



UNIVERSIDAD NACIONAL DE ROSARIO  
FACULTAD DE PSICOLOGIA

TRABAJO INTEGRADOR FINAL

**“La función del psicólogo en las pensiones de futbol  
juvenil” ENSAYO**

Autora: Leiva, Maria Antonela

Legajo: L-5010/5

Docente Responsable: Cavagnaro, Guillermo

Año 2020

**Agradecimientos**

Quisiera expresar mi agradecimiento principalmente a la Universidad

Pública por formarme como profesional y como persona.

A mi familia incondicional. Mis padres, por confiar en mí y darme esta oportunidad. A mi hermano y mi cuñada por sostenerme día a día, Rosario sin ellos no sería lo que es.

Y especialmente a Federico Lande, Soledad Rios y Guillermo Cavagnaro quienes me acompañaron y ayudaron en este proceso de escritura.

Resumen -----	Pág. 4
Introducción -----	Pág. 5
Psicología del deporte. Breve reseña -----	Pág. 6
¿Cuál es la función del psicólogo en el deporte? -----	Pág. 7
El mundo de las pensiones -----	Pág. 9
Funcion del spciologo en las pensiones de futbol juvenil -----	Pág.
11	
Trabajo del profesional psi con los padres de jóvenes en categorías inferiores de futbol -----	Pág.
13	
La presión en el joven futbolista ¿es controlable? -----	Pág. 14
La importancia del control del estrés en el deporte de alto rendimiento -----	Pág.
15 Futbol como práctica social -----	Pág.
16 Reflexiones finales -----	Pág.
18 Referencias bibliográficas -----	Pág.
19	

**Resumen**

El presente escrito tiene por tema partir de la pregunta sobre la función del psicólogo dentro de una pensión de futbol juvenil. Se realiza una breve reseña sobre psicología del deporte, principalmente como surge en Argentina. Luego se indaga sobre las pensiones que sostienen generalmente los clubes de primera división y los problemas que están expuestos los jóvenes que allí conviven, para así poder investigar sobre la función y límites que un psicólogo del deporte puede desplegar en dicho lugar. También, tiene como objetivo desarrollar brevemente algunos ejes teóricos fundamentales como el estrés y presión que sufre el joven deportista para plantear la importancia del trabajo en prevención de un psicólogo del deporte con menores a cargo. Finalmente se plantea al deporte como un instrumento básico de educación donde los contravalores muchas veces dejan por fuera esto, concluyendo en la importancia del psicólogo desde categorías inferiores de formación, teniendo como primer herramienta a la prevención.

**Palabras clave:** psicólogo en el deporte, pensión, prevención

## **Introducción**

La función del psicólogo dentro de las pensiones de futbol juvenil tiene particular valor por el compromiso social que dichas instituciones desarrollan a través de la práctica deportiva. Además de ser uno de los deportes que más ingresos genera en las organizaciones, es un medio eficaz para lograr cambios sociales. En Argentina el caudal de pensiones dentro de las instituciones deportivas, más específicamente en el futbol, es altísimo en comparación con otros países pero no así en calidad de vida, es por esto que el factor psicológico pasa a ser fundamental. El trabajo del psicólogo desde edades muy tempranas en dichas instituciones permite ayudar al logro del mayor rendimiento en instancias competitivas, potenciar aptitudes como la confianza, la concentración, la motivación, poder aislar las presiones y el estrés, ayudar a la cohesión grupal y también desempeñar un trabajo en prevención, lo cual brinde contención y herramientas para la vida, ya que el deporte solo le implica unas horas diarias, después conviven con sus pares desempeñando tareas del hogar y educativas sin sus respectivas familias.

Mediante el siguiente ensayo se intenta justificar la importancia de dicho profesional desde los inicios de la carrera deportiva enmarcado en los paradigmas que Argentina

provee, tomando como antecedentes el modo en que la disciplina logra instalarse en nuestro país y aun lucha por ser valorada dentro del mismo ámbito.

### **Psicología del deporte. Breve reseña**

La psicología del deporte es una disciplina relativamente joven. En 1965 se realiza en Roma el primer congreso mundial de psicología del deporte organizado por el psiquiatra Ferruccio Antonelli. A partir de dicha fecha muchos autores coinciden en que se da la consolidación de la psicología del deporte ya que se crean numerosas asociaciones nacionales e internacionales y, a su vez, una amplia dispersión tanto a nivel teórico como metodológico.

En 1967 se funda la Asociación Norteamericana de Psicología Deportiva, en 1968 surge la Federación Europea de Psicología del Deporte y de la Actividad Física, en 1969 nace la Federación Alemana de Psicología del Deporte, en 1984 los países sudamericanos crearon la Sociedad Sudamericana de Psicología del Deporte.

Según la Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte (2009) en Argentina fue en 1937 que comenzaron las primeras publicaciones de psicología en el fútbol, deporte que hasta hoy lidera en el país. En dicho año se publica un libro del psiquiatra Carlos Garrot 'Psicología del Fútbol'. En 1959 Mogilevsky, quien fue preparador físico en ese momento del seleccionado argentino

llevó adelante una evaluación de personalidad a los jugadores del plantel realizado por un grupo de médicos. Consideró los resultados de este test como un factor más a tener en cuenta para elegir un futbolista, no como determinante.

En 1965 cuatro argentinos estuvieron presentes en el congreso internacional de psicología del deporte en Roma. Hasta ese momento, aún no había una educación académica formal para dicha especialidad en Argentina. Un dato a tener en cuenta es que la carrera de psicología en el país recién se estaba iniciando a mediados de los años sesenta y durante el periodo del proceso militar (1976-1983) dicha profesión fue perseguida.

En 1966, el Club Atlético River Plate convoca al psiquiatra Carlos Hansdlarz para trabajar con sus jugadores de primera división. El objetivo era claro: descubrir que le pasaba al plantel los cuales eran punteros durante todo el campeonato, perdiendo la punta en instancias finales decisivas.

Para el mundial de 1970 en México, Valentin Suarez, ex-presidente e interventor de la Asociación del Fútbol Argentino, intentó incorporar a un grupo de psicólogos sociales en el cuerpo médico de la selección Argentina pero no tuvo eco. En 1981 el psicólogo Ricardo Lorusso se sumó al servicio médico de un reconocido club de Buenos Aires, Velez Sarsfield, en donde comenzó a trabajar ininterrumpidamente hasta la actualidad.

