambios culturales. Demandan al medio adulto una reorganización de esquemas psicosociales que incluyen el establecimiento de nuevos modelos de autoridad e innovadoras metas de desarrollo.

Por otro lado, el juego en el niño es muy importante, autores como Roffé (2003c) explican los beneficios de la práctica del deporte en la infancia, describiéndolo como

una oportunidad para el desarrollo y la maduración de la parte mental, física y emocional. Es así que se resaltan los siguientes logros:

Desarrollo de las destrezas y habilidades.

Desarrollo de la personalidad a través de la motivación para la competencia.

Fortalecimiento de la autoestima en el respeto y la aceptación de sí mismo, de sus fortalezas y debilidades.

Desarrollo de habilidades sociales. Aprendizaje de su rol dentro de un equipo y reconocimiento del otro, ya sea como compañero o rival.

Aprender a aceptar un reglamento que es igual para todos y que lo lleva a aceptar posibilidades y límites.

Desarrollo de los procesos de percepción, evaluación, decisión y acción. Todos estos son necesarios en el proceso de formación y aprendizaje del gesto deportivo y su aplicación en las distintas situaciones del juego y competencia. (Roffé, 2003c, p. 24)

Estos logros o beneficios no son adquiridos por el simple hecho de que el niño realice deportes, deben ser impartidos, planificados y reforzados por los adultos.

Cuando la red que rodea al niño/joven, padres, entrenadores, no respetan los tiempos madurativos, cuando tienen otros intereses que no son simplemente los enumerados anteriormente, sino el de buscar el triunfo a cualquier precio, que su hijo resalte y sea un ganador, empiezan a aparecer presiones o dobles mensajes que aceleran la normal maduración. Un caso de presión sucede cuando un joven es muy talentoso en el fútbol y los adultos al ver este don le insisten para que deje de vivirlo como un pasatiempo y lo realice de forma competitiva y más profesional. El doble discurso en el padre es cuando este le pide al niño/joven que sea buen compañero, que se porte bien, pero cuando llega el día del partido le pide de forma agresiva que acometa contra el otro.

En la época actual y como consecuencia del profesionalismo, el jugar se ha transformado en un oficio rentable que se constituye en términos de realidad y alimenta las fantasías inconscientes que condicionan el juego. Tenemos que esclarecer el origen de esta tendencia, que es característica del niño y que cumple múltiples funciones, estructurando distintas actitudes del yo que utilizará en el transcurso de su vida. Cualquier perturbación en esta actividad del juego de la infancia acarreará trastornos graves de aprendizaje. Sus consecuencias serán inhibiciones e inseguridad en el contexto del trabajo adulto. (Roffé, 2003c, p.27)

Se entiende que la exigencia de ganar desde muy pequeño trae como consecuencia una aceleración de los normales procesos madurativos, esto, a su vez, genera presión en el niño, lo que deriva en la pérdida de la creatividad y de la capacidad para desarrollar la actividad de manera entretenida, ya que se coartan las libertades cuando el objetivo es ganar y no divertirse, recrearse, cuando no se toma como algo lúdico, sino como algo profesional donde ganar o perder es lo más importante.

Paiva (2006) reflexiona sobre las virtudes de entender el deporte como un juego, sobre el rol del docente, sobre quién puede intervenir para poder analizar cómo se involucran en los juegos los niños y cómo desde la institución se deberían fomentar los juegos de competencia sana.

El juego, hay que subrayarlo, es aceptado en los primeros años de la escolarización y, más adelante, lo es el deporte. En este contexto, para este último, es deseable impulsar una práctica que abandere el modo lúdico que rebase la idea de que los juegos y las actividades que despliega el educador físico son la antesala a la iniciación deportiva y el deporte. Este reflexionar apunta a construir un proceso comprensivo por parte del docente, supone aceptar cómo los sujetos establecen una forma personal de involucrarse con un modo lúdico, analizar cómo juegan —tal es el caso de los juegos de competencia—, y qué es lo obtenido. La hipótesis es cómo hacer un puente entre esa conexión individual y cómo la escuela puede impulsar el modo lúdico. (Paiva, 2006, p. 32)

El adolescente-joven y su evolución hacia el jugador profesional

La adolescencia en occidente se caracteriza por su larga duración, su indeterminación, su carga de conflictos y la grosera a sincronía entre la madurez sexual y la madurez social.

En líneas generales, el período comprendido entre los 15 y los 18 años de edad es un momento donde la evolución de los adolescentes se da a una velocidad vertiginosa que abarca los niveles físico, biológico y psicológico conjuntamente. Se da una crisis de identidad, una reestructuración del yo, tendencias a las actuaciones (pasaje al acto), constitución de nuevos ideales, transformación de las modalidades de relación con el otro sexo (intimidad, sexualidad, pareja, estereotipos de género, etc.). Esta es una etapa muy difícil en la que se requiere de acompañamiento y contención.

Los adolescentes jugadores de fútbol tienen las características de la adultez joven porque deben adoptar conductas donde su eje esté centrado en consolidarse en el ámbito laboral, en la búsqueda de una inserción estable. A su vez, eso también ocurre en la esfera afectiva, especialmente por medio de la consolidación de una pareja, base para la fundación de un grupo familiar, también pretendidamente estable. (Amorín, 2012, p.130).

