Autor: Lic. Miguel Morilla Cabezas (morilla@correo.cop.es)
www.portalfitness.com

Tienda Virtual
Portal Fitness Shop On Line

Libros / cds / Videos Editoriales Paidotribo, Inde, Stadium, Gymnos Fitnessbeat
Más Información: newsletter@olimpica.com.ar
http://www.portafitness.com/servicios/shopping

ALGUNAS REFLEXIONES DOBRE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE Y EL ENTRENADOR DE FÚTBOL

Miguel Morilla Cabezas
Entrenador Nacional de Fútbol
Licenciado en Psicología
morilla@correo.cop.es

*"Creo muchísimo en la **suerte**, y descubro que cuanto más **trabajo**, más **suerte** tengo".*
(Stephen Leacock)

1. LOS ATRACTIVOS DEL FÚTBOL.

En la actualidad el fútbol es un fenómeno sociológico movilizador de masas, centro de atención de los medios de comunicación, fuente de polémica, de sentimientos; para muchos es casi una religión.

Basta una mirada simple a este deporte para identificar tantos y tantos atractivos (Ver figura 1): Componente lúdico, incertidumbre, competición, etc.

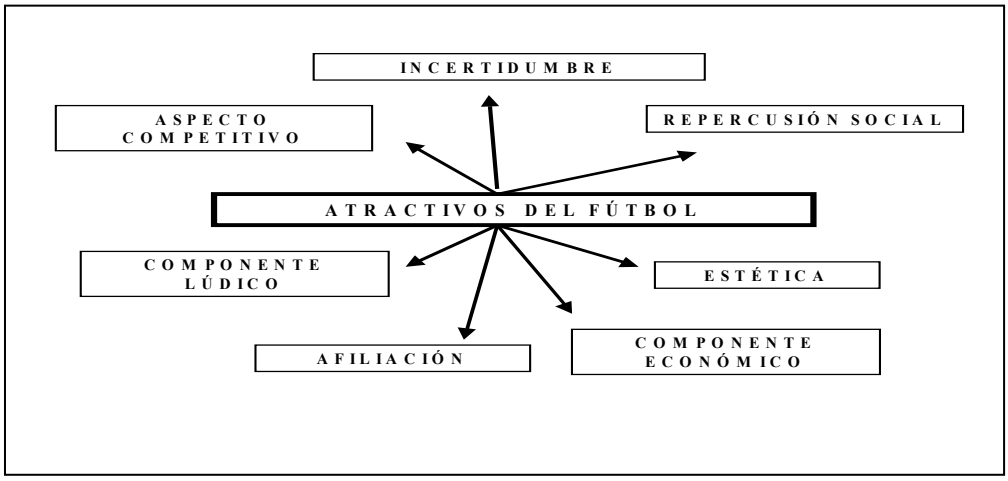
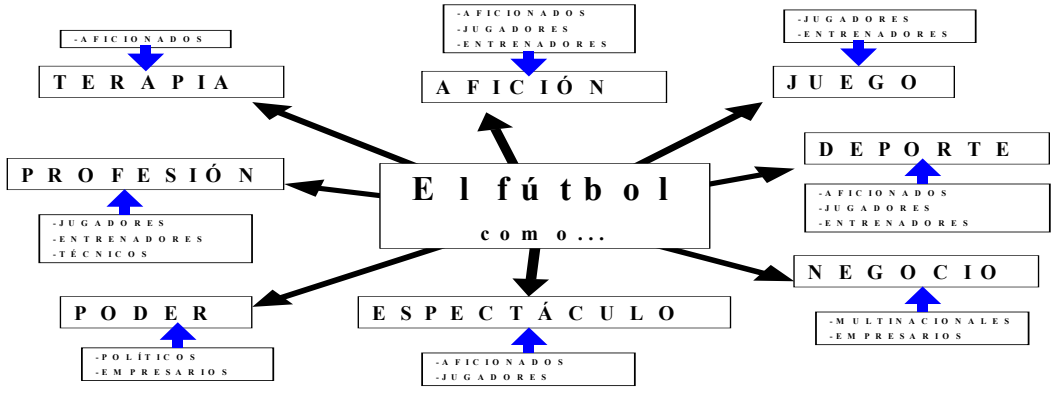


Figura 1.