La revista Stadium desde sus inicios, la década del setenta, se dedicó a la publicación de los artículos relacionados con el deporte y cuenta con artículos de psicología en relación a la disciplina del deporte. A partir de la década del noventa crece aceleradamente la psicología del deporte en el país, combinando el legado norteamericano y Europeo. En 1991 la publicación del texto de "Psicología aplicada al deporte" de Jean Williams se convierte en referente durante varios años, era uno de los pocos textos traducidos al castellano.

Según Roffé (2009), en Argentina, la psicología del deporte ha sido desarrollada meramente por psicólogos sin la coparticipación de distintas especialidades en el desarrollo de la salud como por ejemplo la kinesiología, la educación física, el desarrollo motor, como sí ha ocurrido en otros países y ha ido virando su interés a investigar. Sumándole la impronta psicoanalítica que marcó el desarrollo de la psicología del deporte, que va a la inversa de lo que sucede en el mundo, donde el marco conceptual predominante es el cognitivo-conductual. El hecho de que popularmente se confunda la labor del psicólogo con el psicoanalista recorta el campo de acción, por desconocimiento y rechazo. El ámbito deportivo ha absorbido esto notablemente.

En 1992 se funda la Asociación Metropolitana de psicología del deporte con Nelly Giscafré como presidente, como fundadores estaban Patricia Wightman y Alfredo

6

Fenili. En 2003 paso a llamarse Asociación de Psicología del Deporte Argentina (APDA), siendo Marcelo Roffé su presidente hasta la actualidad.

Un hito de gran jerarquía en 1990, es la incorporación del Departamento de Psicología del Deporte dentro del Servicio Médico del Centro Nacional de Alto Rendimiento Deportivo (CENARD) a cargo de Patricia Wightman.

En los últimos 20 años se multiplicaron las prácticas dentro de este ámbito, sobre todo en el ámbito del futbol juvenil. Por supuesto que la popularidad iba acompañada de los resultados que se obtenían y se observaban en el alto rendimiento. Por ejemplo con la incorporación de Oscar Mangione en 1989 en Boca Juniors. Y Marcelo Roffé en los seleccionados nacionales sub-15, sub-17 y sub-20 obteniendo títulos distinguidos.

Actualmente la mayoría de los clubes que integran la primera división, cuentan con psicólogos a disposición para los juveniles que viven en sus pensiones, de todos

modos sigue siendo escasa la inclusión por la cantidad de jugadores que concurren y los pocos profesionales encargados de dicha área.

En 1993 se empieza a dictar el posgrado de Psicología Aplicada al Deporte en la UBA, apareciendo años más tarde la materia dentro de la carrera de grado. En 2002 la UBA incorpora el posgrado de Psicología de la actividad física y el deporte en el alto rendimiento.

Contamos, en Argentina, con una gran cantidad de libros publicados y editados por Patricia Wightman, Marcelo Roffé, Nachón y Nascimbene, Fenili, Giscafré, Sosa. Los cuales también han participado en diferentes congresos internacionales. Y llevan a cabo junto a otros profesionales la revista anual 'Psicodeportes' difundida y auspiciada por APDA, como así también Congresos, Jornadas y cursos.

### **¿Cuál es la función del psicólogo en el deporte?**

En el área de la psicología del deporte existen distintas teorías, interpretaciones y definiciones como psicólogos del deporte hay en el mundo. La función del psicólogo deportivo es activo, interactúa con los diversos actores: coordinadores, cuerpos técnicos, dirigentes, recolectando y analizando información a fines de asesorarlos con los procesos de los deportistas. Asumen roles de enseñanza, investigación, asistencia, asesoramiento.

En el ámbito de los deportes de alto rendimiento, en las fases formativas los deportistas se encuentran en etapas que progresivamente transitan lo lúdico, lo formativo y lo profesional. Etapas que de algún modo están presentes a lo largo de toda su carrera y que requieren el debido acompañamiento de su entorno. Es fundamental el trabajo interdisciplinario entre los distintos actores para el desarrollo integral del deportista (nutricionistas, médicos, kinesiólogos y cuerpo técnico).

Es claro que los jugadores presentan altos niveles de exigencias propios del profesionalismo esperado en los deportistas de elite. Por lo tanto desde la psicología del deporte se trabajará mediante técnicas generalmente desde la perspectiva cognitiva-conductual, intentando equilibrar ciertas variables fundamentales: motivación, concentración, presión, confianza, trabajo en equipo, liderazgo y sin lugar a dudas el manejo de las emociones. Estas variables son fundamentales en el desarrollo de su fortaleza mental como así también la clave para superar los obstáculos que se les despliegan en la carrera y/o situaciones conflictivas que se les presentan en la vida.

Según Carlos Giesenow (2011) centrar la preparación psicológica en el deporte, tanto en lo individual como en lo grupal hacia la fortaleza mental, es una cualidad que permite no solamente enfrentar la presión, si no sobresalir y brillar bajo las circunstancias más exigentes. Posibilita tener el equilibrio necesario para conservar

7

la determinación, el control, la focalización de las metas a cumplir y la creencia de los jugadores en sí mismo aunque se presenten adversidades o resultados negativos. A diferencia de lo que se suele creer esta habilidad se puede desarrollar. Requiere de un entrenamiento específico para el cual es necesario perseguir sistemáticamente determinados principios y técnicas. Para los deportistas la preparación psicológica permite desarrollar la fortaleza mental y es tanto o igual de importante que el entrenamiento táctico, técnico y físico. Uno de los motivos por lo que miles de atletas no alcanzan su potencial es por no entrenar esta área, que es la clave para sostener de manera consistente la motivación para soportar las exigencias del deporte del alto

rendimiento.

Se trata de facilitar y desarrollar el aprendizaje de habilidades psicológicas para afrontar la competencia y potenciar su rendimiento.