No hay tiempo para ser niño desde su adolescencia temprana (entre los 8 y los 15 años) los que demuestran condiciones para el deporte empiezan a ser mirados de manera diferente, dejan de ser un niño-adolescente para convertirse en una futura inversión. Los captadores, los representantes buscan por las canchas de nuestro país a estos niños-adolescentes como futuras promesas, sin importar el ser humano ni su familia, solo en busca del negocio, sin entender que hay una edad para todo y que deben respetar los procesos evolutivos para llegar con condiciones psicológicas y

psicosociales acordes a su edad, sin que se salteen etapas, sin generar presiones, angustia o baja tolerancia a la frustración a corta edad.

Para Roffé(s/f a)

Dado el segmento de edades que abarca el fútbol amateur, entre 13 y 19 años, el eje debería estar puesto en la formación de los jugadores como personas y no sólo (*sic*) en los resultados deportivos. Por eso organizamos charlas que incluyen información sobre drogas, alcohol y sida; charlas con los padres para informarles sobre la alimentación de sus hijos deportistas y para prevenir la posibilidad de que sean una causa del estrés juvenil en los chicos. Sólo (*sic*) el 3 por ciento de los jugadores que se inician llega a primera división; por eso es tan importante que no dejen de estudiar. Con orgullo podemos decir que en nuestras novena y octava división, todos los chicos estudian; en séptima división detectamos 5 que no lo hacían y, luego de una charla con ellos, 3 volvieron a estudiar.

La realidad del joven jugador de fútbol que viene del interior del país es más compleja debido al desarraigo que le genera venir a jugar a la capital, se aleja de su familia, de sus amigos, y llega a un lugar donde todo es desconocido: Viene en busca de un sueño propio, según Roffé (2008). Los indicadores de la no adaptación son los siguientes:

- Necesita llamar muchas veces por semana por teléfono.
- Necesita viajar a sus ciudad\pueblo muy seguido.
- Está más pendiente de los problemas familiares y de lo que ocurre allí que lo que le sucede a él.
- No consigue amigos en su nuevo lugar.
- No consigue novia en su nuevo lugar.
- No establece vínculos con sus compañeros de estudio.
- Critica en demasía las comodidades y las comida de la pensión donde está.
- Rinde mucho menos que en su lugar de origen.
- Se lesiona más veces y con síntomas que jamás padeció.
- Altibajos emocionales/depresión.
- Se hace expulsar (hostilidad/fastidio/cambio de humor).
- No se adapta al ritmo, ni a las nuevas condiciones climáticas, ambientales y biológicas.
- Todo esto superado el tiempo promedio de adaptación (tres a seis primeros meses) (p.92)

Factores de riesgo

En nuestro país el alcohol es una droga legal. Por eso, es fácil la accesibilidad a esta sustancia, la cual se puede conseguir en la mayoría de los comercios. La poca fiscalización de la venta a menores de edad es otro problema, aunque se han tomado medidas con respecto a los horarios de su expendio, aún falta una normativa que regule la propaganda de estas bebidas y pautas publicitarias que informen de los

riesgos del consumo en exceso, a diferencia de las pautas actuales que lo asocian con valores como la amistad, el carácter o la personalidad.

[...] el consumo de sustancias puede tener múltiples sentidos, dependiendo de las características personales del consumidor y del momento por el que transita. Por ese motivo, si se abandonan pretensiones universalistas que apuntan a explicar las razones de todos los consumos, es posible identificar una serie de variables individuales, familiares, históricas y/o sociales que pueden resultar influyentes para que cierto adolescente consuma determinada sustancia. (Funes.J. en Rossi, *et al.*, 2012. p.24)

El ocio está emparentado en esta etapa con el consumo de drogas, tanto legales como ilegales, el tiempo libre, el fin de semana con salidas a bares, pub, discotecas, donde el policonsumo y los excesos son moneda corriente.

Según estudios de la universidad de Bilbao el consumo de drogas es un fenómeno que está relacionado con el desarrollo del ser humano, que aumenta desde el inicio de la adolescencia hasta su final en forma ascendente. Uno de los factores que se estudia es el estrés que, además, es un factor asociado a la conducta adictiva. En la adolescencia se da un aumento del estrés vital según los autores, debido a que se tienen que afrontar cambios tanto a nivel físico como psíquico con nuevas obligaciones y retos, el inicio de la separación con los padres, el aumento de las presiones académicas, la aceptación por el grupo de pares. El estudio se centra en la asociación entre estrés, esquemas cognitivos, impulsividad y consumo de drogas en adolescentes.

El inicio del consumo es precoz y la edad va en descenso. Muchos adolescentes perciben el alcohol como un facilitador de las relaciones sociales y de la cohesión grupal. Tienen la convicción de que para salir y salir y divertirse es necesario beber alcohol antes. (Rossi, *et al.*, 2012. p.33)

En la actualidad, el desarrollo de una institución deportiva depende de su materia prima: de la formación de jóvenes talentos que puedan transferirse para generar ingresos genuinos, tanto en un fútbol empobrecido, como el uruguayo, como en el mundo. Tales necesidades atentan contra el proceso de maduración del menor. Las instituciones que abordan la práctica profesional deben producir talentos para mejorar los resultados deportivos y poder venderlos, excluyendo en forma temprana a futuros jugadores que no desarrollaron las habilidades esperables para destacarse.