Pero parece claro que cada uno lo entiende de una manera diferente, incluso se acercan a él de maneras bien distintas: El aficionado para observar, y si es posible disfrutar; el futbolista para practicar, y si es posible vivir de él; el entrenador para satisfacer una casi vocación, y si es



Libros / cds / Videos Editoriales Paidotribo, Inde, Stadium, Gymnos Fitnessbeat
Más Información: newsletter@olimpica.com.ar
http://www.portafitness.com/servicios/shopping

posible hasta disfrutar;...

Figura 2.

2. LA IMPORTANCIA DEL RESULTADO.

Y presidiendo toda esta actividad, la competición. La competición y el resultado. Resulta obvio comentar la importancia que supone para todos el resultado. Pero para conseguir los objetivos que la competición impone –superar al contrario-, hay que preparar al futbolista y al equipo, en definitiva entrenarlos para el máximo rendimiento.

Pero... ¿de qué depende el resultado? Para muchos el resultado depende de una cuasi-fórmula matemática (Figura 3), donde la suerte tiene un valor extraordinario, y por tanto decisivo. No es que todos opinen igual pero sí hay un porcentaje importante que se sitúan en esa posición.

RENDIMIENTO DEL EQUIPO PROPIO
- RENDIMIENTO EQUIPO CONTRARIO
+/- ¿SUERTE?
RESULTADO

Figura 3.

3. ¿QUÉ SE CONSIDERA EN FÚTBOL TENER "MALA O BUENA SUERTE"?

Quién no ha oído aquello de ... *"que tengas suerte",* o *"que suertes has tenido"*, o *"que la suerte te acompañe"*. En todos estos casos parece que eso –la suerte- es algo tangible, de peso.

Ningún concepto tan popular como difuso, por su vasto significado. Básicamente, al hablar de suerte nos referimos a la casualidad o el azar. Este término se refiere al encadenamiento de los hechos, que se considera fortuito o casual. También a la circunstancia de ser, por simple casualidad, favorable o adverso aquello que acontece. Es lo que sucede o puede suceder para bien o para mal. Un "orden" impredecible que regularía el curso de todo lo existente. Lo que no significa que todo lo que sucede en el mundo sea sin orden ni lógica. Existen infinidad de leyes físicas, culturales, astrológicas, sociales, que actúan permanentemente sobre los hombres. Entendemos que nada está librado al azar, lo que pensamos es que es mucha la ignorancia sobre las causas de no pocos acontecimientos cercanos.

Tienda Virtual
Portal Fitness Shop On Line
Libros / cds / Videos Editoriales Paidotribo, Inde, Stadium, Gymnos Fitnessbeat
Más Información: newsletter@olimpica.com.ar
http://www.portafitness.com/servicios/shopping