“Igualmente, queda mucho por hacer, por ejemplo, entre los entrenadores persiste el énfasis en lidiar con atletas problemáticos a la hora de buscar profesionales en el área y existe aún poco conocimiento sobre el entrenamiento en habilidades mentales. Es decir, su motivación sigue estando centrada en un enfoque terapéutico más que un enfoque psicoeducativo apuntado al desarrollo de recursos personales de los deportistas. De hecho, incluso entre la mayoría de los psicólogos hay cierta dificultad para adaptarse a este enfoque debido a la ya señalada preponderancia clínica-psicoanalítica de su formación” (Roffé, 2009, pág. 132)

Siguiendo a Lorena Ortiz Arnaiz (2009), uno de los principales motivos por lo que la psicología del deporte aun lucha, al menos en Argentina, en su reconocimiento y uso, es no comprender su utilidad, y pensar que es una extensión más de la psicología clínica, lo cual, no es cierto. El psicólogo del deporte es un profesional de la psicología, especializado en el campo específico de la psicología del deporte. Trabajar con un psicólogo del deporte a modo de prevención, con el objetivo de mejorar el rendimiento deportivo, cuidando la salud del deportista, fortaleciéndolo mentalmente para así afrontar ciertas dolencias que irá padeciendo a lo largo de su carrera deportiva. Es por esto que me parece importante la labor del psicólogo desde las categorías inferiores.

Es muy amplia la tarea del psicólogo en el área de psicología del deporte, se establecen muchas dificultades al intentar limitar su función ya que se abarcan aspectos deportivos, sociales y educativos de los deportistas, más aún en deporte juvenil. Este encuadre implica intervenir sobre los aspectos cotidianos de los jugadores y no solamente en el consultorio: entrenamientos, desayunos, meriendas, pasillos, tribunas, micros. Momentos y espacios atravesados por problemáticas personales como por los vaivenes de la práctica deportiva. Este constante ‘estar a mano’ y no ‘encerrados’ en un consultorio, es el que promueve el vínculo de confianza con los jugadores y con los técnicos, el cual genera nuevas demandas y permite intervenir eficazmente.

El trabajo en psicología del deporte no implica solamente a jugadores profesionales, nada más lejos, ya que los deportistas hoy reconocidos fueron niños y se enfrentaron desde una edad muy temprana, seguramente, a las demandas competitivas y entrenamientos inflexibles. Es por esto que si en una entidad deportiva está la posibilidad de contar con esta disciplina y comenzar a trabajar de atrás para adelante, en términos de edades, cuando los juveniles pisen la primera división contarán con mayores herramientas, lograrán un mayor potencial físico, técnico y mental.

Los psicólogos en esta área tendrán una gran desafío, considerar y lidiar la triada: deportista – entrenador – padres, ya que los últimos dos son sostenes esenciales en el desarrollo deportivo de los niños o jóvenes deportistas.

El deporte forma y enseña más allá de la técnica en sí, es generador de autonomía, de confianza, de disciplina, de competencia, de cooperación, de

8  
adaptación al otro y a las reglas, inculca respeto al rival, aumenta la tolerancia a la frustración. Como así también puede traer consecuencias emocionales de presión y estrés, trastornos de alimentación, problemas de ansiedad, entrenamiento excesivo, etc. Que el pequeño deportista pueda manejar los extremos tendrá sus frutos en el rendimiento deportivo.

## El mundo de las pensiones

El fútbol argentino provee al mundo una gran cantidad de jóvenes que no alcanzan la mayoría de edad, insertándolos en el ámbito profesional. La fuga de talentos es cada vez más temprana y la renovación de los planteles es una constante dinámica.

Es así, que en los clubes argentinos les ofrecen a sus categorías inferiores que estén cerca del sueño de sus vidas: llegar a primera. Pero el camino es tedioso, deben despegarse de sus familiares y de sus ciudades, provincias y hasta países de origen para ocupar un lugar en la pensión. El fútbol deja de ser un deporte y pasa a ser un modo de vida.

Desde la psicología y las ciencias sociales los centros de formación de los clubes se pueden caracterizar como instituciones totales, ya que, siguiendo el clásico concepto de Goffman “una institución total puede definirse como un lugar de residencia y trabajo donde un gran número de individuos en igual situación, aislados de la sociedad por un periodo apreciable de tiempo, comparten en su encierro una rutina diaria administrada formalmente.” (Goffman, 1961: 13).

Los clubes patrocinan la gestión total de la vida de los niños y adolescentes. Gestionan su carrera deportiva, su alimentación, su educación, su preparación física, sus valores, su vivienda, etc. Pensadas como ‘oportunidades’ las pensiones funcionan como hogar para un grupo de jugadores entre 10 y 21 años. Allí viven, conviven, se alimentan, descansan y ‘estudian’. Si, desde los 10 años, que es una edad alertadora, en pleno crecimiento y formación, momento en que la familia es un pilar fundamental y a veces sólo la ven cuatro veces al año. Es claro que sienten más el desarraigo y el trabajo de adaptación va a ser indispensable.

En abril de 2018 se conocieron por distintos medios de comunicación casos de abuso y maltrato sobre jóvenes jugadores de un club de fútbol Argentino, que vivían en la pensión de dicha institución. Casi un tercio de los chicos que residían allí denunciaron sobre estos hechos.

A mediados de 2019 el personal del departamento de psicología de un club de fútbol de la ciudad de Rosario detiene a tiempo otra situación similar. Los jóvenes eran contactados a través de las redes sociales para tener relaciones sexuales a cambio de dinero, botines, pasajes o cargas de la tarjeta de colectivo.

En dicho año, en una nota del diario La Voz, la Jueza a cargo de la causa comenta que empezaron a recorrer clubes y lo tenían como algo habitual en su cotidianeidad, totalmente naturalizado. Les explicaban a los jóvenes que esto debía ser hablado con un adulto cuando les pasara, que no era normal y que ellos tenían que disfrutar del sexo como quieran, con quien elijan y no por necesidad.

Gracias a que esto se hizo ‘mediático’, las residencias pasaron a cobrar visibilidad pública y ser objeto de atención para los medios de comunicación, el estado y las instituciones que gestionan el fútbol argentino.

Las razones por las que los chicos ocupan dichos lugares en las pensiones muchas veces es por las distancias geográficas y por las capacidades económicas (aunque no siempre los deportistas están becados, muchas veces tienen que costearse solos).