En ámbitos deportivos orientados a la generación de talentos y al logro de resultados competitivos, la experimentación de diversión por parte del joven, puede verse sacudida por la acción intempestiva de diferentes factores. Entre ellos pueden incluirse la cultura del deporte específica, el nivel de competición, el estadio evolutivo del menor, su aptitud físicodeportiva general, o el grado de autoconfianza exhibido por el deportista en un momento dado de su participación. (Palatnik, 2014. p.123)

La preparación física, la fortaleza psíquica, la disciplina en el entrenamiento y la táctica son factores necesarios para alcanzar el objetivo. El desarrollo físico y psicomotriz es dispar durante la adolescencia y entre los propios adolescentes. Estas características influyen en sus decisiones, sus logros y sus fracasos. Quienes quedan excluidos por no poder rendir de buena forma, los que teniendo las condiciones no pueden plasmarlas en la práctica, estos también son excluidos: Pero ¿qué pasa con estos jóvenes que quedan frustrados por no poder calificar?, los que no dan con el nivel exigido. Estos son descartados, marginados y no tienen ninguna contención. Habría que replantearse la búsqueda de la victoria en las categorías inferiores, donde los principales objetivos deberían ser: la formación a nivel personal mediante la educación en valores, el desarrollo del físico en el aspecto biológico, la enseñanza del juego a nivel deportivo, en aspectos tácticos y prácticos. La cultura del triunfalismo, el ganar a toda costa deja serios vacíos a nivel de la formación integral del joven talento.

Hay que ser consciente de que estos jóvenes optan por la práctica del deporte como salvación frente a una realidad económica angustiante, dejan de lado, en la gran mayoría de los casos, la educación formal, dejan la institución deportiva y el hogar como únicos dispositivos de educación y formación. En definitiva quedan muchas horas de ocio liberadas. Una gran proporción de estos jóvenes viven en barrios donde el consumo de drogas es moneda corriente en cada esquina, donde su grupo de pares posiblemente también lo haga. De esta manera, el consumo de sustancias se vuelve un elemento de riesgo en su comunidad.

Se entiende por droga a toda sustancia química que es usada sin mediar una indicación médica, con objeto de obtener una modificación inmediata del estado mental o de la conducta y es capaz de ocasionar un enganche adictivo mórbido o patológico.(Alonso Fernández en Trimboli, 2017, p.79)

El consumo de drogas es un problema que surge en esta etapa; el adolescente se va a ver enfrentado a situaciones de riesgo con el consumo de nuevas sustancias y su uso le puede causar dependencia psíquica y física. El grupo de pares se constituye en una referencia en la cual perciben una visión del mundo muy distinta a la que reciben de su familia o del ámbito académico. En estos grupos el adolescente se siente entendido, protegido y parte importante de algo.

«Al contar con mayor autonomía, los adolescentes transitan por territorios desconocidos que se ponen a prueba, al ser experimentadores se involucran en situaciones que los enfrentan con niveles variables de riesgo» (Rossi,et al., 2012.p.23). Los factores de riesgo que se suman en esta etapa pueden ser el ocio y el tiempo libre que, como vimos, muchas veces están asociados al consumo de sustancias psicoactivas de uso recreacional. También, una mala relación padre-hijo o

la falta de esta supone la ausencia de normas, por ejemplo, sobre consumo de drogas en la casa, acarrear conflictos que pueden ser aún mayores cuando el padre también presenta algún tipo de dependencia, como puede ser al alcohol.

Se plantea la diferencia entre los conceptos sobre las distintas realidades que se pueden encontrar los padres con sus hijos en el proceso de la adolescencia y juventud en el cual se exponen a consumo de sustancia, Para Fernández en Trimboli (2017) el Uso: "...significa simplemente consumo, no tiene significación clínica, se trata de una conducta sin efectos médicos, psicológicos, sociales, laborales o familiares que indiquen la intervención profesional de algún tipo."(p.91). Hábito según la OMS: "Sería la costumbre de consumir una sustancia para la adaptación de sus efectos". Según Fernández en Trimboli(2017): "Si bien hay un deseo de consumo, no se manifiesta de manera imperiosa. Tampoco existen una tendencia a aumentar la dosis ni trastornos físicos o psíquicos cuando no se consigue la sustancia." (p.91).Abuso según el Colegio de Psiquiatría Británico (Fernández) en Trimboli (2017), "cualquier consumo de droga que dañe o amenace dañar la salud física, mental o el bienestar social de un individuo o de la sociedad en general"(p.92).Dependencia según la OMS " Implica la necesidad de consumir dosis repetidas de la droga para encontrarse bien o para no sentirse mal y en ese término es sinónimo de farmacodependencia, drogodependencia, dependencia de sustancias, químicas dependencia de consumo de sustancia" (Trimboli,2017, p.92)

Elías Ricardo Figueroa es uno de los ejemplos más claros en nuestro país, del daño que puede tener una adicción en un joven deportista sin contención, teniendo condiciones para brillar, los pases frustrados, las malas influencias de niño por parte familiar, las fue tapando con alcohol, hasta apagar una carrera con mucho futuro.