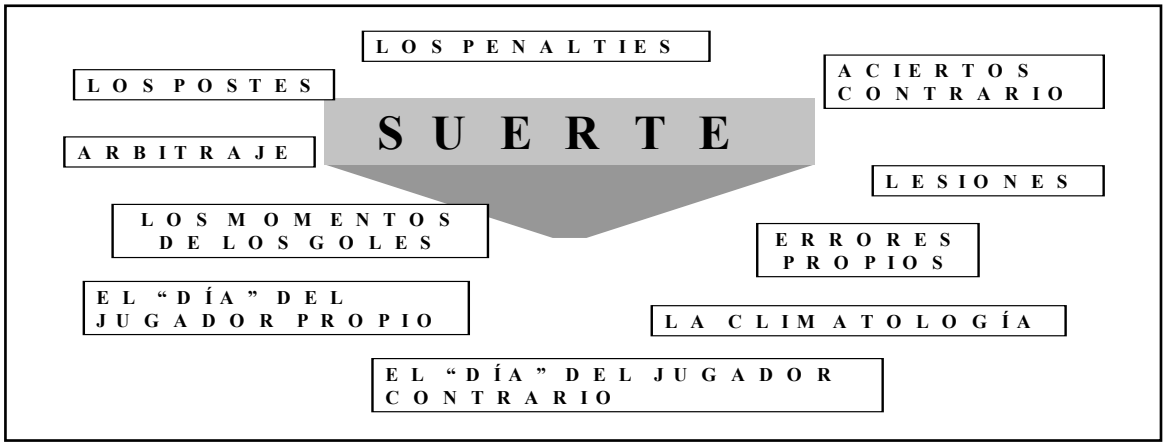
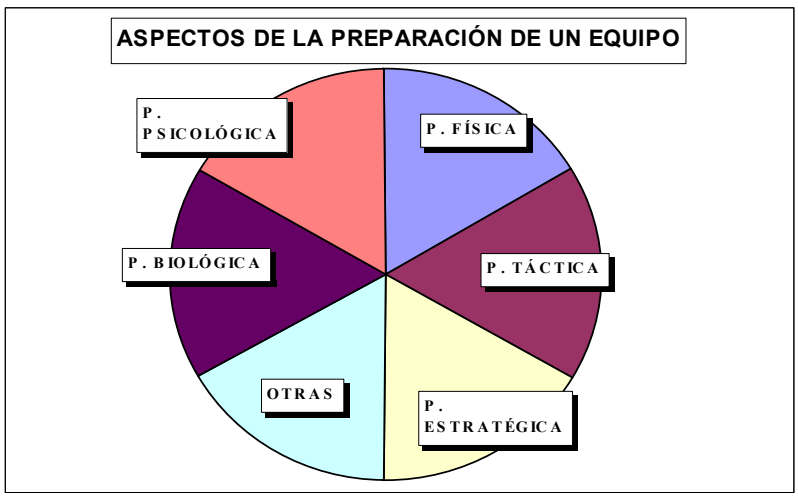


Figura 4.

Además, el riesgo de sentirse indefenso ante tanto "azar" es grande. Y surge la superstición, que no es más que la creencia o práctica no basada en hechos sino en el temor o la ignorancia de lo desconocido. Es restrictiva, porque establece una serie de prohibiciones o principios que hay que respetar si lo que se pretende es no ser víctima de la "mala suerte". Por otro lado, cada vez que concebimos nuestros actos como influyentes y portadores de energía nos volvemos supersticiosos. Este hecho puede resultar muy negativo al alimentar la fe en los actos supersticiosos y su capacidad de proyectar la energía excedente, y recibir la que emerge del entorno; creencias en todo caso lejos de todo raciocinio medianamente científico.

4. ASPECTOS A TENER EN CUENTA EN LA PREPARACIÓN DE UN EQUIPO.

Parece claro el acuerdo generalizado que existe con respecto a aquellas facetas que deben ser tenidas en cuenta de cara a una correcta preparación integral del equipo. Por tanto, los aspectos tácticos, técnicos, psicológicos deberán estar siempre incluidos en la programación del entrenador que se precie (Ver Figura 5).



Libros / cds / Videos Editoriales Paidotribo, Inde, Stadium, Gymnos Fitnessbeat
Más Información: newsletter@olimpica.com.ar
http://www.portafitness.com/servicios/shopping

Figura 5.

Además, la competición debe suponer para muchos entrenadores y deportistas una verdadera evaluación de la preparación general deportiva. Ello implica que el análisis exhaustivo y riguroso de esa competición debe presidir su valoración. Por otro lado, resulta evidente la creciente demanda de los equipos deportivos por mejorar la eficacia del juego individual y colectivo.