El factor psicológico pasa a ser fundamental teniendo en cuenta todo este sacrificio juvenil. A la formación personal y profesional que supone un adolescente con proyección de futbolista, se le impone una madurez apresurada.

pensión de fútbol juvenil ya que de esta manera nos posibilitara entender, como profesionales de la salud mental y acompañar a estos chicos, quienes atravesaran durante un periodo largo de tiempo muchos obstáculos y un sinfín de conflictivas en búsquedas de lograr atrapar ese sueño tan anhelado.

La adolescencia constituye una etapa en la vida en la que se suceden una serie de cambios no solo a nivel físico, sino también a nivel emocional, social y del desarrollo intelectual. Es un periodo en el que comienzan a experimentarse cambios interiores, búsqueda de identidad, cambios exteriores y corporales, desarrollo sexual, etapa de intercambio con el medio que los contiene. En el caso de los chicos que viven en las pensiones, se le suma además el hecho de compartir su vida cotidiana con aquellos con quienes compiten por un puesto en el equipo, situación que se torna conflictiva la mayoría de las veces.

Una encuesta realizada en 2018 por Marcelo Roffé y Diego Murzi, en un club de primera división de Argentina, en donde se indagó sobre los casos de 185 jugadores abordando múltiples dimensiones, tales como: El perfil socioeconómico, los vínculos intrafamiliares, la trayectoria educativa, el tiempo libre, las metas de carrera, la relación con el éxito, la relación con los compañeros, el vínculo con el dinero, arrojó como resultados que, el 24% de los jugadores juveniles del club viven en la pensión. El 85% proviene del interior del país y no ven a su familia ni a su entorno cercano regularmente. Sin embargo al preguntarles quienes son sus sostenes recurrentes, el 100% nombra a su familia, y muy pocos agregan a sus compañeros de equipo y pensión.

Algo que caracteriza a la pensión es el carácter colectivo de la vivienda: el 70% de los jugadores duerme en una habitación donde, contándolo a él, pernoctan 4 o más personas. No existen, por otro lado habitaciones individuales.

Los datos arrojaron que el 23% de los jugadores pensionados no había jugado ni un solo minuto durante el semestre en sus respectivas categorías. Un número similar (26%) era titulares fijos en sus equipos, lo cual habla de que la proyección deportiva no es necesariamente el criterio principal para obtener un lugar en la pensión. No obstante el cuidado de la cantera no radica únicamente en la necesidad de luego usufructuar sus productos, sino también en no seguir dándole la espalda a una niñez y una adolescencia que no entienden de variables económicas pero las sufren.

Cuando hablan de metas, los jugadores de la pensión no se diferencian de los otros: lo que aparece (63%) como meta más próxima en un año, es la firma de un contrato profesional. Pero un gran número del total de los jugadores (60%), declara que su principal objetivo en 10 años es darle a su familia un buen pasar económico. Queda manifiesto que la dimensión económica es un dato central en la construcción de los sueños y de las carreras de los jóvenes futbolistas argentinos, motivación que se expresa en la idea de 'salvar a la familia'. De hecho el 48% de los jugadores pensionados declaró contar con un representante o agente.

Dirigentes y coordinadores de diversos clubes argentinos de primera división afirman que al talento se lo sigue buscando en el potrero, se promocionan reiteradamente campañas sustentadas por empresas privadas y/o públicas promoviendo el 'no-olvido' de dichos lugares pero los clubes tienen mucho más trabajo una vez detectados esos talentos. Es en la séptima división, el paso previo a primera, donde se manifiesta la falta de nutrición. Siempre el fútbol sirvió para defenderse de la vida, de las carencias, y por eso siempre fue más común que los 'distintos' llegaran de estratos marginados, en las clases altas los chicos tienen otros pasatiempos. En la Argentina llueven futbolistas, pero con el tiempo habrá menor cantidad y en consecuencia, se podrá extraer menos calidad. Se pretende que los jugadores suban muy jóvenes a primera y nos vamos a sorprender cuando muchos no puedan rendir acorde a lo que se pretende. En varias áreas del Gran Buenos Aires,

que es donde surge el mayor caudal de jugadores, los chicos cenan mate cocido o van

10

a los entrenamientos sin haber desayunado. Se nota fundamentalmente en algunos de los que llegan a probarse y a los 10 minutos quedan exhaustos.

Lo más notorio es el apuro por emigrar, las estadísticas muestran que esto se acentúa más aún en 2001, por la crisis que sufrió el país, dejando entre otras secuelas, el cambio de convertibilidad en nuestra moneda. Emigrar sin estar preparado no es recomendable. Ese discurso de 'salvar' a sus familias a veces lo dicen sin pensar.

Otro dato evidente es lo económico como centralidad en etapas formativas: los jóvenes tienen como principal meta a largo plazo el conseguir un buen pasar económico, dato que puede leerse sin dudas para pensar el presente de su cotidianeidad.

### **Función del psicólogo en las pensiones de fútbol juvenil**

Se intentara establecer a la función del psicólogo como primordial dentro de las canteras donde menores de edad conviven. Los problemas de actualidad dentro de las pensiones de fútbol juvenil se deben a la falta de atención de la salud mental de sus jugadores por parte de las instituciones. La profesión del psicólogo y la salud mental siempre sufrió castigos y desprestigios y el mundo del deporte aún no le abre sus puertas de par en par.

Si bien las oportunidades para trabajar en este tipo de instituciones son cada vez más, se sigue priorizando lo físico por sobre lo psíquico, no dejando desplegar el trabajo entero que un psicólogo puede realizar en ese espacio, y si se lo permiten no es remunerado como corresponde. Se mide en resultados, en campeonatos. No en el cuidado de la integridad física de sus jóvenes.

Desde la psicología del deporte, el psicólogo debe poner el foco en contribuir al desarrollo humano de cada uno de los jóvenes deportistas, acompañarlos a transitar de la mejor manera posible el camino de las etapas de formación. Si no hay posibilidad de placer lúdico no se puede sostener el proceso de aprendizaje y este no podrá ser volcado a lo competitivo. Es un modo particular de trabajar e intervenir, no solo con el deportista si no con el contexto en el que se encuentra. Las variables personales (psicológicas, deportivas y orgánicas) y ambientales (deportivas y extradeportivas) guían el trabajo. La idea es evaluar sus necesidades y problemáticas.

La función del psicólogo del deporte dentro de una institución deportiva con menores a cargo no podrá desplegar su labor sin dejar de considerar ciertas cuestiones que están intrínsecamente relacionadas con los periodos evolutivos del joven deportista, sumándole a esto, que dicho menor aspira al alto rendimiento.