Extracto de una entrevista realizada por Danilo Costa el 30 de Septiembre del 2014 publicado en Réferi, sección deportiva del diario El Observador

Jugó dos mundiales juveniles, dejó a Suárez en el banco y entrenó en Chelsea; hoy va a una clínica deportiva para dejar el alcohol

«Si hay algo de lo que me arrepiento es de todas las ventajas que di como jugador. Tomaba vino cortado, en caja, cerveza, mucha cerveza. Eso me mataba. Estaba muy hinchado y me ahogaba enseguida. No podía correr. El alcohol hace muy mal.»

Esas palabras retumban en el vacío y podrían corresponder a cualquier vieja gloria del fútbol que cuenta una anécdota en un deslucido bar montevideano.

Sin embargo, pertenecen a un jugador de 26 años que tuvo como suplente a dos de los mejores delanteros del mundo y que mientras usted lee estas líneas va ganando el partido más importante de su vida: luchar contra su adicción al alcohol.

«Yo me crié con mi abuelo que era un hombre de la noche. Tenía mucho boliche encima y me los conocí todos. Había perdido las ganas y tenía vergüenza de entrar a la cancha. Estaba muy excedido de peso. Me gritaban de todo desde la tribuna y eso me dolía porque era joven», dice Figueroa.

«Mis problemas son con el alcohol. Nunca tomé drogas. Muchas veces me presenté a entrenar con resaca y sin estar en condiciones.»

Nota realizada por Danilo Costas el 30 de Septiembre del 2014 publicado en Réferi, sección deportiva del diario El Observador.

En la entrevista se identifican varios factores de riesgos que no fueron atendidos en su debido momento que resultaron claves en la problemática del jugador.

Un estudio realizado sobre los hábitos de consumo de los adolescentes del Reino Unido confirmo que la familia y los amigos operan como fuertes modelos para el comportamiento. [...]se identifico que los hábitos de los padres también tienen un impacto importante. La probabilidad de que un adolescente abuse del alcohol se duplica si ha visto a sus padres alcoholizados aunque solo hayan sido algunas veces. También el acceso a bebidas en el hogar es otro factor de riesgo. (Bremmer en Rossi, *et al.*, 2012., p76)

Se debe procurar por parte de padres, madres o tutores dar un ejemplo positivo hacia los adolescentes\jóvenes. Entendiendo que no se debe educar desde un lugar de amigo se debe reforzarse la puesta de límites para evitar que caigan en adicciones.

Windle en Rossi, *et al.*, (2012) identificaron algunas prácticas que aplican como factores de protección para lograr una postergación del inicio y un menor consumo de alcohol entre los adolescentes, estas son: "...padres que son percibidos por sus hijos como solidarios, preocupados y proclives al apoyo emocional." Como un segundo factor de protección: "conductas de los padres que establezcan reglas explícitas y razonables para el comportamiento y que luego procuren que estas se cumplan, por ejemplo horarios para llegar a casa o mínimo de horas de estudio por día." (p.77) Entendiendo que debe haber un tiempo de calidad entre padre e hijo, además de una buena comunicación.

Roffé (s/f d) considera que los psicólogos deportivos de los jóvenes futbolistas deben estar alertas para prevenir y educar. Tienen la difícil tarea de lidiar con los padres, los cuales en muchos casos son factores de stress y agresión en la competición. Además se debe incentivar el diálogo padre e hijo para estar al tanto de su desarrollo y prevenir que caiga en adicciones.

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 y 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 más cerca de prevenir que de curar, y prevenir tiene más que ver con entender la salud que con atacar la enfermedad. (Roffé, s/f d)

La presión no es algo tangible, no se ve ni se puede tocar, pero se siente, trasciende lo deportivo. La podemos sentir cuando rendimos una prueba tanto en lo académico como en lo laboral, cuando enfrentamos diferentes situaciones en nuestras vidas que nos ponen a prueba y debemos superarlas.

La presión se hace presente, por ejemplo, cuando se juega de local y se tiene a la hinchada alentando, esto repercute en el cuadro rival como también en el cuadro local, si la situación es adversa y no se logra revertir. Un jugador que no está preparado puede afectarse de tal forma que eso le repercuta en su rendimiento deportivo.³

Los entrenadores, los padres deben de tener claras cuáles son las estrategias para poder controlar la presión que les genera la competencia a los jóvenes, para poder transitarla de la mejor manera y que les afecte en menor medida. Según Roffé las siguientes son algunas alternativas planteadas para poder controlar la presión.

Estrategias de control de la presión

- Mensajes claros, sin dobles discursos, por parte de los entrenadores.
- Padres que observen la competencia sentados y sin agresiones verbales ni gestuales ni a propios ni a extraños (hijo, compañero, rivales, árbitro, entrenador, etc.)
- Aprender a “aceptar” que hay al menos 20 obstáculos por superar, que pueden suceder en una competencia y “entrenarse” para estar preparado para “todo”.
- Conocer a la perfección que necesita el equipo y el Entrenador de él y concentrarse exclusivamente, en ese plan de juego.
- Entrenar “la concentración bajo presión” (tests específicos bajo múltiples estímulos distractores / en sí mismo la realización de este test durante 10 minutos, ya constituye un entrenamiento)
- Entrenar la mente con un Programa específico y personal de Técnicas anti-estrés: ejercicios de respiración, de relajación (el mejor antídoto contra la ansiedad) y de visualización.