Una de las características más relevantes del profesional del deporte ha de ser su preocupación por la objetividad. Muy a menudo, los profesionales participantes de la actividad deportiva emiten juicios sin contar con una adecuada evidencia empírica. La intuición y la experiencia sustituyen en bastantes ocasiones a la, a veces, difícil búsqueda de información que caracteriza al conocimiento científico. La objetividad y la sistemática en el trabajo deben ir ganando enteros.

5. ¿QUÉ INTERVIENE EN LA PREPARACIÓN DE UN PARTIDO?

Pero analicemos lo siguiente, ¿qué interviene en la preparación de un partido? Tengamos en cuenta siempre lo siguiente:

-LA BUENA PREPARACIÓN DE NUESTRO EQUIPO: Física, Técnica, Táctica, Estratégica, Psicológica...
-ESTUDIO DEL EQUIPO CONTRARIO: Puntos débiles, puntos fuertes…
-ESTUDIO DEL ENTRENADOR CONTRARIO: Sus recursos, sus reacciones...
-ESTUDIO DEL TIPO DE PARTIDO: Liga regular, eliminatoria...
-ESTUDIO DEL AMBIENTE QUE NOS ENCONTRAREMOS: Público, campo, climatología (temperatura, vientos, lluvias, etc).
-ESTUDIO DEL ÁRBITRO: Características, actitudes, "manías",etc.
-OTROS: Protocolo, calentamiento ...

Todo ello nos llevará a controlar al máximo los factores presentes, todo ello nos llevará a minimizar el "factor suerte", todo ello nos llevará a maximizar el rendimiento de nuestro equipo.

6. ¿DE QUÉ HABLAMOS ENTONCES?

Hablamos de suerte o ...

Libros / cds / Videos Editoriales Paidotribo, Inde, Stadium, Gymnos Fitnessbeat
Más Información: newsletter@olimpica.com.ar
http://www.portafitness.com/servicios/shopping

...de variables/aspectos de olvidado control y que influyen positiva o negativamente sobre el juego/resultado.

7. TRABAJANDO POR EL CONTROL DE LA SITUACIÓN: LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA.

Y uno de los aspectos más olvidados de la preparación en el fútbol es el psicológico. Alimentando así, descaradamente, ese factor incontrolado llamado "suerte". Y es que si esa faceta queda olvidada nos podremos encontrar a nuestros jugadores que anímicamente nos han estado bien, y diremos: *"hemos tenido mala suerte, no han tenido su día"*; o encajaremos un gol nada más empezar el partido por falta de concentración, y diremos: *"hemos tenido mala suerte, nos han cogido en frío"*; e incluso haremos un cambio inadecuado por falta de autocontrol emocional, y diremos: *"hemos tenido mala suerte con los cambios"*.

En fin, veamos algunos aspectos a tener en cuenta dentro de la preparación psicológica.

Componentes de la Preparación Psicológica en el fútbol:

A. PREPARACIÓN PSICOLÓGICA DEL GRUPO/EQUIPO.
B. PREPARACIÓN PSICOLÓGICA INDIVIDUAL.
C. PREPARACIÓN PSICOLÓGICA DEL ENTRENADOR.

A. PREPARACIÓN PSICOLÓGICA DEL GRUPO/EQUIPO.

Aspectos importantes a trabajar serían:

-MOTIVACIÓN.
-COHESIÓN.
-CONCENTRACIÓN.
-COOPERACIÓN.
-SUPERACIÓN DE ADVERSIDADES.
-MENTALIZACIÓN.

B. PREPARACIÓN PSICOLÓGICA INDIVIDUAL.

Importante es la mejora de estos otros aspectos:

- MOTIVACIÓN.
- CONCENTRACIÓN.