El joven deportista debe armonizar su etapa adolescente con una disciplina cotidiana que incluye exhaustivos entrenamientos, alimentación saludable y una agenda estricta. En la mayoría de los casos este modo de vida va en paralelo con un distanciamiento con sus pares. En toda elección se pierde, considerando que la adolescencia es una edad en donde predomina la amistad, las salidas, el noviazgo habrá decisiones y prioridades a tener en cuenta. Soportar que los amigos salgan y el deportista no, porque al otro día tiene que jugar y/o entrenar, los reproches de ellos y/o pareja por no poder estar juntos en distintos momentos y priorizar su carrera deportiva, son situaciones que hay que considerar y trabajar para buscar un equilibrio, ya que no es una cosa o la otra, sino hacerse cargo por la elección que uno hizo, y que los demás la respeten y acompañen.

Sin embargo, el club funciona como agente socializador, el joven está en

constante relación con otros adolescentes en su misma situación, aprovechando esta característica donde el adolescente se inquieta por la búsqueda de nuevas amistades y donde estos lazos se tornan fieles e indestructibles, el psicólogo del deporte puede promover esto dentro de la pensión. Con juegos de distensión pero que contenga objetivos claros que promuevan la comunicación, la cohesión grupal, la presentación,

11

la cooperación, considerando que la mayoría ve poco a su familia, que puedan encontrar contención, en su grupo de pares y también para mejorar la convivencia con la que se tropiezan día a día dentro de la pensión.

El trabajo del psicólogo del deporte dentro de las pensiones debe contemplar un trabajo en prevención primaria de la salud, ir más allá de lo deportivo, y junto a un trabajo interdisciplinario brindarle herramientas y por sobre todo contención para las conflictivas que se presentan y para la prevención de temas como por ejemplo la deserción escolar, las lesiones, las adicciones (alcohol, cigarrillos, drogas), la alimentación, la educación sexual, la diversidad sexual, la violencia, la regulación de las emociones y las presiones, el estrés, el manejo de las redes sociales debido el acoso cibernético y otros temas más, acordes a la edad, tratando de estar alertas a los cambios culturales.

Herramientas que le posibiliten un camino emocional estable al 'sueño de sus vidas' pero que también los prepare para la retirada, tema que siempre se ve lejano pero es importante empezar a trabajarlo en estas instancias para que el deporte no acapare cada momento de sus vidas y no se sienta un vacío cuando ya no esté.

Los trastornos de conductas alimentarias han aumentado notablemente en los últimos años en el ámbito deportivo. El periodo de la pubertad hace aún más vulnerable a los deportistas. Un momento también crucial para el desarrollo de este tipo de trastornos es tras una lesión. A pesar de que siempre leemos que estos trastornos son más comunes en mujeres, hay cada vez más varones que los sufren. Se debe hablar con los entrenadores y los padres para no presionarlos de manera excesiva a los más jóvenes. El psicólogo del deporte que trabaje en inferiores deberá conocer muy bien este tipo de trastornos, como también las variables que favorecen su aparición y junto con otros profesionales de la salud inculcar hábitos saludables.

Otro hábito que es principal en la salud del joven y en su rendimiento deportivo es el sueño. El correcto descanso en cuanto a cantidad y calidad es base para un propicio funcionamiento de la memoria, el aprendizaje y la atención. Además, un mal descanso interfiere con una correcta regeneración muscular, provocando lesiones por ejemplo. La falta de sueño como el cansancio físico elevan los niveles de cortisol, que como mencione en párrafos anteriores, produce estrés. Pero además la secreción de cortisol en altos niveles interfiere, también, en la correcta función de la insulina, lo cual dificulta los procesos de obtención de energía, generando un aumento de peso y menor rendimiento.

En cuanto a la educación promover el desarrollo de carreras duales (deporte y estudio o trabajo) para los que finalmente no logren convertirse en futbolistas de elite tengan alternativas profesionales fuera del deporte o quien sí llegue tenga una alternativa más fácil después de retirarse del deporte de alta competición. En la unión europea por ejemplo, han propuesto acciones políticas concretas para facilitar que los deportistas no se centren única y exclusivamente en el deporte complementando su carrera deportiva con la formación. Resulta claro que para afrontar con éxito el desarrollo de una carrera dual y las distintas transiciones se necesita un equilibrio óptimo entre el deporte, los estudios o trabajo y la vida personal.

Viviendo en una pensión de un club de futbol seguramente el joven tenga o quiera que poner más esfuerzo por la carrera deportiva, ya que no se puede poner la misma energía en todo al mismo tiempo, lo que quiero dejar en claro es que no debe

confundirse con exclusividad. Poder hacer compatible el ámbito deportivo con la esfera académica tendrá beneficios a largo plazo.

El riesgo de retirarse de un deporte y no estar preparado psicológicamente es que al futbolista de elite, se lo define por esto, por su rol de futbolista en la sociedad. Las carreras deportivas comienzan a tan temprana edad y son tan exigentes que acaparan toda la vida del jugador. La preparación para la retirada debe comenzar muchos antes de la decisión a retirarse, pero es algo que nunca se quiere pensar.

12

### **Trabajo del profesional psi con los padres de jóvenes en categorías inferiores de futbol.**

El psicólogo del deporte trabajando con categorías inferiores no puede dejar de considerar la importancia de la influencia de los padres en el proceso de formación del deportista, lo cual en el mejor de los casos serán grandes motivadores, o en el peor, funcionarán como obstaculizadores.

“Dentro del entorno cercano del joven futbolista (también de los otros deportes) tanto los entrenadores como los padres ejercen influencia vital en el desarrollo personal y deportivo. En cuanto a los padres o entorno familiar, se puede constatar que a veces constituyen como una fuente de apoyo incondicional, pero otras muchas veces como una fuente de presión y elevada exigencia. En ocasiones ocurre que, con la mejor intención y sin ser conscientes de ello, la familia es una fuente de estrés añadido para los jugadores, inmersos en un clima o entorno ya competitivo de por sí” (Joaquín Dosil, 2002 pág. 21)

Muchas veces colaboran generando y agravando el conflicto de la presión en el joven futbolista. Generalmente no distinguen cuál es su rol y cual el del entrenador. No contemplan el deporte como una actividad lúdica y de desarrollo personal, potenciando el desarrollo psicológico y social de los deportistas.