³Tomado de: <<http://psicotenisbur.blogspot.com/2012/08/la-presion-psicologica.html>>

- Resolver, con ayuda profesional, “las presiones y miedos” internos e íntimos, que en muchos casos no son consientes. (Roffé, s/f e)

Gutiérrez, en Señorans (2015) dice:

La autopresión existe, porque en la mayoría de los casos son casos de los chicos que juegan de los 6 o 7 años en equipos infantiles, orbitados fundamentalmente por ONFIy, como sabemos, Uruguay en este rubro tiene la prevención de promover innumerables talentos, pero muchos más innumerables fracasos, relativos al desarrollo de este deporte como «alternativa de vida». Hablamos de un 99,86% de fracasos, hablamos de un 0,14% de jugadores que hacen la diferencia económica al término de sus respectivas carreras. (p.139)

Los padres son una parte muy importante en el tránsito del niño/joven por el deporte, los que le transmitieron el gusto por el deporte, que creen en la práctica de este como una enseñanza en valores, trabajo en equipo, compañerismo, actividad física que ayuda a tener hábitos saludables de vida, pero también están los que lo ven como un salvoconducto hacia la salvación de una realidad económica que los apremia.

Frededricks y Eccles, en Dosil(2008), describen el proceso de socialización deportiva «[...] diferenciando la influencia que tiene el que los padres sean modelos para sus hijos, las creencias y valores que transmiten y las conductas relacionadas con la actividad deportiva.» (p.319)

Los padres suelen tener actitudes reprochables como insultar, gritar violentamente al costado de la cancha, cuestionar al director técnico delante del hijo porque no lo pone o porque no le gusta como lo hace jugar, hasta el punto de cambiarlo de cuadro si no están de acuerdo, sin pensar en el hijo, quien en realidad generó un vínculo de sentido de pertenencia con los compañeros. Esto les crea presión y frustraciones que son difíciles de manejar a edades tempranas.

Según Dosil (2008) el padre debe seguir pautas de comportamiento antes, durante y después de la competencia para apoyar a su hijo, las cuales estas son una herramienta para mejorar el rendimiento del joven gracias a que se le quita presión, En los momentos que preceden a la competencia se destaca la importancia de la palabra del padre sobre el estado emocional del hijo, se recomienda que la charla esté dirigida para resaltar el esfuerzo, para enfatizar que la actividad es recreativa y que el respeto tanto a los compañeros como a los rivales es importante, más allá de la competencia, para dejar de lado el miedo al fracaso, y, muy especialmente, para restarle presión al joven.

Los padres deben minimizar el resultado final, y dar especial importancia al proceso que vive su hijo, deben centrar en su evolución y esfuerzo y cambiar las clásicas preguntas: ¿ganaste? por ¿cómo has jugado? Dándole especial hincapié en

el proceso de su hijo, centrándose en su evolución y su esfuerzo, cambiando las preguntas de ¿has ganado? por ¿cómo has jugado?

Antes de la competición: "Darles seguridad, destacar el carácter divertido de la actividad, utilizar la competencia como auto superación, potenciar lo positivo del deporte." Entendiendo que la competición es un proceso de aprendizaje continuo, que en los primeros años son los que se le dificulta al joven para concentrarse únicamente en la actividad que desempeña, por factores externo, como son por ejemplo los padres afuera, el autor recomienda que durante la competencia los padres "trasmitan seguridad, fomenten la deportividad, animar y reforzar las buenas acciones, no maximizar los errores, cuidar la comunicación no verbal." Finalizando el proceso al volver a casa con la actitud de: " escuchar y comprender, mostrar actitudes adecuadas en función al resultado, reforzar las cosas que hizo bien y no insistir excesivamente en las que hizo mal, destacar los valores positivos de la competición." (Dosil, 2008, p. 322)

Dosil (2008) plantea la importancia del relacionamiento del padre y el entrenador para ir en la misma dirección, entendiendo que deben producirse charlas oportunas para informar de los objetivos que se proponen, las metodologías que se van a emplear para conseguirlo y el rol del padre para ello.

Asimismo, el autor mencionado sostiene que el entrenador es un elemento clave para el psicólogo del deporte, porque gracias a su colaboración se aspira a cumplir los objetivos psicológicos con los deportistas y los padres, y, además, es vital en la comunicación con directivos y árbitros. Un problema que se encuentra en la actualidad es que los entrenadores sin la debida formación y experiencia, en muchos casos, forman parte de las instituciones por ser o haber sido deportistas. Esto conlleva el problema de querer aplicar su experiencia sin una base teórica adquirida en una licenciatura o un curso de entrenador debidamente certificado.

El psicólogo del deporte debe saber cuál es el estilo de enseñanza del entrenador, cómo se va a dirigir a los jugadores, lo cual hace necesarias varias reuniones y observaciones de los entrenamientos y competiciones, para luego destacar los puntos fuertes y marcar los puntos débiles que se desprenden de las observaciones

Se diferencian dos tipos de actuaciones en el asesoramiento psicológico con entrenadores: directas «[...] cuando el objetivo es la mejora de las destrezas psicológicas del entrenador.» Un ejemplo de esto puede ser el mejorar la forma de comunicación para sentirse más confiado a la hora de hablar con los padres o poder reducir el nivel de ansiedad en la competición. Por otro lado, una actuación indirecta es «cuando se asesora al entrenador como intermediario entre el deportista y el

psicólogo, es decir, si se le facilita estrategias para aplicar con los deportistas.»(Dosil, 2008, p. 324).