Libros / cds / Videos Editoriales Paidotribo, Inde, Stadium, Gymnos Fitnessbeat
Más Información: newsletter@olimpica.com.ar
http://www.portafitness.com/servicios/shopping

- IMPLICACIÓN.
- AUTOCONTROL.
- AUTOCONFIANZA.
- SUPERACIÓN DE ADVERSIDADES.
- MENTALIZACIÓN.

Nos detenemos brevemente en un aspecto vital en el fútbol, la concentración. Éste es uno de los aspectos esenciales para alcanzar el máximo nivel para el que cada deportista está destinado. El componente principal de la concentración es la capacidad de focalizar la atención sobre la tarea que se está desarrollando y no distraerse por estímulos internos o externos irrelevantes. Los estímulos externos pueden incluir el abucheo de los espectadores, ese error reciente, las conductas antideportivas por parte de los contrarios, etc. Casi todos los acontecimientos externos desencadenarán un cambio cognitivo y emocional en el deportista. Ya que esta interacción se está dando durante todo el tiempo, los entrenadores y psicólogos del deporte deben entrenar a los deportistas en hacer frente a estos eventos bajo situaciones de presión, tal y como es la competición.

La pregunta es... ¿qué hacemos para trabajar algo tan importante y decisivo en el fútbol como es el nivel de alerta, de concentración, de nuestros jugadores?

C. LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA DEL ENTRENADOR.

Pero no olvidemos nunca al entrenador, éste también requiere de una preparación psicológica importante, vital, decisiva. Veamos algunos aspectos que debemos tener en cuenta y por tanto trabajar::

- **AUTOCONFIANZA.**
- **AUTOCONTROL EMOCIONAL.**
- **HABILIDADES SOCIALES.**
- **ENFOQUE POSITIVO.**
- **CAPACIDAD DE SUPERAR ADVERSIDADES.**

En otro momento abordaremos estos aspectos; de momento reflexiones sobre ello.

8. A MODO DE RECOMENDACIONES FINALES PARA EL ENTRENADOR DE FÚTBOL

- ***El Entrenador debe confiar más en la relación que existe entre el trabajo y los resultados, concediéndole así, menos margen a la "suerte".***

Libros / cds / Videos Editoriales Paidotribo, Inde, Stadium, Gymnos Fitnessbeat
Más Información: newsletter@olimpica.com.ar
http://www.portafitness.com/servicios/shopping

- ***La mejor manera de maximizar el rendimiento del equipo es controlando el mayor número de aspectos/variables.***

- ***Tan importante o más que la preparación del equipo es la preparación psicológica de uno mismo, del entrenador. ¡Cuídala!***

9. BIBLIOGRAFÍA DE CONSULTA.

- Morilla, M., y Arranz, J. (1996) . La utilidad de las hojas de registro en el fútbol. *Revista El Entrenador Español, 68; 36-47.*

- Morilla, M., Caracuel, J.C., Pérez, E., y Arranz, J. (1997). *Registro y evaluación de la competición deportiva: aplicaciones informáticas*. Ponencia presentada al I Congrés de l´Esport a les Illes Baleares, Esport, Turisme i Gestió Esportiva. Palma..

- Morilla, M., Caracuel, J.C., Pérez, E., y Benítez, M.A. (1996). *Efecto del manejo de la información deportiva por parte de los entrenadores de fútbol sobre el rendimiento de los jugadores*. Comunicación presentada al VI Congreso Andaluz de Psicología de la Actividad Física y el Deporte. Cádiz.

- Morilla, M., Domínguez, J.L., Domínguez, V., y Valiente, M. (1997). *Observación y Rendimiento. Seguimiento de un equipo de 1ª División de fútbol.* Comunicación presentada a las VI Jornadas Andaluzas de Actualización de Entrenadores de Fútbol y III Curso Científico Técnico sobre Fútbol en la escuela. Sevilla.

- Morilla, M. y Pérez, E. (Coord.) (2002). *Entrenamiento de la Atención y Concentración. Ejercicios para su mejora*. Sevilla: Difusión Gráfica.