De todos modos esto puede prevenirse si los padres reciben la información adecuada respecto a la educación del niño en el deporte, ya que no se trata de que directamente no interfieran, si no que acompañen adecuadamente, aunque estén a la distancia, deben continuar con el cuidado de sus hijos impartiendo normas y valores, manteniendo contacto constante con ellos, brindándoles la contención adecuada que les permita desarrollarse integralmente. El deporte ocupa un lugar primordial en el desarrollo de una actividad que permita al niño y los padres encontrar un punto de encuentro. Un encuentro familiar, compartir tiempo e intereses. El deporte infantil es una etapa lúdica formativa, donde se juega el deseo propio, y no el del otro, que debe ser acompañada por los padres.

No necesitamos ir a una cancha de un club de futbol de primera división para ver como los padres increpan, gritan e insultan a jugadores, árbitros e incluso a su propio hijo, podemos verlo en cualquier cancha de un club de barrio. Todos los sábados en mi pueblo se disputan los partidos de futbol amateur de inferiores, quien asista puede ver a la décima (8 y 9 años), novena (10 y 11 años), octava (12 y 13 años), sexta (14 y 15 años) y cuarta división (16 y 17 años), el evento comienza a las 14 horas, hay una pequeña tribuna de cemento para que las familias y algún aficionado del deporte disfruten del espectáculo, pero parece que dicho día lo usan para descargar las tensiones de la semana laboral o las angustias por la falta de trabajo. Hace pocos años las ligas de futbol en donde compiten juveniles sacaron en su reglamento interno la norma 'violencia 0' sancionando a cualquiera que insulte desde afuera hacia dentro de la cancha. Es crucial que el público conozca cuales son

las actitudes idóneas que propicien un clima deportivo excelente que favorezca a la educación deportiva de los jóvenes.

Tanto el psicólogo del deporte y la institución deportiva junto con los padres, en instancias de iniciación deben priorizar el aprendizaje, la motivación, la interacción entre deportistas y entrenadores y el propio disfrute de la actividad.

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 alimentan las fantasías inconsciente 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 que el yo, utilizara en el trascurso de su vida. Cualquier perturbación en esta actividad del juego de la infancia, acarreará trastornos graves en el aprendizaje. Sus consecuencias serán

13

inhibiciones e inseguridades en el contexto del trabajo adulto (Enrique Pichón Riviere y Ana Quiroga, 2012, pág. 20)

Como dice Roffé, Fenili y Giscafré en su libro mi hijo el campeón (2003), la presión es inversamente proporcional al logro, esto quiere decir que cuando la necesidad de triunfo asfixia, el logro se aleja, y por tanto la capacidad de pensar libre y creativamente y la capacidad de movernos (en un gesto deportivo) en consecuencia se achica notablemente.

Sería muy importante dentro del trabajo con los padres, que puedan diferenciar los ideales, metas, pasiones y deseos de cada uno. Y que comprendan que bajo presión y exigencia es difícil disfrutar de la actividad deportiva y rendir adecuadamente, como ellos desean, tengan la edad que tengan y el deporte que sea.

### **La presión en el joven futbolista ¿es controlable?**

Las presiones de los deportistas pueden ser internas o externas, el reto del profesional de esta disciplina es ayudar a controlarlas.

Se menciona Interna si, por ejemplo se propone llegar a primera para 'salvar a su familia' por la cantidad exagerada de dinero que se maneja en este ámbito del deporte, externa cuando un deportista debe cumplir con las exigencias de otros, salir a la cancha y 'romperla' porque es la 'promesa' del club. El joven cree que está atravesando una situación de a todo o nada en vez de disfrutar el partido del deporte que elige jugar.

"El deporte es siempre una elección, por lo menos así debe serlo en base a gustos y deseos personales. No puede transformarse en un espacio donde se exprese la obligación de rendimiento. Si hay placer y sentimientos positivos hay posibilidad de aprendizaje y desarrollo de las técnicas lo que redundará en mejores posibilidades competitivas". (Roffé, Fenili, Giscafré 2003 pág. 26)

Ante demasiada presión, el jugador sufrirá cambios en el organismo mensurables. No solo sufrirá lesiones que obstaculizarán su carrera deportiva si no también que sufrirá un padecimiento mental, además de enfermedades crónicas como por ejemplo úlceras, cefaleas e hipertensión.

En una pensión, donde conviven multitudes, cada jugador tendrá su propia experiencia y su propio momento de la carrera, el psicólogo del deporte tiene que tener claro esto ya que no va a poder saber que siente cada integrante del plantel tal vez como sí lo sabría trabajando en un consultorio con un paciente. En este ámbito, muchas veces, el psicológico no cuenta con un escritorio y dos sillas, el consultorio se

amplía al campo de juego, y hay variables que se le escapan, por no poder estar cara a cara con cada uno de ellos. Por eso, es importante que el propio jugador logre interpretar cómo se siente en determinados momentos (antes o después de un partido por ejemplo) brindarle herramientas para tal interpretación, para que el psicólogo del deporte esté al tanto como así también el entorno del futbolista: familia, compañeros, entrenador, directivos que en parte determinan la conducta deportiva, el entrenamiento y el juego.

En cuanto al control de las presiones esto variará según el deportista, la situación y el momento personal. También según el puesto que ocupe en la cancha, arquero por ejemplo y función dentro del equipo como el caso del capitán. Llegar a controlar debidamente las emociones no garantiza en nada el resultado positivo de la competencia, pero si garantiza desarrollarla de manera libre y natural. La presión bloquea, el objetivo es que la presión se transforme en energía positiva y que cuando el deportista esté entre la espada y la pared esta situación lo inspire. Por ejemplo obtener los tres puntos si no comprometen la ubicación en la tabla del campeonato, cuántas veces hemos visto que jugadores y/o equipos 'se activan' en momentos decisivos y

14

esto se 'contagia'. Podríamos decir que están preparados para triunfar en el alto rendimiento.