Un ejemplo de esto podría ser cómo dirigir una charla a un jugador que está demostrando demasiada ansiedad en los partidos.

Estrategias directas sobre la ansiedad para mejorar el trabajo del entrenador

- Utilizar estrategias psicológicas para controlar su estrés y nivel de activación de esta forma transmitirlo a los deportistas.
- Utilizar las palabras apropiadas (comunicación verbal) en los momentos de tensión, de ansiedad estrés...
- Utilizar los gestos, expresiones... adecuadas (comunicación no verbal) en las situaciones estresantes.
- Detectar, mediante la observación directa, cuando un deportista esta activando en exceso o cuando está excesivamente relajado.
-

Estrategias indirectas sobre la ansiedad.

- Enseñar a los deportistas a conocer su cuerpo y saber cuando está aumentando el nivel de activación y cuando disminuye...
- Ayudarle a detectar situaciones que son potencialmente estresante y a saber afrontarlas con tranquilidad.
- Diferenciar actuaciones en las que se obtuvo un resultado positivo y aquellas en las que fue negativo en función de la ansiedad\estrés.
- Comparar las situaciones de entrenamiento a las de competición. (Dosil. 2008, p.188)

Durante los entrenamientos semanales y el cronograma anual de entrenamientos, tanto el técnico como los asesores, padres y el psicólogo deportivo deben desarrollar, estimular, la corrección de «sus presuntos déficits de respuesta y adaptación físicos deportivos y psicológicos a la tarea, puestos de manifiesto por y durante las competiciones» (Palatnik. 2014, p.441).

Conclusiones

La juventud es una etapa de muchos cambios a nivel biológico, psíquico, físico y social. En la práctica del deporte, más precisamente en el fútbol, en la mayoría de los casos, los cambios que se incentivan son en la parte física y en la técnica, pero se dejan de lado la parte psíquica y social. Estos cambios psíquicos y sociales no tienen aún relevancia en las estructuras de los equipos profesionales, no se encuentra una institución de fútbol con un psicólogo por categoría, impensable un seguimiento de los procesos madurativos psicosociales de los juveniles. En un gran número de casos el hogar y las instituciones de fútbol son las formadoras de estos jóvenes debido al abandono de la enseñanza formal. Los jóvenes son presionados desde diversos lugares: por los padres para poder triunfar y así salvar a la familia, por los entrenadores para buscar resultados inmediatos, debidos al exitismo que rige en nuestra sociedad. Esta presión desmedida es muy difícil de transitar por los jóvenes que practican con miras a profesionalizarse.

En la actualidad ha descendido la edad de los futbolistas para llegar a primera división, también la de las transferencias al exterior, no hay tiempo para los procesos, un jugador sin representante a los 18 años es algo anormal. Esto también le suma presión al joven, el cual vive procesos acelerados de maduración. Juan Román Riquelme, ex jugador de fútbol, decía en una entrevista refiriéndose a este tema que el futbolista tenía los procesos cambiados con el resto de los profesionales, mientras ellos a los 18 eran profesionales que ejercían al más alto nivel, que debían tomar decisiones como tales, donde la carrera dura en promedio hasta los 34 o 36 años, los otros profesionales a los 18 años siguen estudiando y a los 30 recién están en la primera parte de su carrera profesional y toman decisiones con otra madurez. Asimismo, deben lidiar con el estrés de la competencia no solo contra otros cuadros sino con sus compañeros, deben aprender a tolerar la frustración en el caso de que no les toque jugar, de que no sean elegidos por el entrenador y deban esperar en el banco o, tal vez, no tener esa suerte.

El grupo de pares es muy importante para el joven, con ellos es donde se sienten comprendidos y también donde experimentan las diferentes situaciones de riesgo en la vida. Tal vez, consecuencia de esta necesidad de pertenencia, la edad promedio, actualmente, para el inicio en el consumo de alcohol es de 12,8 años, según datos de la Junta Nacional de Drogas - Observatorio Nacional de Drogas. A esto se suma que las drogas legales, como el alcohol, la marihuana y el cigarrillo son de muy fácil acceso para los jóvenes en nuestra sociedad.

Es así que interactúan los procesos del adolescente con la oferta libre de las drogas mencionadas, buscando, a través de ellas, experimentar sensaciones placenteras para evadir problemas, para ahogar frustraciones, para encontrar la euforia y la recompensa inmediata que ellas ofrecen.

Este es uno de los tantos factores de riesgo que afectan a los jóvenes en su desarrollo, su salud mental es tan importante como la salud física. Por eso, el cuerpo merece atención, pero también la salud psíquica y el acompañamiento de un psicólogo del deporte previenen las dificultades a las que se enfrentan estos jóvenes. Las presiones que sufren, tanto en el entorno profesional como íntimo, la adolescencia interrumpida —en el caso de deportistas exitosos—, las responsabilidades generadas y las decisiones a tomar, la frustración de quienes no llegan a ese nivel, todos ellos merecen una consideración atenta, un acompañamiento que prepare para el éxito y, eventualmente, para el fracaso.