Para hacer frente a las presiones que generan estrés y angustia una de las técnicas más reconocida es la de Jacobson (1983) que es la base de muchas técnicas contemporáneas de relajación. Reside en tensar y relajar músculos y el objetivo es ayudar a las personas, en este caso a los jóvenes futbolistas a que aprendan a sentir la tensión muscular y luego a liberarse de ella. También es importante algo tan sencillo y básico como la respiración, el control de ella controla también emociones.

### **La importancia del control del estrés en el deporte de alto rendimiento.**

El fisiólogo Hans Selye en 1954 elaboro la teoría más conocida sobre el estrés. Lo define como: "la respuesta no específica del organismo a toda demanda que se le haga" (Selye, 1954), profundiza en el carácter inespecífico de las respuestas y en la producción de cortisol que genera el organismo, hormona asociada a los estados de duda, incertidumbre, preocupación y temor. Es una respuesta biológica que se puede medir, es indispensable para el funcionamiento y es adaptativa, aunque a veces si existe una desproporción entre la capacidad de respuestas y las exigencias de la situación, se convierte en disfuncional poniendo en peligro su bienestar.

El síndrome de adaptación general, concebido por Selye, cuenta con tres etapas: la reacción de alarma o movilización energética del organismo para responder al estímulo nocivo que lo amenaza; la etapa de resistencia, en la que el organismo logra mantener la eficiencia y el equilibrio a un costo neuroendocrino relativamente alto, y la de agotamiento, en la que los mecanismos adaptativos ceden y el sistema enferma.

En 1975, en un simposio sobre psicopatología de la adaptación del hombre, Selye declara que estamos constantemente bajo niveles de estrés, lo cual lo activa cualquier cosa penosa o placentera que le dé un 'sacudón' al ritmo de nuestras vidas y esto causa un aumento temporal de él.

El estrés es un factor clave para las demandas del futbol profesional o su aspiración a él. La competencia deportiva en algunos jugadores puede llegar a alterar su estado emocional lo cual generaría modificaciones medibles a nivel bioquímico en el organismo y como consecuencia directa pérdida de velocidad, fuerza, potencia, disminución de la capacidad de concentración, atención, aumento de ansiedad. El

estrés es una respuesta compleja que puede estar presente en cada uno de los momentos relacionados a las lesiones. Por un lado, el factor estresante puede aumentar la vulnerabilidad de los deportistas a las lesiones dificultar su recuperación y perjudicar su reaparición en la actividad deportiva. Por otro, las lesiones en sí son estresantes, afectando seguramente el estado emocional, la salud y el funcionamiento general de los deportistas. En cuanto a su carrera deportiva se percibe un estancamiento, cuesta volver al mismo nivel deportivo lo que provoca tristeza, miedos: a lesionarse de nuevo, a la pérdida de trabajo.

En 1982 surge un nuevo modelo: bidimensional, de la mano de Robert Karasek, quien postula el control como un aspecto muy importante en la ejecución de tareas de precisión o de alto rendimiento. Señala que el estrés está estrechamente relacionado con el grado de control que tenga el sujeto sobre la tarea a realizar. La capacidad regenerativa se produce con alto grado de control, mientras que la etapa de agotamiento ocurre cuando se eleva el estrés por sobre el control.

Al igual que en las primeras divisiones, la enfatización en los resultados y las competencias también se da en categorías inferiores del deporte, poniendo en el banco de suplentes a la formación. Este énfasis ha sido trasladado por los medios de comunicación a los padres, entrenadores, técnicos y a los jóvenes deportistas, dando como consecuencia que la práctica del deporte resulte estresante. Pero el psicólogo del deporte puede generar la capacidad de control junto con el entrenador en los

15

jóvenes deportistas, por ejemplo visualizando la próxima competencia, si es posible que recorran las instalaciones donde van a jugar el partido, o buscando imágenes de dicho lugar si no es viable visitarlo, investigando al rival con sus características técnicas y tácticas, si ya han jugado contra ellos ver en que fallaron, proveerlos de toda la información posible, de las diferentes variables que puedan surgir para así lograr la mayor capacidad regenerativa. De todos modos los jóvenes deportistas no emitirán respuestas óptimas universales que resulten efectivas para cualquier momento de la competición, cada situación tiene sus singularidades y exigencias, cada posición dentro de la cancha impone a cada deportista diferentes demandas en distintos momentos del partido.

Un aspecto que se debe considerar es la trascendencia que tenga la tarea deportiva para esos jugadores lo cual modificará cualquier relación existente entre el joven y la situación. Tal vez este punto sea lo más difícil de 'investigar' dentro del equipo y lo que también lleve más tiempo trabajar.

El estrés puede estar la mayoría de las veces ligado a la presión que sufre el deportista juvenil, por eso junto con el psicólogo deben trabajar para incrementar y potenciar su autocontrol.

### **Fútbol como práctica social**

El fútbol es un hacer grupal, con un objetivo específico concretado en una acción: gol-éxito. Hay comunicación, aprendizaje, juego de alianzas, oposiciones, anticipación de la conducta del otro, estrategias. Muchos autores ven al fútbol como un instrumento de manipulación de masas, un ámbito de alienación. El fútbol es pasión y multitud. Ana María Quiroga señala que un rasgo esencial del juego es la tensión, en ella se vivencia placer, porque esta incertidumbre y azar que despliega la tensión están controlados en el rectángulo del campo de juego. El fútbol es escena grupal, hay protagonistas, acción, desenlace "favorecedora del interjuego mundo interno- mundo externo" (Ana María Quiroga 1986 pág. 28) permite la identificación, la escuchamos todo el tiempo 'yo Salí campeón'. El fútbol es magia y catarsis, es espontaneidad,

podemos decir que el gol, su grito, es el momento máximo de lo impensado, lo creado, lo no anticipable, lo inexplicable. Lo que sale de la lógica.

“El tiempo libre por ser el ámbito de lo cotidiano, en el que se depositan mayores expectativas de gratificación, en cuanto a la libertad, al sexo, a la creatividad a los afectos, al encuentro, es el que está sometido más fácilmente a la desilusión, a la frustración. Pensemos en el retorno de las vacaciones, en el domingo a la noche y su tristeza, tristeza por lo que se acaba, sin duda, pero también por lo esperado que no se dio” (Ana Maria Quiroga 1986 pág. 29).