Bibliografía

- Amorin, D. (2012). *Apuntes para una posible Psicología Evolutiva*. Montevideo: Psicolibros.
- Asociación Uruguaya del Fútbol Infantil. (2011). *Querido papá. El camino es la recompensa*. Recuperado de <<http://aufi.webnode.com.uy/querido-papa/>>
- Dosil, J. (2001). *Aproximación a la psicología del deporte*. Argentina Ed. Gersam
- Dosil, J. (2008). *Psicología de la actividad física y del deporte*. Madrid Ed. Mc Graw Hill.
- El Observador. (2014). Referi. *El delantero que quiere ganarle a la adicción*. Montevideo. Recuperado de: <<https://www.referi.uy/el-delantero-que-quiere-ganarle-la-adiccion-n288864>>
- Fifa. (s/f). *Fútbol juvenil*. Recuperado de: <https://resources.fifa.com/mm/document/footballdevelopment/generic/02/86/63/17/fifa_youthfootball_s_spanish.pdf>
- Galeano, E. (2010). *El fútbol a sol y sombra y otros escritos*. Montevideo: Siglo XXI. Recuperado de: <http://nerudavive.cl/descargas/eduardo_galeano/el_futbol_a_sol_y_sombra.pdf>
- Krauskopf, D. (2011). *El desarrollo en la adolescencia: las transformaciones psicosociales y los derechos en una época de cambios*. <Recuperado de : https://eva.udelar.edu.uy/pluginfile.php/658294/mod_folder/content/0/El%20desarrollo%20en%20la%20adolescencia.%20Krauskopf.pdf?forcedownload=1>
- Paiva, V. (coord.). (2006). *Jugar de un modo lúdico. El juego desde la perspectiva el jugador*. Argentina: Novedades Educativas.
- Palatnik, N. (2014). *Ganar y perder también cuentan. Cómo gestionar el triunfo y la derrota. Educación deportiva en valores*. Montevideo: Tradinco.
- Roffé, M. (2008) *Psicología del jugador de futbol, Con la cabeza hecha pelota*. Bs As. Lugar Editorial
- Roffé, M. (s/f b). *El componente psicológico en la práctica de los deportes y las actividades físicas*. Recuperado de: <http://www.marceloroffe.com/assets/articulos/componente_psicologico_practica_deportes.pdf>
- Roffé, M., Fenili, A., Giscafré N. (2013c). «*Mi hijo el campeón*». *Las presiones de los padres y el entorno*. Bs As.: Lugar Editorial.
- Roffé M. (s/f d). *El psicólogo del deporte en el fútbol amateur: La prevención*. Recuperado

de:<[http://www.marceloroffe.com/assets/articulos/psicologo_futbol_amateur_prevenio
n.pdf](http://www.marceloroffe.com/assets/articulos/psicologo_futbol_amateur_prevenio
n.pdf)>

Roffé M. (s/f e)*Pautas psicológicas para entrenadores técnicos, tácticos y físicos de fútbol.* Recuperado de:<[http://www.marceloroffe.com/assets/articulos/pautas_psicologicas_entrenadores.p
df](http://www.marceloroffe.com/assets/articulos/pautas_psicologicas_entrenadores.p
df)>

Señorans, J. (2015). *La cara oculta del Baby Fútbol*. Montevideo: Fin de Siglo.

Trimboli, A. (2017).*Consumo problemático de drogas. Bases para una inclusión sociosanitaria* .Bs As. Editorial Noveduc.

Rossi, G, Carbajal. M, Bottrill.A (2012) *La Previa, El consumo de alcohol entre los adolescentes*

Anexos

Las siguientes cartas reflejan la mirada de los niños que muestran cómo se ve, desde su óptica, la presión que los padres ejercen sobre ellos, pasando por encima a los entrenadores, generando un clima incómodo. Se muestra el deseo del niño de vivir el deporte como un pasatiempo recreativo, con el fin de disfrutarlo, más allá del resultado final. Esta es la conexión con el lado sano del deporte, el amor por el juego desprovisto de las cargas negativas que tiene y que, en algunos casos, son aportadas por los adultos.

Querido papá (Asociación Uruguaya de Fútbol Infantil, 2011)

Querido papá, seguro que esta carta tiene algunas faltas, porque sigo confundiendo la ese con la ce y de los acentos nunca me acuerdo, pero sé cómo se escribe fútbol... así que me vas a entender...

Quiero que sepas que me gusta que me acompañes todos los domingos a los partidos y que me lleves a los entrenamientos, que sepas que te siento cerca por todas esas cosas que haces por mi. Quiero que sepas que te quiero mucho... Pero también quiero que sepas que hay cosas que no hago, porque no se hacerlas, no porque no quiera. Porque soy un niño, papá. Por eso me equivoco. Porque soy un niño.

¿Sabes papá? No te enojas, pero... No me gusta que me grites desde la grada del campo. Me da vergüenza que me digas lo que tengo que hacer delante de mis compañeros. No me gusta que mi entrenador escuche tus gritos, él ya me dijo lo que tengo que hacer en el partido.

Tampoco me gusta que le grites al árbitro, él no me hizo nada... y si me hubiera hecho algo... no lo insultes en mi nombre, porque yo no lo insultaría. Quiero que todos mis compañeros jueguen, incluso los que saben menos que yo. No me gusta que te enfades cuando me sacan para que entre otro. Los que entran son mis amigos.

Esto es un juego papá, quiero divertirme. ¿De verdad tú sabías hacer todo lo que me pides que yo haga? ¿De verdad tú le pegabas con las dos piernas?

¿De verdad eras tan buen jugador como me cuentas?
Yo sé que nunca me mentiste, así que quiero que recuerdes esas mañanas de domingo, cuando eras niño y trates de ponerte en mi lugar.

Yo sé que me amas como a nadie, pero a veces tanto cariño lastima, papá.
Yo no quise fallar el gol. Yo quise marcarlo... pero no supe.
¿Te acuerdas quien es Ignacio? Mi amigo que hace natación.
Me contó que los padres no le gritan cuando nadan porque él no puede escuchar abajo del agua. Y me contó también que lo que dice el árbitro no se discute, que nadie le dice a un árbitro que le está robando, y me contó que aplauden mucho al que llega el último, y que nadie se puede mover del agua hasta que no llega el último nadador.

Y Joaquin –que juega a Rugby- me contó que cuando terminan el segundo tiempo empieza el tercer tiempo y se juntan los dos equipos, cantan y festejan. Dice que en el primer y segundo tiempo se preparan para ser jugadores de rugby y en el “tercer tiempo” para ser “hombres de rugby” y Fede que juega al baloncesto dice que...

No, yo no quiero cambiar de deporte, quiero jugar al fútbol, porque el fútbol es el mejor deporte que existe, papá.

Pero quiero tener el derecho de no ser campeón, el derecho de no tener que salvar a mi familia con un pase con el exterior, el derecho a que no me llamen mariquita si no devuelvo una patada, el derecho a no ser una futura estrella de televisión, el derecho a que no le digan al compañero mujercita porque llora en el partido.
Todavía somos niños, papá.

Quiero que recuerdes que nunca me preguntaste que deporte quería practicar...es más ni si quiera me preguntaste si quería practicar algún deporte.
Me regalaste una pelota y una camiseta cuando apenas sabía caminar y diste por entendido que me gustaba el fútbol... está bien, no te preocupes, claro que me gusta el fútbol, no fallaste papá, es el mejor deporte de todos.

Pero quiero que sepas que hay mañanas que no tengo ganas de levantarme, que a veces estoy cansado, que no me han enseñado a hacer todo lo que saben hacer los grandes, no han tenido tiempo de enseñármelo.
Quiero que sepas que no soy un hombre chiquito, soy un niño jugando a un juego

de

niños.

Y sobre todas las cosas... quiero seguir jugando al fútbol y que estés siempre a mi lado para llevarme a los campos, hasta el día en que empiece a llevarte yo. Porque a pesar de todo lo que te conté en la carta, el fútbol y tú, sois dos de las mejores cosas que me han pasado.

Te amo mucho.....

Marciano Durán

A mis padres, a mis amigos:

Sé lo que todos ustedes quieren. Cada uno me lo demuestra en todo momento y en todas partes, y en honor a ese cariño que me brindan y que también siento hacia ustedes quiero que me den la posibilidad de ser libre, crecer de la manera más simple y desatado de obligaciones que pueda, déjenme ser un niño, que a mí me gusta serlo.

No quieran que logre cosas que tal vez sean importantes, pero para otro momento, y que buscarlas ahora representa perder otras que para mi hoy son más importantes... déjenme vivir la edad que tengo, solo pasa un vez por mi vida.

No planifiquen tanto con mi vida, ni con mi persona. No se desesperen con mis derrotas y menos aún, o se sientan derrotados, el dolor que me produce termina un instante después y ya ni me acuerdo y enseguida vuelvo a sentir alegría por jugar, ser un niño.

No busquen triunfos a través de mí, no pretendan hacerme como fueron o no pudieron ser, no malogren mi tiempo. Soy un niño y quiero serlo. A ustedes, padres, elijan un club donde mandarme, si es posible que me guste y tenga alguien que me eduque para llegar un día a ser un buen jugador, pero hoy quiero hacer lo que siento, lo que me gusta. No quieran que sea un chico grande, confórmense con que sea «un gran chico».

Sé lo que sufren al costado de la cancha cuando juego. No me gusta que sea así, en ese momento soy feliz. Estoy jugando. Y desde adentro pareciera que ustedes, desde afuera, compitieran por nosotros, que tuvieran celos, que sufrieran por el triunfo que no llega la jugada esperada que no puedo brindarles.

Pero si me dieran tiempo entenderían que eso ahora tiene que ser así, que en el deporte como en la vida todo tiene su tiempo, seguramente un día podría dárselos.

Por favor... déjenme jugar sin presiones, sin relojes, sin tantas correcciones, sin verlos preocupados, discutiendo y hasta a veces peleando por mi... Por favor, dejen que juegue solo, dejen que me divierta, dejen que sea feliz. Soy un niño, no lo olviden. Soy un niño y solo una vez en la vida. (Señorans, 2015 p. 171)