Antes mencione ciertos temas que el psicólogo del deporte ha de tener en cuenta cuando trabaje en una pensión de fútbol juvenil, seguramente quedan muchos por desplegar, y cuestiones más singulares que irán surgiendo a medida que el psicólogo vaya desplegando su labor junto con el vínculo que genere con el grupo. También dije, más arriba, la importancia del deporte en la vida de los jóvenes, pero para los que aspiran al alto rendimiento el deporte practicado deja de ser ocio, ya que su vida depende de ello, convirtiéndose en su trabajo. Si, un niño de 10 años cree que está jugando cuando en verdad, está trabajando.

Es tal la importancia que el deporte tiene en nuestra sociedad y en Argentina particularmente el fútbol, que cualquier niño de sexo masculino que no lo practique es tomado como el 'rarito'. La influencia social es tan grande que los éxitos futbolísticos han sido tomados para cualquier tipo de publicidad, no solo cosas referidas al deporte en sí.

16

En los espectáculos deportivos se refleja la sociedad como tal con sus valores y contravalores: la fiesta, amistad, identificación y del mismo modo la violencia, el fanatismo y el machismo entre muchos otros. Pero... ¿estos contravalores son inculcados por el deporte?

La violencia en el deporte no sólo son golpes físicos, incluye corrupción, insultos a jugadores, árbitros, directivos en donde se ponen en juego aspectos políticos y económicos, lo que hace que antes que el evento deportivo sea celebrado y disfrutado ya se va al campo de juego con ideales premeditados.

Quien asiste a una cancha de fútbol quiere que el equipo por el cual simpatiza gane, si esto no se cumple surge el desahogo mediante la violencia. Hay grupos específicos que llegan a la tribuna a generar violencia, que ni siquiera ven el partido. Son los mismos que imponen miedo en las calles, a los hinchas, jugadores y directivos. Los medios de comunicación tienen gran culpa de esto debido a la gran importancia que le conceden. El fútbol debe aprovechar los medios y promover un nuevo lenguaje dejando por fuera la violencia del campo de juego. El deporte es un instrumento fundamental de educación, los niños interiorizan a través del deporte valores básicos, además de aprender y descubrir su cuerpo, sociabilizan, y no queremos que nuestros infantes aprendan antes que nada los contravalores que el fútbol dispone.

### **Reflexiones finales**

La visibilización mediática de las pensiones de fútbol de las instituciones deportivas, permitió que se conozcan la calidad de vida de los jóvenes que allí conviven, la contención que sufren y las exigencias que se les aplican. Es por esto que me pareció importante tomarlo como tema en este ensayo y mostrar la importancia del rol del psicólogo en instancias tempranas de formación. Dedicarse al fútbol de manera profesional es una decisión que se toma cuando se es muy chico, lo cual conlleva un desarraigo apresurado, rutinas exigentes pero por otro lado una inmadurez, ya que muchos jugadores se preparan para el fútbol y no para la vida. Cuando el proyecto no funciona o se termina se dan cuenta que la vida es otra cosa, que en las instituciones no hay lugar para siempre y muchos tienen que empezar de cero de nuevo, en busca de ese proyecto de vida.

La psicología del deporte es una rama joven, que tiene una vacancia en nuestro plan de estudios como así en el ámbito profesional, pero va tomando fuerza gracias a los efectos concretos que produce y los nuevos cuerpos técnicos y dirigentes que han pasado por el descuido de las instituciones, que saben que correr detrás de una pelota

no es solo eso, si no mucho más, es pasión, es sueño, es futuro. Es en ese sentido que entienden que sin contención no hay futbolista ni proyecto de club. Entonces es desde la prevención, que va de la mano con enseñar y se aleja del curar, lo cual se consigue trabajando y acompañando desde estas instancias.

Por todo lo trabajado hasta aquí, se ubica como línea de trabajo y también la posibilidad de continuar trabajando con ella en su transmisión y puesta en práctica desde nuestro lugar en tanto profesionales de la Salud mental. Destacamos la función del psicólogo del deporte desde categorías juveniles como aquella que fomenta un juego donde el objetivo sea disfrutar, crear hábitos de vida saludable y transmitir valores.

## Referencias bibliográficas

- Carlos Giesenow (2011). Entrenando tu fortaleza mental para el deporte. Bs. As: Claridad
- Dosil, J. (2002). El psicólogo del deporte. *Asesoramiento e intervención*. Madrid: Síntesis.
- García Ucha, Francisco (2015) "nota acerca de la historia de la psicología del deporte (en el mundo y en Cuba) *Psicodeportes*. Vol. 21 anual
- Goffman, E. (2001). *Internados*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Lore Ortiz Arnaiz (2009) "diferencias hay entre psicología clínica y psicología del deporte" Revista sexto anillo. Visita 25 de junio 2020 en <https://sextoanillo.com/index.php/2019/02/03/diferencias-hay-entre-psicologia-clinica-y-psicologia-del-deporte/>
- Pérez Córdoba, Eugenio A., Omar Estrada Contreras, (2015). *Historia de la*

- Psicología del Deporte*. Sevilla: Apuntes de Psicología
- Pichon Riviere y Quiroga Ana (2012) *psicología de la vida cotidiana*. Buenos Aires: Nueva Visión.
  - Torregrosa, M., Chamorro, J. L., & Ramis, Y. (2016). "Transición de *júnior a sénior y promoción de carreras duales en el deporte: una revisión interpretativa*" Revista de psicología aplicada al deporte. Visita 18 de marzo 2020 en [https://www.researchgate.net/publication/311111583\\_Transicion\\_de\\_junior\\_a\\_senior\\_y\\_promocion\\_de\\_carreras\\_duales\\_en\\_el\\_deporte\\_una\\_revisión\\_interpretativa](https://www.researchgate.net/publication/311111583_Transicion_de_junior_a_senior_y_promocion_de_carreras_duales_en_el_deporte_una_revisión_interpretativa)
  - Roffé, M., Fenili, A., Giscafré, N. (2003). *Mi hijo el campeón, Las presiones de los padres y el entorno*. Buenos Aires: Lugar editorial
  - Roffé, M., Giesenow, C. (2009). "La psicología del deporte en Argentina: Pasado, presente y futuro". *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 4(1), 123-134.
  - Weinberg, R. S., & Gould, D. (2010). *Fundamentos De Psicología Del Deporte Y Del Ejercicio Fisico*. Ed. Médica Panamericana.